

Beauté

Le henné, une poudre aux multiples facettes

JMN

Libreville/Gabon

On connaît le henné surtout pour les reflets qu'il donne à la chevelure et pour les tatouages. Moins pour son côté "soin" des cheveux et des peaux grasses... Le site Top santé nous fait découvrir ses autres vertus.

AVANT d'être une poudre, le henné est un arbuste qui ressemble à un buisson, et dont les petites feuilles vertes sont très riches en molécules actives. Ce sont elles qui teintent les cheveux ou la peau en rouge auburn. Dans la tradition orientale, ce végétal, cultivé notamment au Maghreb, a une charge symbolique importante. Il est ainsi utilisé pour tatouer les mains et les pieds des jeunes mariées. Et au hammam, il s'emploie en cataplasme pour adoucir la peau. Ce sont les femmes égyptiennes qui, les premières, l'ont intégré dans leurs rituels de beauté. Le produit est apparu en France au XIXe siècle, pour les premières colorations capillaires. Il existe aujourd'hui différentes poudres sous cette appellation. **Choisir un henné naturel de qualité**



Photo : DR

La poudre de henné a de multiples vertus

Tous les hennés protègent les cheveux, grâce à une action gainante. Ils sont également purifiants lorsqu'ils sont appliqués sur la peau. Mais, seul celui qui est appelé "naturel" apporte les fameux reflets rouges. Leur qualité peut également être aléatoire. Certains sont ainsi couplés avec de la poudre de fer, des sels d'aluminium ou de plomb, sans que cela ne soit mentionné sur l'emballage. Ce qui altère, bien sûr, la qualité du produit. D'où l'intérêt de privilégier

les marques reconnues pour profiter pleinement des bienfaits de cette plante. Mieux vaut éviter de l'acheter sur les marchés. Abstenez-vous si la couleur est noire, car la poudre de henné a sans doute été mélangée à un colorant très allergisant et dangereux pour la peau. **Un purifiant capillaire**
Le henné est aussi un très bon soin capillaire. Pour profiter de ses bienfaits sans avoir d'action colorante, il faut choisir du henné neutre, issu de la

plante *Cassia italica*. Il est riche en tanins qui viennent se fixer sur la kératine de la chevelure et épaissir le diamètre du cheveu. C'est pourquoi, il apporte du corps ainsi que du volume aux cheveux fins. Il contient aussi des flavonoïdes qui renforcent la structure de la fibre et la protègent des méfaits des radicaux libres. Son action est également purifiante en absorbant l'excès de sébum, tant au niveau du cuir chevelu que sur la peau.

Comment utiliser le henné ?

La recette de base : ajouter 350 ml d'eau tempérée avec 100 g de poudre de henné naturel et laisser reposer quelques heures. On applique ensuite la préparation avec un temps de pause d'une à deux heures, en fonction de l'intensité souhaitée.

En cas de cheveux secs ou déshydratés : remplacer l'eau par une cuillère à café d'huile végétale d'amande

douce (ou de karité ou de coco) pour 100 g de henné ou un yaourt entier.

Pour des reflets plus prononcés : ajouter le jus d'un citron à la préparation initiale.

Pour un effet plus nuancé : verser une demi-tasse de thé noir en plus dans la recette.

Pour obtenir plus de volume : compléter le mélange de base avec un verre de bière blonde.

Coin cuisine**Tagliatelles à l'ail, crevettes et citron****Ingrédients :**

300 g de tagliatelles fraîches
2 c. à soupe d'huile d'olive de bonne qualité
4 gousses d'ail écrasées
20 crevettes roses décortiquées
4 c. à soupe de persil frais ou surgelé
1 citron jaune pressé
1/2 c. à café de flocons de piment rouge
Sel & poivre

Préparation :

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'ail et les crevettes, puis laissez cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient roses. Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau salée, le temps indiqué sur le paquet. Ajoutez aux crevettes le piment, le persil et le jus de citron. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec la sauce. Servez aussitôt !

Proposé par JMN



CAISSE NATIONALE
DE SÉCURITÉ SOCIALE

Chose promise,
Chose due.

Entre une (1) et deux (02) catégories supplémentaires
pour des situations administratives qui sont restées inchangées
depuis 30 ans.

657 heureux bénéficiaires sur 1382 dossiers examinés

- ▶ 275 agents d'exécution
- ▶ 306 agents de maîtrise
- ▶ 76 agents cadres.




**JUSTE 1 AN
APRÈS**

**RECLASSEMENT ET REGULARISATION
DES CARRIÈRES DES AGENTS DE LA CNSS**