

Santé et beauté

Les bienfaits de l'aloë vera

JMN  
Libreville/Gabon

Un grand nombre de produits cosmétiques ou dermatologiques contiennent de l'aloë vera, cette plante dite « succulente » aux mille vertus, qui pousse dans de nombreuses régions chaudes du monde. Vous-même en êtes peut-être utilisatrice, et sans doute satisfaite. Mais savez-vous exactement quels sont tous les bienfaits de l'aloë vera ? Le site Fourchette et Bikini nous en dit plus.

OUTRE son utilisation ornementale (il s'agit d'une plante extérieure très esthétique, qui embellit les jardins des endroits chauds), l'aloë vera est surtout cultivée traditionnellement pour ses vertus médicinales. En effet, son gel (formé de la pulpe et du jus) a des vertus cicatrisantes et anti-inflammatoires reconnues. Posée



Photo : D.R

L'aloë vera est une plante aux multiples vertus.

sur la plaie, elle semble en effet d'une part réduire les inflammations, mais en plus favoriser et accélérer la cicatrisation. De même, l'aloë vera sert à apaiser les brûlures (plutôt légères) en calmant la douleur, mais aussi en aidant à cicatriser. Par ailleurs, l'aloë vera est aussi utilisée pour ses vertus laxatives, et ainsi pour soigner la constipation. C'est alors l'aloïne (un composant par ailleurs toxique en trop grande quantité ingérée) qui agit sur le système di-

gestif et facilite le transit. De surcroît, la célèbre plante améliore la fluidité du sang, apaise les ulcères ainsi que les crampes d'estomac. Et cerise sur le gâteau, elle aide à éliminer les toxines ! Au-delà de ses bienfaits santé, l'aloë vera est réputée pour embellir la peau, en plus de la soigner. C'est d'ailleurs peut-être pour cela qu'on en entend si souvent parler ! En effet, la plante hydrate la peau efficacement et facilite la régénération cellulaire.

Stimulant la production de collagène, l'aloë vera est ainsi utilisée pour lutter contre le vieillissement de la peau. Une plante qui a décidément tout bon ! Enfin, même si elle fait partie des plantes succulentes, l'aloë vera ne se mange pas pour autant ! Enfin, plus exactement, sa pulpe, riche en vitamines, est comestible et peut être utilisée en faibles quantités dans des desserts ou des boissons. Mais ce n'est pas pour cela que l'aloë vera est le plus utilisé !

On retrouve l'aloë sous différentes formes : en crème, à utiliser en application locale, en gel, forme la plus pratique pour l'application mais également pour l'ingestion, ou en suc (latex) comme laxatif. Vous pouvez également le trouver en jus, en ampoules ou en gélules, notamment dans les pharmacies, les parapharmacies ou les magasins bio.

Un conseil, n'hésitez pas à planter l'aloë vera dans votre jardin, dans un pot à l'intérieur de la maison ou à la terrasse. Vous ne le regretterez pas, car on prête également à cette plante des vertus dépolluantes. Mesdames, vous savez ce qui vous reste à faire !

Coin cuisine

Pâtes aux filets de sardines et aux poivrons

Ingrédients :

- 500 g de pâtes sèches (spaghetti de préférence)
- 600 g de sardines moyennes
- 1 oignon
- 2 poivrons verts (150 g)
- 50 g de raisins secs
- Persil
- 8 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation

Lavez, épépinez et coupez les poivrons verts en fines lamelles. Pelez et émincez l'oignon. Écaillez et étêtez les sardines. Les rincer et les sécher. Séparez les filets et ôtez l'arête centrale. Chauffez, dans une poêle, 3 cuillerées à soupe d'huile. Faites revenir 10 minutes les lamelles des poivrons verts et réservez-les. Frire, dans une seconde poêle, les filets de sardines avec une minute par face avec 3 cuillerées à soupe d'huile. Égouttez les filets de sardines sur du papier absorbant. Salez, poivrez. Chauffez le reste d'huile et faites revenir l'oignon pendant 2 minutes. Ajoutez les lamelles de poivrons. Salez, poivrez et laissez mijoter 5 minutes. Entretenez, faites cuire les pâtes al dente. Ajoutez les sardines à la fondue d'oignon/poivrons avec les raisins secs. Poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Ajoutez le contenu de la poêle aux pâtes puis mélangez. Parsemez de persil et servez. Le plus : la sardine est un poisson gras qui contient des acides gras oméga3 : ils interviennent dans la prévention des risques cardiovasculaires. Le poivron se charge de compléter tous ces bienfaits avec sa richesse en vitamine C.

Proposé par JMN

Beauté

10 astuces beauté pas chères

JMN (source F&B)  
Libreville/Gabon

LES astuces beauté, c'est bien joli, sauf quand il est question d'hypothéquer la maison pour un pot de crème miracle. La bonne nouvelle ? Entre trucs de grand-mère et astuces malinges, on oublie le chéquier pour miser sur des secrets d'initiées faciles, pratiques... et surtout, pas chers !

1. Le gommage maison

Du gros sel ou du sucre roux dans le gel douche, et le tour est joué : le gommage maison se prépare en trente secondes et coûte dix fois moins cher que ses homologues bien emballés. Le tout, pour la même efficacité !

2. La crème hydratante

Oui, on la paye, mais la crème hydratante nous le rend bien. En plus de garantir une peau souple et lumineuse, elle se mélange gaiement au fond de teint ou à l'autobronzant. Résultat ? Un rendu plus naturel et des économies non négligeables, une bonne crème classique étant deux fois moins chère que ledit fond de teint ou autobronzant.

3. Les patchs maison

Acheter des patchs décongestionnants, astringents ou anticernes en sachets ? Pas question ! Deux cotons imbibés d'eau minérale et placés dix minutes au frigo, puis posés sur les yeux procurent le même effet. Sans même mentionner les rondelles de concombre, de pomme de terre, ou les sachets de thé

infusés et séchés.

4. Le vinaigre

Les soins brillance et eaux de rinçage à prix d'or, on oublie. Un verre de vinaigre de cidre ou de jus d'aireselles garantit le même effet pour le tiers du prix !

5. Le talc

Si le shampoing sec nous a changé la vie, c'est qu'il nous fait économiser l'eau, le temps et le shampoing. Le prix ? Pas tant que ça, vu les tarifs de la bombe... à moins d'en revenir aux essentiels et de remplacer le pulvérisateur par un simple flacon de talc, certes moins facile à appliquer mais tout aussi efficace. On saupoudre sur les racines, on patiente deux minutes, on frotte et on brosse, c'est fait !

6. La maïzena

La maïzena en astuce beauté, vraiment ? On vous jure que oui, tant le vernis mat est tendance... et hors de prix. Inutile de racheter un flacon pour assurer en soirée, on mélange une pincée de maïzena à un vernis incolore et on applique en top coat. Le vernis vire au mat et nos doigts au branché !

7. Les faux cils sans faux-cils

Envie d'un regard de diva, sans investir dans une paire de faux-cils aussi difficiles à poser que douloureux à payer ? On pose une première couche de mascara puis on applique aussitôt un nuage de poudre ou de talc avec un gros pinceau, avant la seconde couche. On répète plusieurs fois et on admire... à moins d'oser le

coton, déchiré, et prélevé avec une brosse à cils puis appliqué sur le mascara encore frais avant la couche suivante.

8. Les masques maison

Au même titre que les patchs, les masques du commerce peuvent coûter une petite fortune, le plus souvent sans garantie sur l'origine des composants ou l'efficacité de la formule. Raison de plus pour en revenir aux astuces de grand-mère et redécouvrir les masques à l'avocat, au yaourt ou au blanc d'œuf, pour le visage comme pour les cheveux, à préparer en une minute pour un résultat bluffant !

9. L'huile d'olive

En masque, en crème hydratante, en huile capillaire, une bonne huile d'olive peut suffire à hydrater tout ce qui nous chante. Peau ou cheveux, on enduit sans hésiter et on varie avec de l'huile de coco, plutôt que d'acheter des huiles dermato ou capillaire identiques, mais deux fois plus chères dans un emballage design.

10. Le bicarbonate de soude

Blanchir les dents chez le dentiste ? Un budget hors d'atteinte pour la plupart d'entre nous. Plutôt que de se ruiner en produits blanchissants de supermarché à la composition douteuse, on compense simplement avec une cuillère à café de bicarbonate de soude, mélangée à 5 gouttes d'eau oxygénée à 3% ou de jus de citron. Une fois par semaine, on mélange et on brosse pour de longs mois d'utilisation !

**Communiqué de presse**

Sous le parrainage du Ministère de la Santé Publique et de la Population, en partenariat avec la CNAMGS et les Rotary clubs de Libreville organisent du 26 novembre au 6 décembre 2016 dans les CHU de Libreville, d'Owendo et d'Angondjé une mission humanitaire chirurgicale conduite par des médecins indiens.

- Les patients dialysés ayant besoin d'un implant, les patients présentant des pathologies urologiques ou abdominale sont invités à se présenter à l'accueil du CHU de Libreville.
- Les patients présentant des pathologies orthopédiques (fractures, malformations, etc.) ou maxillo-faciales (traumatismes de la face, tumeurs, becs de lièvre, etc.) sont invités à se présenter à l'accueil du CHU d'Owendo.
- Les patients présentant des pathologies ophtalmologiques (cataractes) sont invités à se présenter à l'accueil du CHU d'Angondjé.

L'accueil et les consultations dans les différents CHU débiteront le mercredi 16 novembre 2016 et s'achèveront le 5 décembre 2016. Pour ce qui concerne les cataractes, les consultations seront organisées à partir du 15 novembre 2016.

Les consultations et les interventions chirurgicales seront gratuites pour les patients.