

Beauté

# Se laver les cheveux, oui mais avec modération !

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

**ON** les aime doux, légers, soyeux... et propres, de préférence fraîchement lavés et délicatement odorants. Le hic ? Décapés, agressés, ces pauvres cheveux finissent par faire grise mine devant tant d'acharnement. En gros, se laver les cheveux trop souvent n'apporte rien de bon selon plusieurs recherches. **Cheveux lavés trop souvent = cheveux agressés** Laver des cheveux sales, c'est bien. Laver des cheveux propres, beaucoup moins ! Si le lavage a pour but de débarrasser les fibres capillaires des impuretés, laver des cheveux avant qu'ils ne soient sales s'attaque à la couche suivante... les huiles protectrices des fibres capillaires. Oui, celles qui assurent brillance, lissage et souplesse. On ne vous fait pas de dessin, le résultat est rarement folichon, et généralement aggravé par l'eau calcaire de la douche ou les formules lavantes trop agressives des shampoings. Bonjour, SLS (Sodium Laureth Sulfates) et silicones.

**Plus on les lave, plus ils graissent vite !**

Paradoxal ? Pas tant que ça, une fois reconstituée la chaîne des événements. On l'a dit, des cheveux trop lavés sont des cheveux agressés. Or la réaction naturelle d'une fibre capillaire perdant sa couche protectrice est de produire plus de sébum pour compenser la perte. En résumé, plus on lave, plus ils graissent vite, d'où le drame des racines tranche de jambon à peine 24 h après un shampoing consciencieux. **Et concrètement trop de lavages, ça donne quoi ?** Des cheveux décapés par les lavages à répétition deviennent rêches, secs, soit le célèbre effet botte de paille dans toute sa splendeur. Ils perdent en brillance et en souplesse, sont plus difficiles à coiffer et à manipuler. Pire, ils s'emmêlent plus vite, et un cuir chevelu irrité peut démanger, brûler, voire même desquamer. Quant à celles qui se colorent les cheveux, les laver trop souvent décape aussi la couleur et la ternit plus vite ! **A chacune sa fréquence de lavage de cheveux** Comme toujours, gare aux excès dans les deux sens :



Photo : L.R.A./L'Union

**Se laver les cheveux fréquemment agresse le cuir chevelu et la fibre capillaire.**

chaque chevelure est différente, et exposée à des perturbations différentes. Autrement dit, un cuir chevelu naturellement gras exposé toute la journée à la pollution nécessite des la-

vages plus fréquents que son cousin protégé en intérieur. Des cheveux colorés doivent également être traités avec plus de précautions que des cheveux naturels, et la qualité de l'eau

peut elle aussi contribuer à modifier le rythme... En bref ? On adapte la fréquence en fonction de ses cheveux et des besoins. Dans tous les cas, on

adopte des formules lavantes douces, sans silicones ou SLS, et on mise sans hésiter sur les shampooings secs pour espacer les lavages !

**Coin cuisine**

## Poivrons farcis aux herbes et viande hachée

**Ingrédients :**

- 4 gros poivrons rouges
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- 300 g de viande hachée maigre
- 1/2 botte de persil frais
- 1/2 botte de ciboulette fraîche
- 1/2 botte d'estragon frais
- 60 g de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel, poivre

**Préparation :**

Nettoyez, coupez en deux et retirez les graines et filaments des poivrons. Nettoyez et coupez la tomate en petits dés. Épluchez et émincez finement l'oignon. Nettoyez et hachez les herbes fraîches. Préchauffez le four à 200°C. Mélangez la viande hachée, la tomate, l'oignon, le parmesan, les herbes ciselées, du sel et du poivre dans un saladier. Farcissez avec la préparation les demi poivrons. Placez les poivrons dans un plat allant au four préalablement huilé. Enfournez pendant 45 minutes. Servez bien chaud accompagné de riz.

Proposé par JMN

Hygiène et santé

# A quelle fréquence faut-il laver ses torchons ?

JMN(Sce F&B)

Libreville/Gabon

**C'EST** fou ce qu'un torchon peut se salir vite ! En effet si vous avez l'habitude de l'utiliser tous les jours, vous savez très bien qu'après seulement quelques jours, les chances qu'ils se soient transformés en petits nids à bactérie sont grandes. Entre les tâches et l'odeur de l'humidité qui persiste, on se demande à quel rythme il faudrait laver ses torchons.... Nous avons la réponse !

**On ne mélange pas les torchons et les serviettes** Ce petit proverbe n'est pas anodin, surtout pas quand il s'agit de votre santé ! Hé oui, dans certains foyers, on s'essuie les mains avec le torchon qui vient de sécher les assiettes... et ça, c'est pas terrible pour l'hygiène. L'idée est donc tout d'abord de définir quels torchons on utilise pour le ménage, la vaisselle etc, et quel torchon on utilise pour s'essuyer les mains. Pas toujours facile quand il y a des enfants dans la maison, et qu'on laisse tout sécher au même endroit n'est-ce pas ? On peut alors



Photo : DR

**Les torchons se lavent tous les trois jours à haute température.**

utiliser un code couleur : par exemple, les torchons gris sont pour la vaisselle, les torchons rouges pour les mains. Ensuite, il faut savoir repérer les premiers signes de dégradation d'un torchon : il sent mauvais, il a des tâches... pas de doute, il peut passer à la machine ! Si vous les utilisez beaucoup tous les jours, on peut les laver tous les trois jours, sinon une fois par semaine. **Comment les nettoyer ?** Rien ne sert de laver tous les jours un torchon s'il n'est pas lavé correctement !

On s'attaque d'abord aux tâches, qui malgré les lavages, persistent... Avec du savon de Marseille frotté généreusement avant le lavage, ça peut être très efficace. Le pré-lavage, parfois jugé inutile, est conseillé pour s'attaquer aux torchons. Si vous n'avez pas l'option sur votre vieille machine à laver, vous pouvez les laisser tremper dans de l'eau bien chaude avec des cristaux de soude. Et ensuite, on passe enfin au lavage à la main, ou en utilisant un cycle à 60°C, pour bien exterminer microbes et saletés !



**HOMMAGE**  
à **Philippe CROZON-CAZIN GABOUBE**  
Criminologue-Chercheur  
Centrafricain  
08 Juillet 2008-08 Juillet 2018 :  
**10 ANS déjà !**



**UN HOMME FORMIDABLE**

Né le 10 Octobre 1937 au Gabon,  
Tu as sillonné les rives de l'Oubangui-Chari,  
Où tu as fondé une famille,  
Une carrière honorable,  
Tes Pairs d'Interpol se souviendront du Grand Homme  
Véritable citoyen du monde,  
Le 08 Juillet 2008, c'est à Fontenay-en-Parisis (France) que tu as élu ta perpétuelle demeure, aux côtés de "Clémentine" ta fidèle moitié qui t'a rejoint 5 ans plus tard,  
A deux, vous veillez sur vos enfants & petits-enfants.

*Une messe d'action de grâce sera célébrée en ta mémoire le Dimanche 08 Juillet 2018 à 18h30 en l'Eglise St-Pierre.*