

Beauté

Comment entretenir les cheveux fins ?

JMN

Libreville/Gabon

LES cheveux fins n'en font qu'à leur tête, mais grâce à ces conseils pratiques pour les soigner, vous pourrez vous aussi profiter d'une superbe chevelure. Il ne vous reste plus qu'à essayer.

Utilisez des soins adaptés

Ça semble logique, pourtant, beaucoup de femmes aux cheveux fins n'utilisent pas les bons produits pour les soigner. Des produits trop riches ou gras vont alourdir vos cheveux, et les faire paraître encore plus fins. De même, il faut faire attention au dosage : ni trop, ni pas assez, sans quoi, c'est la catastrophe assurée. Pour éviter ces problèmes, choisissez des gammes de soins formulées pour les cheveux fins, et suivez à la lettre les recommandations données sur les étiquettes.

L'huile d'Amla

Pas besoin de se ruiner pour obtenir une belle chevelure dense ! Laissez poser quelques heures sur vos cheveux secs de l'huile végétale d'Amla qui sert à redensifier les cheveux, en plus de les nourrir, les hydrater et d'en booster la pousse. Rincez ensuite longuement, et



Photo : LRA/L'Union

Les cheveux fins nécessitent des soins adaptés.

coiffez-les comme à votre habitude. Vous pouvez utiliser ce soin deux fois par mois, ou plus souvent selon vos besoins.

L'argile et le henné

Les masques à base d'argile ou de henné sont imparables pour apporter de la densité aux cheveux fins. Attention tout de même à ne pas en abuser, car ces produits naturels sont très puissants.

Les compléments alimentaires

Des cheveux fins, qui tombent ou qui sont cassants, sont parfois dus à des carences alimentaires. Vous pouvez miser sur des compléments alimentaires : la levure de bière, la kératine et les gélules formulées exprès pour les cheveux fins, à consommer sous forme de cure, sont ainsi très intéressantes pour retrouver une chevelure dense et en

pleine santé.

Trouver la bonne coupe

Les cheveux fins peuvent avoir l'air raplapla, et souvent, même un bon brushing ne suffit pas à leur apporter un volume qui va durer toute la journée. En optant pour une coupe de cheveux dégradée et bien structurée, vous pouvez donner du volume à vos cheveux. Pour les cheveux fins, les coupes courtes ou mi-longues sont recommandées.

Osez la couleur

Les colorations, chez le coiffeur comme en magasin, apportent de la densité et de la matière aux cheveux fins. De plus, en jouant sur les effets de mèches ou balayage, même en restant dans des teintes très proches de votre couleur naturelle, on crée une illusion d'optique qui donne l'impression que les cheveux ont

plus de profondeur et de volume.

Soins volumisants : tout ou rien !

Utiliser un shampoing pour cheveux fins est tentant, mais peu efficace pour obtenir du volume. Si votre budget est limité, misez plutôt sur une mousse coiffante avec effet volumisant, elle suffit à créer un beau volume. Appliquez-la sur les cheveux mouillés, en massant bien les racines pour les décoller, puis procédez au brushing. Ce volume est temporaire, mais bien appréciable !

Évitez le lisseur

À moins de vouloir une coiffure effet baguette, le lisseur n'est pas vraiment un allié, c'est même le contraire puisqu'il fait paraître les cheveux encore plus fins.

Trouvez le bon shampoing

Les shampoings formulés spécifiquement pour cheveux fins n'ont d'intérêt que si l'on prend toute la gamme de soins. Pour votre shampoing, misez plutôt sur des produits légers, comme ceux formulés pour les cheveux normaux à tendance grasse. Vos cheveux fins se porteront mieux si vous espacez les shampoings. Un rythme d'un shampoing tous les trois jours est parfait, mais n'hésitez pas à espacer encore plus.

Quatre soins naturels pour atténuer les vergetures

JMN(Sce F&B)

Libreville/Gabon

VILAINES, sournoises, elles s'incrument sur les fesses, les cuisses et les seins en cas de grossesse ou de prise soudaine de poids. Vous aimeriez vous débarrasser des vergetures ? Voici quelques recettes naturelles pour atténuer ces marques disgracieuses !

L'huile de rose musquée pour une cicatrisation express

Très réputée pour éliminer rapidement les cicatrices liées à l'acné, l'huile de rose musquée possède un très fort pouvoir hydratant, et stimule le renouvellement des cellules de la peau.

Appliquez quotidiennement sur les zones concernées pour réduire les marques sur votre peau. L'idéal est de procéder juste après la douche, sur peau sèche.

Un soin aux carottes pour lisser l'aspect de l'épiderme



Photo : D.B./L'Union

Il est possible d'atténuer les marques des vergetures.

Extrêmement riches en vitamine C, les carottes sont utilisées en cosmétique pour leur pouvoir régénérant et tonifiant. Idéales pour diminuer l'aspect visible des vergetures, les carottes s'utilisent en masque, à poser une fois par semaine.

Faites cuire une ou deux carottes à la vapeur. Quand les légumes sont tendres, réduisez-les en purée à l'aide du mixeur, puis appliquez sur les zones concernées. Laissez

agir pendant 45 minutes, et rincez à l'eau froide.

Une crème régénérante à l'aloé vera et à l'avocat

L'avocat possède des vertus nourrissantes, tandis que l'aloé vera a une action cicatrisante et apaisante. Pour cette crème 100 % efficace, vous avez besoin de :

- 1/2 avocat à point,
- 1 tige d'aloé vera,
- 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Passez les ingrédients au mixeur jusqu'à obtenir

une pâte homogène et lisse. Avec cette crème, offrez-vous de longues sessions de massage sur les zones atteintes, en procédant de manière circulaire. Une fois que le mélange a pénétré, laissez agir 20 minutes avant de rincer.

L'huile essentielle de romarin, pour tonifier les tissus

Il s'agit d'une huile essentielle aux actions multiples : elle tonifie les tissus, elle active la circulation sanguine, et elle accélère le renouvellement de l'épiderme. A raison de quelques gouttes matin et soir, l'huile essentielle de romarin peut jouer un rôle déterminant dans la disparition progressive de vos vergetures.

Frictionnez rigoureusement la peau avec cette huile, ou ajoutez quelques gouttes dans votre crème corporelle habituelle.

La clé du combat, c'est la régularité et la patience, car vos marques ne disparaîtront pas en un jour.

Trucs et astuces

Ces autres utilisations du lait

Adoucir la peau

Cléopâtre et Elizabeth I d'Angleterre étaient férues de bains de lait. Vous pouvez mettre du lait en poudre dans votre bain pour bénéficier de son côté adoucissant. Pour votre visage, vous pouvez mélanger cette poudre avec un peu d'eau (ou de vinaigre de cidre) pour faire une pâte que vous poserez comme un masque et laisserez sécher avant de rincer à l'eau chaude.

Sur des chaussures éraflées

On donne un coup de jeune à nos chaussures en cuir avec un chiffon imbibé de lait. Après avoir appliqué le lait, on le laisse sécher et on polit avec un gant de toilette très doux.

Retirer les taches d'encre

Faites tremper le vêtement dans une bassine contenant du lait toute une nuit et passez ensuite le vêtement à la machine. Vous pouvez ajouter du jus de citron si vous voulez encore plus d'efficacité. On n'oublie pas également de froter le tissu pendant qu'il trempe. Si la tache est sur un tapis, mélangez du lait avec de la fécule de maïs pour faire une pâte à appliquer sur la tache. Laissez sécher et passez l'aspirateur sur les résidus.

Enlever le maquillage

C'est un démaquillant tout doux qui contient naturellement des enzymes nettoyants et qui apaisera la peau suite aux agressions de la journée tout en la nettoyant. Pour être au top, n'hésitez pas à coupler le lait et l'amande. Trempez un coton dans du lait d'amande ou du lait auquel vous aurez ajouté quelques gouttes d'huile d'amande douce et retirez le maquillage.

Donner au poisson surgelé un saveur plus prononcée et agréable

Faites décongeler le poisson (ou les fruits de mer et autres cuisses de grenouilles) dans un bol de lait. Après cuisson, le poisson sera plus riche en goût et sa texture sera plus facile à couper et onctueuse. Le lait est génial pour attendrir la chair.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Cubes de poisson au curry et aux champignons

Ingrédients :

- 6 filets de poisson
- Sel, poivre
- Persil haché
- Champignons de Paris émincés
- Huile
- 2 à 3 c de curry en poudre
- 1.5 oignon jaune
- 20 cl de crème fraîche liquide

Préparation

Émincer les oignons et couper les filets de poisson en cubes.

Faire revenir légèrement les oignons dans un peu d'huile, ajouter ensuite les cubes de poisson et les saisir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes. Saler, poivrer, puis ajouter les champignons émincés.

En fin de cuisson, ajouter 2 cuillerées de curry en poudre, laisser cuire 5/10 minutes à feu doux.

Ajouter la crème fraîche. Mélanger sans laisser bouillir. Éteindre le feu et saupoudrer de persil.

Servir avec du riz blanc, des pâtes fraîches ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Pour ceux qui désirent une recette plus légère, remplacer la crème fraîche par du lait demi-écrémé. Ou encore par du lait de coco, pour un goût encore plus exotique. Coco et curry se marient très bien.

Proposé par JMN