

Soins du corps

Le point sur les huiles essentielles

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Utilisées depuis des siècles en médecine ou dans nos cosmétiques, les huiles essentielles ont des vertus extraordinaires. Toutefois, à l'heure où le naturel est sanctifié, on oublie parfois qu'il peut être aussi à l'origine de certains troubles. D'où la nécessité, selon les spécialistes, d'utiliser les huiles essentielles avec précaution.

EXTRAITES de plantes odorantes, d'arbres, d'écorces ou de feuilles, les huiles essentielles sont d'une richesse inestimable pour notre bien-être et notre santé. Consciente des multiples propriétés et de l'efficacité de ces huiles que l'on assimile souvent à une potion magique, l'industrie cosmétique tire profit de ces bienfaits. En beauté, ce sont principalement les propriétés tonifiantes, anti-inflammatoires mais également anti-âge qui sont recherchées. Par exemple, pour un aspect tonifiant et rafraîchissant, on optera pour des huiles essentielles à base de menthe, la mélisse qui a des propriétés anti-âge comparables à la vitamine C mais également des huiles de géranium. Le cyprès qui a la capacité de fixer l'eau conviendra pour l'hydratation. En effet, les huiles essentielles contiennent des

principes actifs qui peuvent être dangereux notamment pour le foie et les intestins. Au delà du risque d'intolérance cutanée, si l'huile est utilisée non diluée, les consommateurs s'exposent à des risques d'intoxication. Les spécialistes mettent souvent en garde les utilisateurs puisque "les huiles essentielles ont des actions hépatiques, rénales et agissent également sur le système nerveux". Même en inhalation, la prudence est de rigueur car les huiles pénètrent dans l'organisme par la respiration et une utilisation répétée et prolongée peut devenir toxique. C'est pourquoi leur utilisation est déconseillée aux femmes enceintes, à celles qui allaitent et aux enfants en bas âge. Les huiles essentielles ont un effet extraordinaire telle qu'il n'en faut qu'une infime quantité pour que ça marche. Elles possèdent une telle efficacité et une telle force qu'une goutte suffit pour un traitement. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas les utiliser directement sur la peau car leur concentration est beaucoup trop élevée et pourrait déclencher des intolérances ou des allergies. Même dans l'eau de son bain, il convient d'être vigilante et de penser toujours à diluer son huile avec un liant et ne surtout pas se contenter de verser quelques gouttes dans l'eau.



Photo : DR

Les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution.

En plus, il faut savoir que les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau et vont donc flotter à la surface jusqu'à ce qu'elles entrent en contact avec votre peau et provoquent une réaction cutanée. La seule huile essentielle avec laquelle on n'a pas de risque de réaction c'est la lavande.

RAYONS UV. Pour un maximum de sécurité, on doit choisir ses huiles essentielles avec soin. Toujours privilégier une huile 100% pure, à la qualité irréprochable dont l'extraction a été effectuée à froid et dont on connaît l'identité exacte et l'origine. Il est préférable d'acheter des huiles essentielles bio, car elles sont un concentré de la plante dont elles proviennent. Par conséquent, si la plante a été arrosée de pesticides, vous aurez entre les mains un concentré de produits né-

fastes. Pour la conservation, on préférera un lieu frais à l'abri de la lumière car les huiles essentielles sont sensibles aux rayons UV et deviennent inefficaces voire irritantes ou toxiques. La mode est aux cosmétiques faits maison et certaines pourraient être tentées de se lancer dans la fabrication de soins à base d'huiles essentielles. Mais à cause du caractère extraordinaire de ces huiles, il est préférable de ne pas jouer aux apprentis biochimistes. De manière générale, si la consommatrice ne prend aucun risque en achetant sa crème de jour à base d'huiles essentielles (dont la concentration est très faible), il en va tout autrement si elle se lance dans des expériences. Car, dans l'aromathérapie, il y a une dimension santé et "l'on doit savoir ce que l'on traite et pourquoi on le

conclusion, les huiles essentielles est une vraie science et il est préférable de privilégier des soins prêt à l'emploi plutôt que de se lancer dans la fabrication des produits de beauté. En

conclusion, les huiles essentielles sont un produit merveilleux mais il faut les manier avec délicatesse. Elles sont le meilleur de ce que peuvent nous offrir les plantes, à nous de le valoriser.

Trucs et astuces

Cinq astuces pour cacher vos kilos en trop

Évitez les vêtements amples

Porter des vêtements amples pour paraître plus mince est une erreur. Choisissez des tenues qui épousent les formes sans les mouler. Une bonne coupe amincit plus que toute couleur sombre.

Misez sur l'invisible

Des sous-vêtements galbants font toujours paraître plus mince. Oubliez vos a priori contre les gaines et collants à culotte de maintien. Choisissez des sous-vêtements aminçissants, comme des soutiens-gorge qui ne font pas de bourrelets dans le dos.

Serrez-vous la ceinture

Si vous avez du ventre, mieux vaut porter une ceinture. Ni trop haut (vieillot) ni trop bas (négligé), mais exactement à la taille. Le torse paraît ainsi plus court et les jambes, plus longues, ce qui allonge et amincit la silhouette. Idem pour les chemises: au lieu de les laisser flotter sur les hanches, serrez-les à la taille pour allonger les jambes.

Accessoirisez à votre avantage

Si vos problèmes se situent en dessous de la ceinture, ne portez pas de bracelets trop massifs: vos bourrelets sauteraient aux yeux chaque fois que vous baisseriez les bras. Optez pour un collier tape-à-l'œil ou de grandes boucles d'oreilles qui attireront les regards vers le haut.

Mesdames, essayez une veste pour homme

Elle dissimule très bien le ventre et les hanches. Choisissez une veste de costume qui s'arrête au-dessus du genou. Vous la porterez déboutonnée, cela masquera vos rondeurs et vous donnera une silhouette élancée.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Ailerons de dinde grillés

Ingrédients :

- 8 ailerons de dinde
- Marinade : 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de thym
- 1 petite feuille de laurier
- 1 dl de vin blanc sec
- 1c. à soupe de vinaigre
- 2c. à soupe de miel
- 1c. à soupe de sauce Worcestershire
- Quelques gouttes de tabasco (sauce pimentée)
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Tranchez les ailerons de dinde en deux. Dans un plat creux, préparez la marinade : versez le vin blanc, le vinaigre, le miel liquide et l'huile d'olive. Ajoutez le tabasco et la sauce Worcestershire, mélangez bien puis ajoutez l'ail pressé, l'échalote hachée, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Disposez les morceaux d'ailerons dans cette préparation et laissez-les mariner pendant deux heures au moins. Retournez-les de temps en temps pour qu'ils se parfument bien et s'imprègnent de la marinade. Préchauffez le gril du four, égouttez les ailerons et disposez-les quatre par quatre sur des piques à brochettes. Posez ces brochettes sur la lèchefrite du four huilée. Glissez-la dans le four assez loin du gril. Comptez 20 minutes de cuisson par face. Badigeonnez très souvent la viande avec la marinade. En fin de cuisson, les ailerons devront être bien dorés et croustillants.

Accompagnez cette recette avec des bananes plantains frites, du riz ou des pommes de terre sautées. Une sauce tomate avec le reste de la marinade pour napper les ailerons grillés est conseillée.

Proposé par JMN

Forme et bien-être

Quel sport pratiquer pendant la grossesse ?

JMN (Sce doctissimo)
Libreville/Gabon

Différentes études ont montré qu'une activité sportive facilite le travail et l'accouchement. De même, les femmes ayant continué à faire du sport accouchent moins fréquemment par césarienne.

LES bienfaits de l'exercice physique sont multiples chez la femme enceinte : entretien de la musculature abdominale, amélioration du retour veineux, accroissement de l'endurance... Bouger et s'occuper de soi sont également une source de bien-être psychologique. De plus, différentes études ont montré qu'une activité sportive facilite le travail et l'accouchement en accroissant les performances respiratoires et que les femmes ayant

continué à faire du sport accouchent moins fréquemment par césarienne. En fait, tout dépend du terme de votre grossesse. Au premier trimestre, vous pouvez à peu près tout vous permettre. Après, soyez un peu plus prudente. Si vous n'avez jamais fait de sport, ce n'est certainement pas le moment non plus pour décider de vous y mettre intensivement dans le but illusoire de conserver une silhouette harmonieuse. C'est inutile et dangereux. En revanche, si vous étiez habituée à pratiquer une activité physique, vous pourrez continuer à le faire à condition que celle-ci ne soit pas trop violente et que le médecin vous donne son accord. Les activités sportives préconisées entre toutes pour les femmes enceintes sont la marche et la natation. La marche parce qu'elle peut être pratiquée, y compris par les moins sportives,

pendant toute la grossesse. La natation parce qu'elle est très relaxante, accroît les capacités cardiaques et ne s'accompagne pas de l'apparition de douleurs articulaires. La gymnastique "douce" est aussi possible et peut s'associer à une préparation à l'accouchement. Si vous voulez faire un peu de "gym", préférez toutefois des séances d'une vingtaine de minutes deux à trois fois par semaine à la maison, plutôt qu'un cours d'une heure. N'oubliez pas de vous échauffer quelques minutes avant de commencer vos exercices. Évitez néanmoins les étirements violents car les ligaments tendent à se relâcher pendant la grossesse. Par contre, d'autres sports sont à éviter après le quatrième mois. Soit parce qu'ils peuvent entraîner des chutes, soit parce qu'ils peuvent vous exposer à des risques au niveau

de l'abdomen (sports de balle collectifs, judo, karaté...). Le tennis et le jogging ne sont pas plus recommandés, car ils déterminent des secousses assez fortes et sources d'entorses. Bien sûr, il faut éviter les mouvements trop brusques et les sollicitations trop fortes des articulations fragilisées par la grossesse. Bien évidemment, vous vous reposerez un peu plus souvent qu'auparavant et vous vous abstenrez pendant les périodes de grosses chaleurs. Pensez aussi à conserver une alimentation saine et suffisamment riche en potassium car la survenue de crampes est plus courante pendant la grossesse. A cette fin, il vous faut consommer en abondance les légumes, fruits et viandes. N'oubliez pas non plus de boire beaucoup d'eau afin de prévenir toute déshydratation.