

8 Femmes

Hygiène

A quelle fréquence faut-il se laver les cheveux ?

Prissilia Moussavou Mouity
Libreville/Gabon

Se laver les cheveux est un geste anodin mais qui pose un sérieux problème : faut-il se les shampoigner tous les deux jours, toutes les deux semaines ou une fois par mois ? Pourquoi sont-ils gras ? A quelle fréquence faut-il les laver ? Autant de questions dont les réponses dépendent du type de cheveux et de l'environnement.

CERTAINES personnes peuvent rester une semaine sans que leurs cheveux ne graissent. Tandis que d'autres sont obligées de se laver les cheveux plusieurs fois par mois pour éviter d'avoir des pellicules. Le nombre des shampoings peut dépen-

dre des problèmes capillaires de chacun et de bien d'autres facteurs qui nous entourent, ainsi que la nature précise de la chevelure. Le cuir chevelu est constitué de glandes sébacées qui produisent naturellement du sébum sur le crâne et la tête. Les shampoings, qui contiennent tous des "tensioactifs" (capables d'augmenter la capacité d'étalement, de mouillage d'un liquide), débarrassent le cuir chevelu et les cheveux de toutes les impuretés liées à la production du sébum.

Le sébum, il faut le préciser est qu'il se manifeste selon le sexe, l'hygiène, l'environnement et même les produits coiffant utilisés. La chaleur, le soleil, la pollution, le stress, un shampoing non adapté au type de peau et à la nature de cheveux



Photo : D.R.

Les cheveux secs doivent être lavés toutes les deux semaines avec un shampoing.

sont entre autres les causes d'une chevelure qui graisse trop ou très vite.

A quelle fréquence se laver les cheveux ? La réponse dépend du type de cheveux ou de l'environnement. La fréquence de lavage diffère d'un individu à l'autre. Mais une chose est certaine : se laver les cheveux régulièrement est une mauvaise habitude, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Un lavage régulier des cheveux entraînerait un risque de déshydratation, de sécheresse, et de démangeaisons du cuir chevelu.

Pour les cheveux normaux, un shampoing toutes les deux voire 4 semaines suffit largement. En effet, les cheveux normaux sont les moins contraignant à entretenir.

Selon des confrères en ligne du site "fourchette et bikini",

pour maintenir les cheveux en parfaite santé il est important de les laver toutes les deux semaines. «*Si les cheveux sont gras, après une exposition au soleil de plusieurs heures, optez pour un shampoing doux. Il rafraîchira et allègera leur aspect. Les shampoings doux n'agressent pas le cuir chevelu*», ont-ils indiqué.

Pour les cheveux secs, lavez-les avec la même fréquence, c'est-à-dire toutes les deux semaines, avec un shampoing et un après-shampoing à base d'acides gras et d'huiles essentielles. Ces produits compenseraient leur manque d'hydratation. Il est aussi important de compléter le lavage une fois par semaine, par un soin nourrissant sans rinçage, à appliquer sur les cheveux secs, pour nourrir le cuir chevelu en profondeur.

Beauté

6 conseils pour soigner ses cheveux fins

JMN

Libreville/Gabon

Les cheveux fins n'en font qu'à leur tête, mais grâce aux 6 conseils du site Fourchette et Bikini pour les soigner, vous pourrez vous aussi profiter d'une superbe chevelure !

Utilisez des soins adaptés
Ça semble logique, pourtant, beaucoup de femmes aux cheveux fins n'utilisent pas les bons produits pour

les soigner. Des produits trop riches ou gras vont alourdir vos cheveux, et les faire paraître encore plus fins. De même, il faut faire attention au dosage : ni trop ni pas assez, sans quoi c'est la catastrophe assurée. Pour éviter ces problèmes, choisissez des gammes de soins formulées pour les cheveux fins, et suivez à la lettre les recommandations données sur les étiquettes.

L'huile d'Amla

Pas besoin de se ruiner pour obtenir une belle chevelure dense ! Laissez poser

quelques heures sur vos cheveux secs de l'huile végétale d'Amla qui sert à redensifier les cheveux, en plus de les nourrir, les hydrater et de booster la pousse. Rincez ensuite longuement, et coiffez-les comme à votre habitude. Vous pouvez utiliser ce soin deux fois par mois, ou plus souvent selon vos besoins.

L'argile et le henné

Les masques à base d'argile ou de henné sont imparables pour apporter de la densité aux cheveux fins. Attention tout de même à ne pas en abuser, car ces produits na-

turels sont très puissants.

Les compléments alimentaires

Des cheveux fins, qui tombent ou qui sont cassants, sont parfois dus à des carences alimentaires. Vous pouvez miser sur des compléments alimentaires : la levure de bière, la kératine et les gélules formulées exprès pour les cheveux fins, à consommer sous forme de cure, sont ainsi très intéressantes pour retrouver une chevelure dense et en pleine santé.

Trouver la bonne coupe

Les cheveux fins peuvent avoir l'air raplapla, et souvent, même un bon brushing ne suffit pas à leur apporter un volume qui va durer toute la journée. En optant pour une coupe de cheveux dégradée et bien structurée, vous pouvez donner du volume à vos cheveux. Pour les cheveux fins, les coupes courtes ou mi-longues sont recommandées.

On ose la couleur

Les colorations, chez le coiffeur comme en magasin, apportent de la densité et de la

matière aux cheveux fins. De plus, en jouant sur les effets de mèches ou balayage, même en restant dans des teintes très proches de votre couleur naturelle, on crée une illusion d'optique qui donne l'impression que les cheveux ont plus de profondeur et de volume.

Dites adieu aux cheveux fins grâce à ces conseils pratiques. Faciles à suivre, ils ont fait leurs preuves et sont approuvés par les pros de la coiffure. Il ne vous reste qu'à les essayer !

Alimentation

Top des matières grasses les plus caloriques

JMN(Sce F&B)

Libreville/Gabon

Il y a une foule de petits plaisirs dans la vie parmi lesquels croquer dans une tartine grillée au beurre demi-sel, arroser sa salade d'un filet d'huile d'olive, lécher une cuillère de crème fraîche... Le problème, c'est que si vos papilles gustatives en raffolent, vos hanches, elles, dégustent ! Comment savoir quelle matière grasse utiliser pour ne pas grossir ? Y en a-t-il une à préférer et surtout, lesquelles faut-il éviter ?

LES matières grasses sont victimes de leur réputation. Il suffit de voir le regard scandalisé de vos collègues lorsque vous avez le malheur de ramener de la vinaigrette « non allégée » au bureau. Halte aux idées reçues ! En effet, les matières grasses peuvent être d'origine animale ou végétale et ne possèdent pas les mêmes caractéristiques. Malgré leur fort taux en calories, inutile de chercher à les éliminer de votre alimentation. Étant



Photo : D.R.

Il est préférable d'éviter l'huile de palme dans l'alimentation.

donné qu'elles sont indispensables pour nous maintenir en bonne santé, à vous de réussir à trouver l'équilibre pour ne tomber ni dans l'excès, ni dans la carence. Pensez à varier les matières grasses pour bénéficier de toutes leurs vertus.

Crème fraîche - 300 calories

Si elle provient de l'écrouissage du lait, elle est pauvre en calcium mais riche en matière grasse. Pourtant, c'est la moins calorique de notre top. Il existe même une quantité de crème fraîche allégée, permettant

de profiter du bon goût de la crème... sans les calories !

Margarine - entre 400 et 700 calories

Inventée sous Napoléon III, la margarine est une émulsion composée d'eau et à 80 % de matières grasses végétales (minimum). On croit à tort que la margarine est plus saine que le beurre. Or, la plupart du temps, elle possède autant de calories que lui. Plus la texture de la margarine est molle, plus elle contient de vilains lipides !

Le beurre - 750 calories

Le beurre est composé de lait, c'est donc une matière grasse d'origine animale. Il est riche en vitamines A et en acides gras essentiels, excellents pour la santé. Par contre, une consommation excessive peut augmenter votre taux de cholestérol. De même, évitez d'utiliser le beurre pour la cuisson qui le rend moins digeste et pour les risques de noircissement.

Huile - 900 calories

Huile de noix, huile de colza, huile de tournesol, vous vous demandez laquelle est la moins calorique ? Bas les masques, elles le sont toutes autant les unes que les autres, composées de lipides à 100 % avec 900 calories pour 100 grammes, aïe aïe aïe ! Par contre, elles ont toutes différentes vertus qui diffèrent selon leur composition d'acides gras.

- Huile de palme : Accusée de tous les maux (destruction de l'environnement, nocive pour la santé), elle est très controversée. Mieux vaut l'éviter.

- Huile de tournesol : Riche en phosphore et en vitamine E, elle possède une texture fluide, un goût neutre et un faible coût. Elle est donc lar-

gement utilisée en cuisine. Mieux vaut ne pas la cuire à une température élevée.

- Huile d'olive : C'est la star des huiles ! Elle protège le

système cardiovasculaire contre le mauvais cholestérol et ses acides gras ralentissent le vieillissement cutané.

Coin cuisine

Mouton aux poivrons

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.

Proposé par JMN