

12 Femmes

Beauté

Peau de banane et pieds font bon ménage

JMN

Libreville/Gabon

Vous connaissiez le pouvoir comique de la peau de banane ? Accueillez son pouvoir cosmétique ! Après les masques capillaires maison et les smoothies santé, le fruit chéri de la nutrition recycle les déchets pour une astuce beauté méconnue : la peau de banane hydraterait les pieds. C'est du moins ce que révèle le site Fourchette et Bikini.

LA peau de banane, un concept en soi

Elles représentent 12 à 15% du poids de la banane, et sont près de 350 millions à finir aux ordures chaque année. La peau de banane est un trésor grandement sous-estimé, à commencer par nos pieds... Le principe est simple, si la banane est une bombe nutritionnelle, sa peau l'est tout autant. Autrement dit ? Même vieille, fripée et tachetée, la peau de banane débord de vitamines et d'acides aminés. Vitamines A, B, C, E, potassium, magnésium, manganèse : un cocktail de folie pour nos organismes ravis, qui se déclinent sous toutes les formes, de la cuisine à la maison en passant, sur-



Photo : L.R.A.

La peau de banane nourrit, hydrate et apaise la peau.

tout, par la beauté !

Hydrater avec une peau de banane

Ces trésors nutritionnels contenus dans la peau de banane sont capables d'opérer des miracles sur la peau. Ils apaisent, nourrissent, hydratent et adoucissent. En bref ? Une peau de bébé pour le prix d'un déchet, c'est la promesse de la peau de banane... Si,

en plus, le geste est écolo, le compost attendra, la banane a du boulot.

Attention, mode d'emploi très complexe. Pour tirer tous les bienfaits de la peau de banane, on empoigne fermement un fruit avant de le peler délicatement. Une fois la peau récupérée, on s'installe confortablement sur le canapé, on dénude nos pe-

tons... et on frotte les zones sèches avec la partie fibreuse de la peau de banane, l'intérieur, donc. Mission accomplie.

Petit conseil additionnel, au cas où, on se rince/on s'essuie les pieds avant de se redresser, sous peine d'opérer un triple axel sur le carrelage. La banane, ça glisse. Ne reste qu'à enfiler des chaussettes et à offrir le reste de peau au compost, puis à répéter la routine jusqu'à obtenir des pieds de princesse. Ah, on oubliait, si la banane pelée n'a pas été croquée, pourquoi ne pas la transformer en masque apaisant maison pour le visage ?

Autres usages...

Sinon, la peau de banane peut être utilisées de plusieurs façons. Pour celles dont les pieds se portent bien, merci, on infuse les peaux de banane dans l'eau pour fabriquer un fertilisant maison spécial plantes d'intérieur ; on les frotte sur les vilaines piqûres d'insectes pour apaiser les démangeaisons ; on les infuse dans du vinaigre blanc pour un vinaigre de banane idéal en salade ; on fait briller les chaussures en cuir en les frottant avec l'intérieur de la peau, ou avec une banane bio. Alors mesdames, il ne vous reste plus qu'à essayer.

Trucs et astuces

D'autres usages du dentifrice

Côté cuisine et salle de bain

Le dentifrice décape et désincruste vos tupperwares, bouteilles, joints, argenteries, portes de douche, lavabos, robinetterie et autres équipements ménagers. Il vous suffit de l'appliquer à l'aide d'une brosse à dents, de le laisser agir minimum 5 minutes, frottez, et rincez à l'aide d'un chiffon.

Anti rayures

Que ce soit pour vos CD, téléphones portables, écrans, consoles, etc. Massez délicatement la surface avec un chiffon en coton et du dentifrice. Ensuite, essuyez avec un linge propre.

Pour votre fer à repasser

Imbibez un chiffon humide de dentifrice et nettoyez la semelle de votre fer. Terminez en rinçant avec un chiffon propre.

Limitez les poussées d'acné

Le soir avant de vous coucher, mettre une larme de dentifrice sur chacun de vos boutons.

Redonnez vie à vos bijoux

Pour récupérer des bijoux rouillés, il vous suffit de les frotter avec une brosse à dents préalablement imbibée de dentifrice. Frottez les zones abîmées et rincez à l'eau claire.

Anti-taches

Pour la moindre saleté sur vos vêtements, faites un pré-lavage de la partie abîmée avec du dentifrice. Frottez et terminez par un lavage en machine.

Lavez vos phares de voiture

Munissez-vous d'une éponge et frottez vos phares avec du dentifrice. Ils ressortiront éclatants.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Pilons grillés à l'Attsiéké



Photo : COE

Ingrédients :

1 kg de pilons de poulet
1 boule d'Attsiéké
2 oignons
1 poivron vert
Tomates
Huile
Poivre
Sel

Préparation :

Faites cuire la boule d'Attsiéké à vapeur, jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Entre temps, nettoyez les pilons, marinez-les avec du sel, des épices et un peu de moutarde, c'est selon. Puis, dans une casserole, chauffez beaucoup d'huile et faites frire les pilons. Une fois qu'ils sont bien cuits, réservez-les dans une casserole et laissez reposer. Retirez l'atssiéké et versez dans une cuvette propre. Ajoutez l'huile qui a servi à la friture, le poivre, un peu de sel et retournez.

Enfin, découpez les tomates en petits morceaux, les oignons et du poivron en lamelles. Mettez le tout dans une assiette creuse et versez-y un peu d'huile. Dans un plat, servez l'atssiéké, ajoutez autant de morceau de pilons de votre choix. Puis versez une poignée des condiments crus et découpés.

Accompagnement :

Alloco (beignets de plantain découpés en dés).

Proposé par COE

Soins des bébés

Quelles couches choisir ?

JMN

Libreville/Gabon

Éléments indispensables dans la vie d'un bébé, les couches ne doivent pas être choisies à la légère, car de leur qualité dépend le confort de votre enfant. Alors, lavable ou jetable ? Quel que soit votre choix, le plus important est que votre bébé soit à l'aise dans ses couches.

DE la naissance jusqu'au jour où il sera propre, votre bébé va passer par différentes catégories de couches qui sont adaptées à son stade de développement. Pour garder bébé au sec, une couche doit retenir l'humidité et protéger sa peau délicate des irritations et des rougeurs. Selon les pédiatres et dermatologues, les meilleures couches présentent une surface douce et des cotés élastiques qui protègent la peau de bébé et s'adaptent à son anatomie. Afin d'indiquer qu'il est temps de la changer, certaines couches jetables sont dotées d'un indicateur d'humidité sous



Photo : D.R

Le confort et la santé de bébé doivent déterminer le choix des couches.

forme de ligne colorée qui passe du jaune au bleu lorsque la couche est pleine.

Il est également nécessaire de bien choisir la taille de la couche en fonction du poids et de la taille du bébé.

Pour un nouveau-né, les couches 1er âge peuvent présenter une découpe sur le devant qui contourne le nœud ombilical. Cela permet à bébé de cicatriser à l'air libre comme le recommandent les pédiatres. Les nouveau-nés changent

de couches environ 7 à 8 fois par jour, alors ayez du stock devant vous ! Après les premières semaines, bébé aura besoin environ de 5 à 6 couches par jour. Il est toutefois nécessaire de changer la couche très souvent, pour que bébé ne présente pas d'irritation ou d'érythème fessier.

Pour les couches jetables, les catégories (de 1 à 6) ne sont pas classées par tranche d'âge, mais par tranche de poids. Ainsi, pour les tout petits, de la naissance prématurée à

environ 4 mois, on trouvera les tailles 1 (2-5 kilos) et 2 (3-6 kilos), qui assurent une absorption intense des selles et urines. Les couches de tailles 3 et 4 s'adressent aux bébés de 4 à 18 kilos ; elles sont moins épaisses pour faciliter les premiers déplacements autonomes de votre nourrisson. Enfin, les tailles 4 (7-18 kg), 4+ (9-20 kilos), 5 (11-25 kilos) et 6 (plus de 16 kilos) sont adaptées aux premiers pas de l'enfant grâce à leur matière très extensible. Dans cette catégorie, il ne faut pas oublier les couches-culottes, destinées à faciliter l'apprentissage de la propreté.

Du côté des couches lavables, vous avez le choix entre la taille unique (de 3 à 15 kilos), qui s'adapte à la corpulence de votre bébé grâce à des réglages, et la multi-taille, divisée en trois catégories : 1, 2 et 3 (ou S, M et L). Comme pour les couches jetables, chaque catégorie est fonction du poids du nourrisson. Le confort et la santé de votre enfant doivent guider votre choix.