

## 10 Femmes

## Bien-être

## Bain de vapeur et massage traditionnels Punu : rituels détox bios



Une cliente sur le point de faire le bain de vapeur punu aux plantes médicinales.



Une cliente à l'heure du massage au beurre de Moabi.

CM  
Libreville/Gabon

**Pratiqués depuis la nuit des temps par ce peuple du Sud du Gabon dans les villages, le massage et bain de vapeur traditionnels sont désormais au goût du jour. Alliant plantes médicinales et huiles essentielles fabriquées artisanalement, ces soins du corps et de l'esprit vous assurent de passer un moment de détente en gagnant au passage une peau débarrassée de toutes ses impuretés.**

**NOMBREUSES** d'entre vous avez déjà goûté aux délices d'un hammam ou d'un massage aux huiles essentielles de fleur d'oranger, de rose, de lavande et bien d'autres. Ces pratiques, venues d'ailleurs, ne sont désormais plus les seules sur

le marché. À côté, il faut dorénavant compter avec des soins de même ordre 100 % made in Gabon. Ce sont le bain de vapeur et massage traditionnels punu. Autrefois effectués par les guérisseurs, les tradipraticiens ou encore les grands-mères initiées, ils servaient à "soigner les douleurs articulaires, atténuer les courbatures, réparer les fractures et les entorses", explique Luce Grazelia Mbadinda Pemba, fondatrice de l'institut de beauté "Belle Dame", spécialiste de ce rituel détox. Fait à base d'écorces et de plantes médicinales fraîchement cueillies, le bain de vapeur punu lutte efficacement contre les mauvaises odeurs corporelles, vaginales et les douleurs articulaires. Il transforme un teint terne en éclatant. Comment cela procède-t-il? Avant le bain, du citron est frotté sur l'ensemble du corps car

ayant "des propriétés antifongiques, antibactériennes qui permettent de se débarrasser des mauvaises odeurs", souligne Grazelia. Pendant 45 minutes et sous l'effet de la chaleur retenue par des couches de couverture, les pores vont se dilater libérant les toxines qui se sont accumulées. Après cette étape, la cliente se détend dans une baignoire remplie d'eau de rose et de mousse avant d'appliquer du savon noir sur tout son corps. Elle peut enfin se rincer. "On se sent si légère et détendue. La peau retrouve un second souffle. Elle est plus nette, plus souple et surtout les odeurs tenaces des aisselles ont disparu" témoigne Audrey, une cliente sortie de la séance. Et pour prolonger ce moment de détente et de relaxation, on peut encore s'offrir un massage punu, réalisé avec des huiles telles que le magnigou

noir, le beurre de Moabi, l'huile de boa. "Le massage punu a une gestuelle différente des autres massages. Les techniques utilisées sont un héritage traditionnel punu et lumbu qui partent des mouvements des mains sur l'ensemble des muscles à la finition à

la serviette tiède. On a en même temps une sensation de douceur et de rigidité, de chaud et de froid" vante la fondatrice. Un massage qui libère les tensions qui assaillent le corps, réduit les raideurs articulaires et vous emporte dans une

plénitude absolue. "Ce massage m'a requinqué, je suis plus détendu dans mon corps comme dans mon esprit. Cela me donne une positive attitude et de l'énergie" déclare Mélanie, une cliente... Alors, laissez-vous tenter!

## Coin cuisine

## Poisson cuit à l'étouffée

## Ingrédients:

1 kg de poisson bien frais (au choix)

Oignons

Tomates

Poivrons

Rondelles de citron jaune (pas plus, pour ne pas trop acidifier le plat)

Feuilles de laurier

Huile d'olive

Sel, poivre

## Préparation

Dans un plat qui va au four, dresser les oignons coupés en rondelle, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer puis disposer les poivrons, saler et poivrer.

Bien nettoyer le poisson, le saler et le poivrer puis le disposer sur les poivrons. Terminer de la même façon avec les tomates et les citrons coupés en rondelles. Bien assaisonner le tout, mettre le thym et arroser encore une fois d'huile d'olive.

Verser un tout petit verre d'eau dans le plat puis couvrir d'une feuille d'aluminium de façon à ce que toute la vapeur soit contenue et ne puisse sortir.

Laisser cuire pendant 1 heure à 200 degrés.

À consommer chaud avec des bananes mi-mûres ou tout autres au choix.

L.R.A.

## Trucs et astuces

## Du persil pour éviter les nausées pendant un trajet

Quand on a des nausées pendant un trajet en train ou en voiture, on peut les faire passer assez rapidement et naturellement. Il suffit d'avoir un petit bouquet de persil frais ou de menthe de jardin et à chaque fois que la nausée se fait sentir, respirer le bouquet de persil ou de menthe.

## Éliminer l'odeur de friture avec du persil

Pour chasser toute odeur lorsque vous utilisez votre friteuse, mettez une branche de persil dans votre huile chaude... En plus de stopper les odeurs de friture, cela permettra d'éviter les éclaboussures!

## Récupérer une salade flétrie grâce au persil

Votre salade est flétrie? Trempez-la dans de l'eau très chaude quelques instants environ une minute puis dans de l'eau très

froide quelques minutes. Le choc thermique redonnera un bel aspect à votre salade ça marche aussi pour le persil voir peut-être pour d'autres végétaux.

## Avoir des chevilles fines à l'aide du persil

Pour avoir des chevilles fines, on peut faire bouillir cinquante grammes de persil dans un litre d'eau. Lorsqu'on va se coucher, imprégner des compresses de ce mélange et maintenir ces dernières par une bande. Il faut ensuite les conserver toute la nuit et le lendemain matin observer le résultat.

## Conserver son persil frais

Couper un millimètre des tiges de la botte de persil (plat ou frisé), la mettre dans un verre d'eau et couvrir avec un sachet en plastique bien fermé autour du verre par un élastique. Conserver dans la porte du frigo, étagère la plus basse... Ce persil reste frais plusieurs jours!

Par L.R.A.

I N M E M O R I U M

**Sophie Christine N'DJAGA - ENOMBO**  
**née AKIREMY dite ASSONOUE**  
05 juillet 2014 - 05 juillet 2019

Merci infiniment Mon Dieu de nous l'avoir donnée pour  
Maman et Mamie...

Tu nous manques cruellement... et voilà que papa t'a rejointe !

Toutefois, nous savons ton repos doux comme a été bon ton  
coeur et cela adoucit notre peine...

Dors, Douce Bien Aimée dans la paix de ton Seigneur  
que tu as servi ta vie durant !