

Beauté

Les bienfaits de l'eau de riz

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

L'eau de riz est une petite bombe dynamisante, adoucissante, apaisante et lustrante. Les "beautistas" en sont folles et les asiatiques l'utilisent depuis des siècles. On vous fait le point sur une eau de beauté aussi économique qu'écologique.

C'EST l'une des plus vieilles astuces de beauté des femmes asiatiques. Les blogs et réseaux sociaux regorgent de commentaires sur les miracles de l'eau de riz. Deux eaux peuvent être utilisées : l'eau de lavage, un bac dans lequel le riz est lavé plusieurs fois, ou l'eau de cuisson, encore plus concentrée, celle de la casserole dans laquelle cuit le riz. Dans les deux cas, une partie des nutriments et de l'amidon du riz s'y diluent, faisant du liquide un véritable concentré vitaminé. On ajouterait donc que le truc fonctionne avec toutes les peaux, asiatiques ou pas... à condition de savoir l'adapter ! Plutôt que de jeter cette



Photo : DR

L'eau de riz peut s'utiliser en rinçage de cheveux ou en lotion pour le visage

eau, pourquoi ne pas en tirer parti ? L'eau de riz s'utilise, le plus souvent, en eau de rinçage pour les cheveux. Acide folique, vitamine B, magnésium, potassium, zinc ou antioxydants boostent la santé des fibres capillaires, tandis que l'amidon contenu lustre les cheveux pour une matière lisse et brillante. Certaines utilisent égale-

ment l'eau de riz en traitement cosmétique, pour lutter contre le vieillissement de la peau. L'élixir magique affine le grain, préserve l'élasticité, hydrate, apaise et régénère. Elle atténue au passage les taches de pigmentation et protège contre le soleil... et on n'a pas terminé, puisque l'eau de riz peut même se boire pour faciliter la digestion ! **L'eau de riz, on adopte ?**

L'astuce étant connue depuis des millénaires, autant dire qu'on n'a pas de risques à la tester. Pas question de poser sur la peau une eau remplie de pesticides et autres produits louches. Pour utiliser l'eau du riz, on opte pour du riz bio et complet de qualité ! Souvent plus riche en vitamines, minéraux et nutriments, il fournit également une eau de rinçage

bien plus douce, qui n'étouffe ni la peau, ni les cheveux. Deuxième secret ? On commence par l'eau de rinçage, et non par l'eau de cuisson, plus chargée en nutriments mais plus lourde sur les cheveux. Le seul défaut de l'eau de riz est de peser sur les cheveux fins, il suffit donc de tester pour ajuster la concentration et le temps de pose. **Comment utiliser l'eau de riz** Première étape, récupérer l'eau... et pour la récupérer, on prend l'habitude de laver le riz dans une bassine d'eau, en frottant les grains entre nos mains, avant de le cuisiner ! La plupart des habitués le font, débarrassant ainsi les grains du surplus d'amidon pour l'empêcher de coller. Plan B ? On fait cuire le riz dans son eau sans le rincer au préalable, on récupère

l'eau de cuisson plutôt que de la jeter et on laisse refroidir. Dans un cas comme dans l'autre, on remplit des bouteilles à l'aide d'un entonnoir et on conserve jusqu'à six jours au frigo. Du côté des cheveux, on utilise ensuite simplement l'eau de riz comme une eau de rinçage : on verse le contenu de la bouteille, ou une partie, sur les longueurs. On laisse poser quelques minutes, de cinq jusqu'à trente minutes, selon l'épaisseur des cheveux et la concentration de l'eau. Puis on rince, et on sèche normalement. Quant à la peau ? On utilise cette fois l'eau de riz comme une lotion pour le visage, ou on se rince sous la douche avec le contenu de la bouteille. Dans les deux cas, on termine à l'eau claire pour éliminer l'amidon et on savoure sa peau douce et propre !

Coin cuisine

Mouton aux poivrons au four

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de sel
- 2 kg de mouton découpé
- 1 kg de poivrons
- 600 g de tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 25 g de beurre ou de margarine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin;

Préparation :

Préchauffez le four à 210°C (th.7). Portez un litre d'eau à ébullition, mettez les tomates à blanchir 1 minute. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et enlevez la peau. Concassez-les grossièrement. Badigeonnez un grand plat à four de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la concassée de tomates. Déposez sur ce lit de tomates les morceaux de mouton. Pelez et coupez les gousses d'ail en 2. Salez et poivrez le mouton. Enduisez-le de beurre ou de margarine et saupoudrez-le d'herbes de Provence. Mettez-le à cuire pendant une heure au four, en l'arrosant souvent. Épépinez et taillez les poivrons en lanières. 30 minutes avant la fin de la cuisson du mouton, ajoutez les poivrons et continuez la cuisson 30 minutes. Servez chaud.

proposé par JMN

Ce qui arrive quand vous vous lavez les cheveux trop souvent

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

ON les aime doux, légers, soyeux... et propres, de préférence fraîchement lavés et délicatement odorants. Le hic ? Décapés, agressés, ces pauvres cheveux finissent par faire grise mine devant tant d'acharnement. En gros, se laver les cheveux trop souvent n'apporte rien de bon. Laver des cheveux sales, c'est bien. Laver des cheveux propres, beaucoup

moins ! Si le lavage a pour but de débarrasser les fibres capillaires des impuretés, laver des cheveux avant qu'ils ne soient sales s'attaque à la couche suivante... les huiles protectrices des fibres capillaires. Oui, celles qui assurent brillance, lissage et souplesse. **Se laver les cheveux, oui mais avec modération !** Le résultat est rarement folichon, et généralement aggravé par l'eau calcaire de la douche ou les formules lavantes trop agressives des shampoings. Bonjour, SLS (Sodium Laureth Sulfates) et silicones. On l'a dit, des che-



Photo : DR

Se laver les cheveux trop souvent peut s'avérer nocif.

veux trop lavés sont des cheveux agressés. Or, la réaction naturelle d'une fibre capillaire perdant sa couche protectrice est de produire plus de sébum pour compenser la perte. En résumé, plus on lave, plus ils graissent vite, d'où le drame des racines tranche de jambon à peine 24 h après un shampoing consciencieux. Concrètement, les cheveux décapés par les lavages deviennent rêches, secs, soit le célèbre effet botte de paille dans toute sa splendeur. Ils perdent en brillance et en souplesse, sont plus difficiles à coiffer et à manipuler. Pire, ils s'emmêlent plus vite, et un cuir chevelu irrité peut démanger, brûler, voire même desquamer. Quant à celles qui se colorent les cheveux, les laver trop souvent décape aussi la couleur et la ternit plus vite ! **A chacune sa fréquence de lavage de cheveux**

Comme toujours, gare aux excès dans les deux sens : chaque chevelure est différente, et exposée à des perturbations différentes. Autrement dit, un cuir chevelu naturellement gras exposé toute la journée à la pollution nécessite des lavages plus fréquents que son cousin protégé en intérieur. Des cheveux colorés doivent également être traités avec plus de précautions que des cheveux naturels, et la qualité de l'eau peut elle aussi contribuer à modifier le rythme... En bref ? On adapte la fréquence en fonction de ses cheveux et des besoins. Par mesure de prudence, optez pour un shampoing une fois par semaine. Dans tous les cas, on adopte des formules lavantes douces, sans silicones ou SLS, et on mise sans hésiter sur les shampoings secs pour espacer les lavages !

Mariage



Un an de mariage ... et nous fêtons déjà nos noces de coton. 365 jours de partage. 52 semaines de découvertes à deux. 12 mois de tendresse et de surprises. Que ces prochaines années de mariage soient égales à ce beau rêve éveillé.

Anniversaire



16/07/2016 - 16/07/2017

Il y a un an jour pour jour, que le couple MOUANGA ALVARO s'unissait pour le meilleur et pour la vie.

A l'occasion, il remercie infiniment toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cet heureux évènement.

**Joyeux anniversaire !
"Que Dieu nous accompagne".**