

Beauté

Comment faire pousser ses ongles plus vite ?

JMN

Libreville/Gabon

Pas de jolie manucure sur des ongles ultracourts, rongés, cassants. Problème : vos ongles ont du mal à pousser ? Voici quelques conseils du site de santé Doctissimo pour faire pousser les ongles plus vite.

COMME pour les cheveux, la pousse des ongles se fait de façon continue tout au long de la vie. Alors que même s'ils mettent du temps à pousser, même si vous les rongez ou les malmenez, leur pousse sera ralentie mais ne sera jamais définitivement stoppée. Ceci dit, il faut savoir que les ongles ne poussent que de 0,1 mm par jour. Pour cette raison, il convient de les protéger et les fortifier pour ne pas ralentir cette lente évolution. **Adoptez de bonnes habitudes alimentaires** Des carences alimentaires peuvent avoir un effet négatif sur la pousse des ongles tout comme sur leur résistance et leur apparence. Une alimentation riche en protéines (pour la formation de la kératine), en calcium, en zinc et cuivre (pour stimuler la croissance) ou encore en vitamines du groupe B est



Photo : DR / L'Union

L'hydratation est indispensable pour des ongles forts.

indispensable. Pour une pousse d'ongles continue, on met donc au menu : céréales complètes, œufs, viandes, poissons, produits laitiers, noix, fruits et légumes verts. Et en cas de baisse de régime, des compléments alimentaires fortifiants à base de vitamines seront également une aide temporaire. A noter, les diètes amaigrissantes mal équilibrées peuvent détériorer l'état des ongles et ralentir leur croissance. **Les produits cosmétiques pour faire pousser les ongles**

Les marques de cosmétiques spécialistes des ongles proposent des soins qui favorisent un bon rythme de croissance. Comment ? En favorisant notamment l'afflux sanguin vers la matrice qui fonctionnera mieux et favorisera ainsi une pousse saine. Il convient également de préférer des vernis vitaminés, nourrissants (généralement transparents) qui vont fortifier les ongles. L'idée étant toujours d'éviter que les ongles ne se fragilisent. L'hydratation est également indispensa-

ble pour des ongles forts, beaux qui poussent à leur rythme. Au quotidien, l'hydratation des ongles et cuticules avec des baumes et huiles nourrissantes (huile d'argan, d'olive, de ricin) fait partie des étapes clés. À l'utilisation de soins cosmétiques, il est conseillé d'associer des massages réguliers de la base des ongles. Un geste qui activera la circulation sanguine. **Le remède de grand-mère** : l'application d'ail ou de citron sur les ongles les fortifierait et favoriserait leur croissance.

Beauté

Masques : enduisez vos mains de douceur

JMN

Libreville/Gabon

AVOIR de jolies mains soignées, même quand on travaille, c'est possible ! Quelques minutes de soins réguliers suffisent pour se faire des ongles nets, brillants et bien dessinés. Attention, de belles mains, ce sont également des mains hydratées et douces. Enfin, pour celles qui veulent un look plus sophistiqué, vernis et manucure sont les ultimes secrets de beauté. Les mains ont besoin d'être hydratées comme la peau du visage. En cas de forte déshydratation, il faut également les ressourcer régulièrement par un apport concentré d'actifs hydratants. L'application d'un masque hydratant pour le visage fera très bien l'affaire et vous redonnera un épiderme souple et velouté. **La beauté des mains vient en dormant** A l'instar des bains de paraffine effectués en institut, réalisez vous-même ce soin à base d'huile de paraffine, d'huile de germe de blé ou d'amande douce. Ces huiles redemptrices trans-

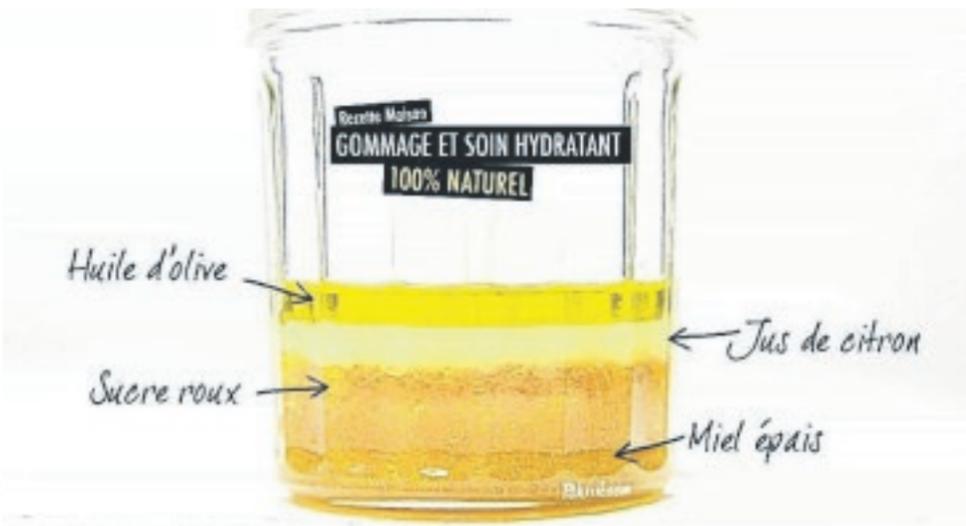


Photo : D.R

Il suffit de soins réguliers avec des produits naturels pour avoir de jolies mains.

formeront en une nuit vos mains totalement crevassees en mains de top model. Vivement indiqué en cas de peaux sèches, déshydratées ou de cuticules abîmées, ce soin régénérant laissera sur votre peau une sensation de confort et de légèreté. L'épiderme est plus souple, lumineux, revitalisé. Pour commencer cette remise en beauté, lavez vos mains avec un savon surgras anti-desséchant et séchez-les dans une serviette en éponge. Enduisez-les ensuite d'huile et massez vos

doigts jusqu'à totale absorption. Profitez-en pour bien vous masser les articulations et les cuticules. Terminez le traitement en enfilant une paire de gants de coton achetée au rayon beauté d'un grand magasin. Sous la chaleur constante dégagée par les gants, vos mains absorberont en profondeur l'huile hydratante et, dès le matin, vous serez surprise du résultat obtenu. Appliquez alors une crème hydratante pour compléter ce soin. **Un masque mains douces** L'huile d'olive, riche en

acide oléique, nourrit les mains. Associé à la douceur du miel et à l'huile essentielle de citron, ce masque va avoir un effet anti-âge pour des mains toutes neuves ! Mode d'emploi : cassez un œuf, séparez le blanc du jaune, ne gardez que le jaune. Mélangez-le avec une cuillère à café d'huile végétale, 1 cuillère à soupe de miel et 2 gouttes d'huile essentielle de citron. Appliquez ce masque 1 fois par mois sur des mains abîmées et laissez agir une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Trucs et astuces

Cinq autres usages de l'huile d'olive

L'HUILE d'olive, ce n'est pas que pour la table. On l'utilise de 1001 façons. Voici cinq trucs et astuces beauté et santé très faciles à faire à la maison.

Bain douceur

Pour donner de la douceur à votre peau, versez dans votre eau de bain quelques gouttes d'huile d'olive. Puis, enduisez de l'huile d'olive sur les parties sèches en sortant. Ça marche aussi après la douche et la piscine ou les bains de mer.

Contre les ridules du buste

Si des ridules se dessinent sur vos seins, appliquez des compresses imbibées d'huile d'olive et recouvertes d'un gant de toilette chaud. Laissez agir 5 à 10 minutes et rincez. Renouvelez l'opération plusieurs fois par semaine. Pour un traitement plus profond, mêlez un jaune d'œuf à de l'huile d'olive et un peu de jus de citron. Appliquez en massages légers, enfiler un vieux T-shirt et laissez agir toute la nuit.

Crevasse aux mains

Les crevasse aux mains sont souvent douloureuses et difficiles à soigner. Voici une préparation qui vous aidera à retrouver des mains douces. Dans un bol, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 d'argile en poudre et 1 de jus de citron. Mélangez et appliquez cette pâte sur les crevasse. Laissez poser pendant environ une demi-heure, puis rincez à l'eau.

Digestion difficile, ballonnements

Pour activer votre digestion et lutter contre les ballonnements, jetez quelques feuilles de basilic ou de romarin dans votre flacon d'huile d'olive. Laissez macérer 10 jours et appliquez en massage sur l'abdomen. Ou bien diluez le jus d'1/2 citron dans 1 c. à café d'huile d'olive et absorbez la préparation après chaque repas.

Gencives sensibles

Si vous avez les gencives sensibles, qui ont même tendance à saigner lorsque vous vous brossez les dents, diluez 10 gouttes de jus de citron dans 1 cuillère à café d'huile d'olive et massez délicatement après chaque brossage.

Proposé par JMN

Coin cuisine

Bœuf à la sauce gombos

Ingrédients :

- 500 g de gombo
- 1,2 kg de gros cubes de viande de bœuf
- 1 gros oignon découpé en dé
- 1 branche de céleri découpé en dé
- 2 tomates découpées en dé
- 1 litre d'eau
- 1 bouillon de bœuf
- huile, sel et poivre

Préparation :

Salez et poivrez les cubes de viande et dorez-les à feu vif. Ajoutez l'oignon et le céleri, remuez et laissez suer 3 à 4 minutes. Ajoutez la tomate, remuez et laissez mijoter 2 autres minutes. Mouillez à l'eau (0,7 l) et remuez à nouveau. Couvrez et laissez cuire la viande 30 à 40 minutes. Entre-temps, retirez les extrémités des gombos, découpez-les grossièrement et concassez les avec le reste d'eau au mixeur, puis réserver. Ajoutez le gombo à la sauce une fois la viande tendre, puis mélangez bien avec une spatule et laissez mijoter 10 min. Ajoutez le bouillon de bœuf, vérifiez l'assaisonnement, mettez un piment vert pour le parfum et laissez mijoter 5 à 10 min. Votre sauce est prête. Servez avec du fufou, du manioc, des taros ou de la banane plantain pilés.

Proposé par JMN