

Bien-être

# Le zeste de citron : un concentré de bienfaits



Le zeste de citron, un condensé de bienfaits.

L.R.A.  
Libreville/Gabon

LE citron est l'un des fruits les plus consommés

dans le monde. Il contient des vitamines, des minéraux et des antioxydants qui sont utilisés à de multiples fins thérapeutiques depuis l'Antiquité. Si le jus est la partie la plus

consommée, étant donné son goût et sa facilité d'obtention, une grande partie des propriétés du citron se trouvent dans son zeste, indique notre confrère en ligne, améliorante. Ne le jetez donc plus à la poubelle.

On estime que cette partie du citron contient entre 5 à 10 fois plus de vitamines que son jus. Elle pourrait même, d'après certains, être efficace pour lutter contre les infections, éliminer les mycoses et remplacer certains produits de beauté. Ainsi, la vitamine C, les pectines et plusieurs autres composés acides du zeste de citron, ont un effet purifiant qui stimule le nettoyage du corps. De même, ses antioxydants combattent l'action des radicaux libres et exercent un effet rajeunissant, tant au niveau interne qu'externe.

Tout comme le jus, le zeste du citron a des qualités digestives qui peuvent participer au traitement de plusieurs problèmes stomacaux comme les gaz, l'inflammation et la douleur. De plus, il améliore le mouvement intestinal et permet d'éviter les troubles chroniques comme la constipation.

Étant donné que le zeste de citron contient 10 fois plus de vitamine C que le jus de cet agrume, son ingestion s'avère être un excellent remède pour augmenter la réponse immunitaire du corps et prévenir les maladies. En le consommant régulièrement, on réduit le risque de souffrir de la grippe, du rhume, des bronchites, des infections et autres troubles respiratoires.

Par ailleurs, le zeste du citron régule le pH du sang.

L'acidité du sang est l'un des principaux déclencheurs de maladies chroniques. Le citron entier (zeste et jus) fait partie des meilleurs aliments alcalins qui permettent de réguler le pH du sang. La beauté n'est pas en

genoux ont tendance à s'assécher facilement à cause de l'accumulation de cellules mortes. Pour les adoucir et améliorer leur aspect en peu de temps, n'hésitez pas à profiter des qualités du zeste de citron. Vous pourrez

à 1 cuillère de bicarbonate de soude (5 g) associés à 3 gouttes de jus de citron. Étalez la pâte obtenue au malaxage sur les zones sèches et laissez agir 5 minutes. Rincez et répétez l'application jusqu'à 2 fois par semaine.

## Trucs et astuces au zeste de citron

### Du zeste de citron comme désodorisant écologique

Vous aurez besoin de 200 ml d'eau, de 2 citrons entiers avec leur zeste, d'une cuillerée de vanille (5 g) et de 3 brins de romarin frais. Faites bouillir l'eau avec les citrons, la vanille et le romarin frais. Puis laissez refroidir. Une fois que c'est prêt, mettez le mélange dans un pulvérisateur et aspergez-le dans votre maison. Conservez dans le réfrigérateur et refaites-la bouillir pour qu'elle libère ses arômes.

### Un tonique pour la peau grasse

Ses actifs peuvent être obtenus à travers un tonique que l'on peut utiliser plusieurs fois par jour pour maintenir l'équilibre du pH de la peau. Vous aurez besoin du zeste de 2 citrons, d'un verre d'eau de 200 ml. Coupez les zestes de citron et mettez-les à bouillir pendant quatre minutes. Une fois le temps écoulé, laissez reposer jusqu'à ce que le mélange refroidisse et appliquez l'infusion obtenue sur votre visage, avec un coton ou un pulvérisateur.

### Un traitement contre les taches de la

### peau

Prenez le zestes de deux citrons, un verre d'eau (200 ml), 1 cuillerée d'eau oxygénée (10 ml). Mettez à bouillir le verre d'eau avec les zestes de citron pendant 4 minutes. Une fois le temps écoulé, retirez du feu, laissez reposer pendant 20 minutes et ajoutez la cuillerée d'eau oxygénée. Faites tremper un coton dans le liquide obtenu et appliquez-le sur la peau tachée. Répétez l'usage deux fois par jour, tous les jours. Évitez de vous exposer au soleil après application.

### Un exfoliant corporel

Son usage permet non seulement d'éliminer la peau morte mais également de réguler le pH et de promouvoir la régénération cellulaire. Le zeste d'un citron ajouté à 2 cuillerées de sucre épais (20 g) et 2 cuillerées d'huile d'olive (32 g). La pâte obtenue en mélangeant ces ingrédients, appliquez-la avec des massages doux sur les zones que vous souhaitez exfolier. Laissez agir pendant 5 minutes et rincez à l'eau froide. Utilisez au maximum deux fois par semaine.

Rassemblés par L.R.A.

## Coin cuisine

### Poisson à l'étouffé (paquet)



Votre poisson à l'étouffé est prêt. Bon appétit.

#### Ingrédients :

- 500 g de poisson (capitaine, machoiron, bar...au choix)
- 1 oignon
- 1 piment
- 4 cuillères à soupe d'odika ("chocolat indigène") râpé (au choix)
- 2 gousses d'ail
- sel
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 branche de feuille de menthe (massep)

#### Vous aurez besoin

- 2 feuilles de bananier (ou du papier aluminium)

#### Préparation :

Écailler, vider, laver le poisson. Placez-le sur les feuilles de bananier préalablement lavées et passées à la flamme pour les ramollir (ou sur du papier aluminium).

Saler, poivrer, ajouter l'oignon et les feuilles de menthe hachées, l'ail écrasé, saupoudrer d'odika (si vous avez opté d'en mettre).

Arroser d'une cuillère à soupe d'huile. Relier les feuilles et bien attacher le paquet. Faites-le cuire sous la braise, ou au four, ou à la vapeur dans une marmite. Dans ce cas, après 45 minutes, retirer le paquet pour le mettre au four ou au feu de bois pour terminer la cuisson. Servez chaud.

#### Accompagnement :

Manioc, bananes plantain semi-mûres.

Proposé par L.R.A.



CASSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE

**DIRECTION GENERALE**

**COMMUNIQUE**

**(Portant paiement des pensions BGFI Bank)**

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale informe ses retraités domiciliés à la Banque Gabonaise et Française Internationale (BGFI) et dont les comptes ont été clôturés pour montant de pension inférieur à 500 000 FCFA, que leur paiement se fera par chèques pour les mois de **février, mars et avril 2018**.

Aussi, en vue de la régularisation de leur domiciliation dans cette banque, leur est-il demandé de déposer leurs nouveaux relevés d'identité bancaire (RIB) durant la période allant du **01 mars au 30 avril inclus** :

- au **SIEGE**, pour ceux résidant à Libreville ;
- dans ses **différentes représentations** (Agences ou Délégations) pour ceux de l'intérieur.

Passé ce délai, ils verront leurs paiements suspendus.

Fait à Libreville, le 27 février 2018

**P. Le DIRECTEUR GENERAL**

P/O Le Secrétaire Général



**Arsene LESSY-MOUKANDUA**

Notre ambition : mieux vous servir

1432 01 79 73 00

Boulevard de l'Indépendance • B.P. : 134 Libreville - Gabon

Tel : (+241) 01 79 92 00 • Fax : (+241) 01 74 64 25 • Centre d'appels : 1432

www.cns.gn • facebook : caissenationaledecuritesocialegabon-officiel

