

Beauté

# 10 huiles végétales à adopter pour leurs bienfaits beauté

JMN(Sce F&B)  
Libreville/Gabon

**HYDRATANTE**, riche en acides gras essentiels et vitamines, antioxydante et naturelle, l'huile végétale a le vent en poupe côté beauté. Seul hic, laquelle choisir ? A l'heure de se faire belle au naturel, nous faisons le tri pour savoir laquelle vous convient.

**1.L'huile de coco**

Non-comédogène, hydratante et régénérante, l'huile de coco est le dernier coup de cœur beauté des peuples : Gisèle Bündchen et Victoria Beckham l'adorent. D'autant que sa texture, solide comme un baume à température ambiante (liquide en cas de canicule...) s'applique facilement sur toutes les zones sèches, visage comme corps, et même cheveux !

**2.L'huile de carotte**

Bourrée de bêta-carotène bonne mine et de vitamines belle peau, l'huile de carotte prépare et prolonge le bronzage, teinte délicatement la peau comme un auto-bronzant, protège des agressions extérieures et lutte contre les rides. On la glisse dans des soins maison, on l'utilise en huile après-soleil ou en crème hydratante après la douche, quel que soit son type de peau.

**3.L'huile d'argan**

Secret beauté des marocaines depuis des siècles, l'huile d'argan nourrit, hydrate et cicatrise. Mieux, elle stimule le renouvelle-



Photo : D.R

L'huile de coco fait partie des huiles végétales qui regorgent de nombreux bienfaits pour la beauté.

ment des cellules de la peau et entretient sa souplesse. On la réserve aux peaux sèches, sensibles ou mûres, pure ou mélangée à une autre crème.

**4.L'huile d'avocat**

Riche en acides gras essentiels et en vitamine E, l'huile d'avocat lutte contre les agressions extérieures et le vieillissement de la peau. On l'adore en soin antirides ou contour des yeux pour les peaux sèches, dévitalisées ou mûres, en masque pour cheveux secs ou en baume réparateur pour le corps, voire en bain pour les ongles cassants.

**5.L'huile de rose musquée**

Pourquoi la rose musquée ? Parce que son huile

est naturellement riche en acides gras, vitamines et oméga 3 ou 6. En bref, elle nourrit la peau, l'hydrate, la protège et lutte contre son vieillissement. Parfaite pour les peaux sèches, sensibles ou à problèmes, on l'applique directement ou on la mélange à une crème pour profiter de son parfum fleuri.

**6.L'huile d'amande douce**

Elle adoucit, apaise et tonifie, nourrit et fortifie. L'huile d'amande douce est l'une de nos préférées pour se concocter des soins beauté maison, pour les peaux sèches, irritées, mûres ou sensibles. Appliquée directement sur la peau ou mélangée dans un soin maison, elle prévient et atténue même les verge-

tures. Le bonus ? Elle sent divinement bon !

**7.L'huile de jojoba**

Elle convient à toutes les peaux, y compris grasses : l'huile de jojoba hydrate, apaise et régule la production de sébum. On l'utilise sans compter en masque pour les cheveux ou en huile pour le visage comme pour la peau. Ou pourquoi pas comme démaquillant naturel ? Juré, ça marche !

**8.L'huile de noisette**

Elle assure en salade, mais pas seulement. Idéale pour les peaux grasses, l'huile de noisette resserre les pores et régule le sébum. Elle booste la cicatrisation, répare les peaux abîmées et nourrit les peaux mûres, un sans-faute beauté à conjuguer en soin maison

ou à utiliser pure, tout simplement.

**9.L'huile de pépins de raisin**

Anti-âge et hydratante, l'huile de pépins de raisin déborde d'antioxydants. On la glisse dans toutes nos recettes beauté maison, du gommage corporel pour peaux abîmées au masque pour nourrir en profondeur les cheveux secs, afro inclus. Ou on l'applique pure sur les peaux grasses, mûres ou abîmées !

**10.L'huile d'olive**

Toutes les cuisines ont leur bouteille, pourquoi ne pas en profiter pour booster la beauté ? Comme toutes les huiles végétales, l'huile d'olive est gorgée d'acides gras essentiels et de vitamines. Ongles, cheveux ou peau, on l'utilise en base pour tous nos soins maison, on en ajoute quelques gouttes dans l'eau du bain ou on l'applique pure sur le corps pour les peaux sèches et irritées.

Trucs et astuces

## 7 astuces pour garder les ongles blancs

Pour avoir de beaux ongles blancs, voici sept solutions qui ont fait leurs preuves :

- **Évitez** de mettre du vernis à ongles foncé directement sur l'ongle.
- **Appliquez** toujours une base protectrice au préalable.
- **Adoptez** le réflexe citron en bain comme expliqué ci-dessus, ou en le frottant directement sur l'ongle.
- **Vous pouvez** également frotter vos ongles avec un coton imbibé de vinaigre blanc.
- **Ayez toujours** du bicarbonate de soude sous la main ; un peu de cette poudre magique sur une vieille brosse à dents permet de nettoyer et de blanchir l'ongle.
- Si vous êtes pressée**, vous trouverez dans le commerce des poudres blanchissantes à mélanger avec de l'eau, ainsi que des bases blanchissantes à appliquer comme un vernis à ongles.
- Dernière solution**, à n'utiliser que rarement : l'eau oxygénée. Elle blanchit l'ongle avec une efficacité redoutable, mais le fragilise. Après chaque blanchiment des ongles, n'oubliez pas de vous hydrater les mains !

Rassemblées par JMN

Coin cuisine

## Poulet grillé

Ingrédients :

- 1 poulet
- 1 poivron
- 1 tige d'oignon vert
- 2 tomates
- 2 oignons
- 1 citron
- 1/2 botte de persil frisé
- 1 morceau de gingembre
- 3 gousses d'ail
- Quelques feuilles de menthe ordinaire
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

Réserver un poivron, un oignon et les 2 tomates. Mixer le reste des ingrédients et faire mariner le poulet préalablement découpé en morceaux. Ajoutez le citron et l'huile d'olive à la marinade. Garder du matin au soir au frais. Faire du feu avec du charbon et huiler le grillage, le laisser chauffer un peu sur le fourneau et déposer les pièces de poulet. Retourner de temps en temps et couvrir avec un gros couvercle. 30 à 40 minutes plus tard, c'est cuit à point. Découper des tranches d'oignons, de tomates et de poivron en rondelles et les poser sur le poulet. laisser ramollir légèrement. Servir chaud avec du pigment et une sauce de votre choix. Accompagnement : riz, bananes frites ou pommes de terre sautées...

Proposé par JMN

## Alimentation infantile

# Quel lait infantile choisir pour mon bébé ?

JMN  
Libreville/Gabon

**Quand commencer le lait deuxième âge ? Qu'est-ce que le lait "acidifié" ? Jusqu'à quel âge donner du lait à bébé ? Les questions sont nombreuses et il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Le site Au féminin répond à ces questions pour vous permettre d'y voir plus clair dans le monde complexe des laits infantiles.**

**SELON** l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le lait maternisé (ou lait artificiel ou lait infantile) désigne "tout aliment commercialisé ou présenté de toute autre manière comme produit de remplacement partiel ou total du lait maternel". Le lait pour bébé est classé en fonction de l'âge et des besoins spécifiques de bébé. **Lait premier âge** Destiné aux bébés de 0 à 6 mois, La composition des laits premier âge tend à se

rapprocher de celle du lait maternel, notamment par une teneur basse en protéines (1,2g/100 ml).

**Lait deuxième âge**

Appelé aussi « lait de suite », il est destiné aux bébés entre 6 et 12 mois. La composition des laits deuxième âge puis de croissance s'adapte aux besoins physiologiques des enfants.

**Lait de croissance**

A utiliser idéalement jusqu'à 3 ans. Il est important de respecter l'utilisation des laits de croissance et de ne pas donner de lait de vache classique trop tôt. Il n'est pas enrichi en vitamines et en fer, source de carence chez le jeune enfant. Attention, ne changez jamais de catégorie de lait sans l'avis de votre médecin.

**Quel lait pour quel enfant ?**

Pour un bébé né à terme ((entre 37 et 41 SA), après une grossesse normale, un lait premier âge « classique » et idéal. Vous pourrez avoir à en changer suivant les réactions observées (coliques, constipa-

tion...).

S'il y a dans la famille des antécédents d'allergie (eczéma, asthme..) un lait « hypoallergénique » sera préféré. Il s'agit d'un lait dont les protéines sont partiellement hydrolysé (donc cassées en petites molécules), ce qui diminue leur pouvoir allergisant.

Le lait « sans protéines de lait de vache » a subi une hydrolyse plus importante. Il est réservé aux enfants allergiques aux protéines de lait ou en cas d'allergie de ce type dans la fratrie ou chez les parents.

Le lait « confort » ou « digest » est enrichi en amidon de pomme de terre ou de maïs. Il est donné dans le cadre de petites remontées de lait ou encore si bébé a du mal à être rassasié. Ces laits peuvent constiper bébé.

Le lait « anti-régurgitation » est indiqué en cas de reflux gastro-oesophagien avéré. Enrichi en caroube, il est plus épais ce qui empêche les régurgitations. Le lait « pré » est enrichi en protéines, en acides gras

essentiels et en triglycérides. Il est adapté aux enfants de faible poids pour leur âge ou nés prématurément.

Le lait « sans lactose » est réservé aux bébés présentant une intolérance au lactose. On les recommande aussi en cas de coliques du nourrisson.

Le lait « acidifié » est enrichi en ferments lactiques qui augmentent la digestibilité des aliments et contribuent à diminuer ballonnements et coliques. Il est aussi indiqué en cas de constipation.

Jusqu'à quand donner du lait à mon bébé ?

Il ne faut jamais arrêter de donner du lait à votre enfant, c'est un aliment essentiel pour sa croissance. Le passage au lait de vache s'effectue habituellement prudemment à partir du premier anniversaire de bébé.

Si votre enfant se lasse du biberon, proposez lui du lait au bol. Pour les enfants qui ne boivent que peu de lait, complétez avec des laitages.