

## 10 Femmes

## Beauté

## Comment utiliser l'argile rouge dans sa routine beauté ?

Josiane MBANG  
NGUEMA  
Libreville/Gabon

SI tout le monde a déjà utilisé au moins une fois dans sa vie de l'argile verte (les peaux sensibles s'en rappellent encore...), rares sont celles qui connaissent les bienfaits de l'argile rouge. Verte, rouge, blanche... Chacune dispose de vertus qui lui sont propres. Pour autant, pas besoin d'avoir un master en cosmétiques pour se lancer. On vous explique comment introduire simplement l'argile rouge dans vos soins beauté.

#### La poudre de beauté de Cléopâtre...

En tout cas, c'est ce qu'on raconte. Une chose est sûre, dès l'Antiquité, les Égyptiens raffolaient de cette poudre rouge, directement extraite des carrières naturelles. Les vertus de cette poudre utilisée dans des soins, pour se maquiller, ou encore dans le bain, ont su traverser les siècles. D'ailleurs, parlons-en. Sa teneur riche en oxyde fer (ce qui lui confère sa couleur rouge) et en oligo-éléments il-



Photo : DR

Le soin à l'argile rouge peut être utilisé pour le corps, le visage et les cheveux.

lumine naturellement le teint. De ce fait, l'argile rouge est idéale pour obtenir un effet bonne mine. Mais ce n'est pas tout. Elle active également la microcirculation, apaise les peaux irritées et élimine les impuretés en profondeur.

**Pour quel type de peau ?**  
Très sincèrement, on aurait tendance à dire toutes ! Mais elle s'adresse tout particulièrement aux peaux sensibles, réactives et sujettes aux rougeurs.

Celles pour qui la coupe-rose est devenue un quotidien vont très vite l'adorer. Ainsi qu'aux peaux mixtes et grasses (bye bye le sébum !). Les teints ternes pourront également en abuser pour un effet coup d'éclat. Et vu qu'on est là pour parler cosmétique, on en profite pour préciser que l'argile rouge est également un excellent soin pour les cheveux gras et/ou plats. Par contre, on évite de l'utiliser sur cheveux blonds ou blancs, sauf

si on a soudainement envie d'un petit effet auburn...

#### Comment l'utiliser dans vos soins visage ?

Sur le visage, on l'applique en masque type cataplasme en y ajoutant un peu d'eau minérale ou d'eau florale. Inutile de laisser poser pendant des heures. L'argile sèche très rapidement et a tendance à tirailler la peau. Du coup, on laisse poser 5-10 minutes max et on rince. Pour les peaux sensibles, on peut également

ajouter quelques gouttes d'huile végétale, telle que l'huile de palme. Pour un effet bonne mine au quotidien, rien ne vous empêche d'ajouter également un peu de poudre d'argile rouge dans votre crème de jour. Attention quand même de ne pas avoir la main trop lourde...

#### Comment l'utiliser pour les cheveux ?

Pour les cheveux, on procède de la même manière, mais en massant le cuir chevelu. Cette fois-ci, vous

pouvez facilement laisser poser 30 minutes. Voici une recette de masque "détox" pour vos cheveux : diluez de l'argile rouge dans un peu d'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez-y 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang, 2 gouttes de romarin et 2 gouttes de menthe poivrée. Volume, brillance et souplesse capillaires garantis !

#### Et pour le corps ?

Si vous pouvez tout aussi bien faire des cataplasmes sur le corps, avouons que ce n'est-ce qu'il y a de plus pratique... Du coup, la solution est de l'utiliser dans votre bain, comme des sels minéraux. Ce nouveau réflexe aura l'avantage de réactiver votre circulation sanguine tout en adoucissant votre peau. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez même vous gommer à l'aide d'un gant et un peu d'argile pour un effet drainant. On vise ici les hanches, les fesses et les cuisses. Et si l'idée de masque vous tente quand même, on vous conseille de le faire sur la poitrine. L'argile rouge a aussi des vertus raffermissantes...

## Beauté

## Le shampoing : premier geste santé des cheveux

JMN  
Libreville/Gabon

Ternes, cassants, fins, rêches, tombant... Avec notre rythme de vie, nos cheveux en voient de toutes les couleurs. Il est urgent de les prendre en main avant qu'ils ne soient vraiment en mauvaise santé et ne se mettent à tomber par poignées. Suivez ces conseils des coiffeurs professionnels pour garder des cheveux pleins de vitalité.

LE cheveu est une machine très complexe, composée d'une tige, partie libre qui émerge à la surface du cuir chevelu, et d'une racine (bulbe), implantée dans un follicule pileux. Leur nombre varie entre 100 000 et 150 000. Un cheveu vit en moyenne cinq ans, puis il meurt et tombe pour être remplacé par un autre, et ceci environ 25 fois. La vie d'un cheveu est ainsi très fragile et en cas d'agressions répétées, il risque progressivement de ne plus être remplacé. Il est donc essentiel de prendre soin de sa chevelure, en commençant par bien la laver.

#### Une bonne santé passe par une bonne hygiène

Commencez par bien mouiller les cheveux en les laissant un bon moment



Photo : DR

Le shampoing est le premier geste santé des cheveux.

sous le jet. Ensuite, prenez un peu de shampoing dans le creux de la main et appliquez-le sur vos cheveux. Il ne faut pas trop frotter le cuir chevelu, mais plutôt le masser délicatement. Pour que les actifs du shampoing aient bien le temps de faire leurs effets, l'idéal c'est de le laisser reposer quelques instants. Émulsionnez ensuite avec un peu d'eau et reprenez le massage. Il est inutile de faire deux shampoings - surtout si vous les lavez très fréquemment. Cela sensibilise inutilement le

cuir chevelu. Une fois le shampoing terminé, veillez à rincer abondamment vos cheveux. Le rinçage est presque plus important que le lavage. S'il subsiste des restes de shampoing dans les cheveux, les pellicules et les démangeaisons seront garanties. Comment savoir s'ils sont bien rincés ? Ils doivent crisser sous les doigts. Les plus courageuses termineront par un jet d'eau fraîche (excellent pour le cuir chevelu et pour faire briller les cheveux).

Laissez sécher les cheveux de la manière la plus naturelle possible, et évitez les sèche-cheveux, conseillent les coiffeurs professionnels. Si vous habitez une grande ville, il est préférable de sortir les cheveux bien secs. En effet, les poussières s'accrochent plus facilement sur des cheveux humides.

Les brosses et les peignes ne sont pas déconseillés pour le coiffage, à condition de les utiliser avec délicatesse.

Enfin, il est important de traiter ses cheveux en

fonction de leur nature. Car au même titre que la peau, il existe des cheveux secs et des cheveux gras. À ces problèmes s'ajoutent souvent d'autres comme

une fragilité excessive des pellicules ou des chutes saisonnières qu'il faut impérativement traiter, pour retrouver de beaux cheveux.

## Coin cuisine

## Maquereaux et pommes de terre au four

## Ingrédients

4 maquereaux d'environ 300 g vidés et étêtés  
500 g de pommes de terre  
1 grosse tomate  
1 gros oignon  
3 gousses d'ail  
1 petit bouquet de persil  
1 cuil. à café de cumin moulu  
1 cuil. à café de paprika moulu  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel  
Poivre

## Préparation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les pommes de terre. Lavez et séchez-les, puis coupez-les en quartiers réguliers. Lavez et séchez la tomate. Pelez l'oignon. Détaillez la tomate et l'oignon en fins quartiers. Rangez les pommes de terre dans un plat à four, en les intercalant avec les quartiers de tomate et d'oignon. Arrosez avec la moitié de l'huile. Enfouissez et faites précuire 10 min. Pelez, puis hachez l'ail avec le persil. Mélangez ce hachis avec le cumin, le paprika, le reste d'huile, du sel et du poivre. Rincez les maquereaux et séchez-les dans du papier absorbant. Posez-les dans le plat, en les enfonçant légèrement dans les légumes. Étalez dessus le condiment au persil. Remettez au four pour 30 min. Servez chaud, avec des quartiers de citron.

Proposé par JMN