

Bien-être

A quoi sert la pierre d'alun ?

JMN
Libreville/Gabon

Produit naturel, la pierre d'alun est surtout utilisée en guise de déodorant. Elle neutralise les mauvaises odeurs, tout en permettant à la peau de respirer. Mais cette pierre exceptionnelle gagne à être connue car, elle possède bien d'autres avantages indéniables à exploiter au quotidien.

LA pierre d'alun, on la connaît dans les déodorants. Pourtant, elle a aussi de nombreuses autres vertus qu'on ignore. L'alun ou potassium alum est un produit 100% naturel qui se révèle très économique. Une pierre d'une cinquantaine de grammes peut durer environ un an, ce qui correspond à une dizaine de déodorants « classiques ».

La pierre d'alun possède des propriétés antitranspirantes. Une fois appliquée sur la peau, elle laisse une fine pellicule saline. Tout au long de la journée, elle neutralise les bactéries qui sont à l'origine des odeurs désagréables. En plus d'être bactéricide, la pierre d'alun possède des vertus astringentes : elle limite la transpiration sans pour autant obstruer les pores. La peau est fraîche jusqu'à la fin de la journée et on se sent très léger.

En ce qui concerne l'utilisation, celle-ci est des plus simples. Il suffit de passer délicatement la pierre sur la peau après la douche ou le bain (après s'être bien séché). Pour une application confortable, il est conseillé d'humidifier légèrement la pierre. Dans tous les cas, il n'y a pas de risque de taches disgracieuses sur les vêtements. Et il y a plus important : le processus naturel de transpiration est maintenu.

Mais la pierre d'alun c'est bien plus qu'un désodorisant ! Grâce à ses propriétés hémostatiques, cette pierre se révèle particulièrement efficace pour soigner les petites coupures et stopper les saignements qui en découlent. Il est également possible d'y faire appel afin de traiter un aphte.

Du fait de ses particularités, la pierre d'alun est recommandée après un rasage, pour le plus grand bonheur de la gent masculine : on peut dire adieu aux petits boutons et irritations qui suivent ce geste. C'est un produit conseillé pour les personnes dont la peau est fragile et/ou sensible.

Il s'avère très utile aussi après une épilation pour assainir la peau.

Comment se présente la pierre d'alun ?

Sur le marché, la pierre d'alun se décline sous différentes formes, à choisir



Photo : D.R.

La pierre d'alun, très utilisée dans la composition des déodorants, a d'autres vertus.

en fonction des habitudes et des préférences de chacun.

D'abord, il y a la version brute qui se présente comme un fragment rocheux. Vient ensuite la pierre d'alun en stick. Cette présentation est parfaite pour un usage cosmétique ou thérapeutique : déodorant, soin après l'épilation ou le rasage, pour atténuer les irritations, soin d'une coupure ou encore traitement d'un aphte.

Puis, il y a l'alun en poudre qui évite la prolifération de bactéries, causes des mauvaises odeurs. Ce produit s'utilise alors comme du talc à saupoudrer au niveau des pieds, des aisselles, des chaussures, des mains ou encore des zones

intimes.

Enfin, la pierre d'alun sous forme de spray se révèle très pratique. Il suffit d'en vaporiser au niveau des zones à traiter et le tour est joué.

Comment faire le bon choix ?

La pierre d'alun est un produit que l'on peut se procurer auprès des pharmacies et parapharmacies.

Mais sachez qu'il existe 2 catégories de pierre d'alun et chacune subit un procédé chimique plus ou moins important. Il y a la

pierre d'alun dite naturelle, composée de potassium d'alum (présente dans la nature), qui est purifiée et recristallisée. Elle est particulièrement translucide. L'autre, c'est la pierre d'alun de synthèse composée d'ammonium d'alum (sels d'aluminium), eux-mêmes obtenus par syn-

thèse. C'est cette dernière version qui s'avère être la plus dangereuse pour la santé.

Alors mesdames, soyez prudentes et lisez bien les étiquettes. Si votre déodorant est certifié Ecocert et 100% d'origine naturelle, alors vous avez fait le bon choix !

Trucs et astuces

Gardez la saveur de la viande dans un bouillon

Si vous mettez votre morceau de viande dans l'eau froide, il donnera toute sa saveur au bouillon, mais la viande restera sèche et sans goût. Si vous le mettez dans l'eau en ébullition, le bouillon sera moins riche mais la viande sera moelleuse à souhait. Quelques pelures d'oignons dans une boule à thé donneront une belle couleur ambrée au bouillon.

Perdre du poids avec le vinaigre de cidre

Le matin à jeun, prendre un verre d'eau chaude additionnée d'une cuillerée de vinaigre de cidre. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le goût. Ce petit verre quotidien vous fera le plus grand bien et vous fera en même temps perdre du poids naturellement. En effet, le vinaigre de cidre renforce le système immunitaire tout en atténuant l'appétit.

Éviter les points noirs avec un cataplasme

Pour éviter les points noirs, utilisez l'effet hydratant des fruits et légumes. Déposez des rondelles de tomates et de concombres sur les zones à points noirs. Aidez-vous de bandes de compresse pour les maintenir. A effectuer plusieurs fois par semaine pour lutter contre l'apparition des points noirs.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Tomates farcies à la viande hachée

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 4 grosses tomates ou 8 petites
- 400 g de bœuf ou de veau haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 100 g de jambon
- 1 œuf
- 50 g de mie de pain trempée dans du lait chaud
- 1 gros bouquet d'herbes fraîches mélangées (persil, estragon, cerfeuil, ciboulette, basilic...)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Pelez l'oignon, l'ail et l'échalote, puis émincez-les finement. Rissolez-les doucement dans le beurre. Découpez le jambon en petits morceaux. Écrasez la mie de pain trempée à l'aide d'une fourchette. Hachez finement toutes les herbes. Dans un saladier, mélangez la chair de veau, le jambon, l'ail, l'oignon, l'échalote, la mie de pain, l'œuf battu en omelette, les herbes, du sel et du poivre.

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Lavez les tomates, essuyez-les, puis coupez un chapeau sur le dessus. Garnissez les tomates de farce, tassez, remettez les chapeaux, puis disposez dans un plat à four légèrement huilé. Arrosez d'huile d'olive.

Cuire 45 minutes environ. Servir bien chaud avec du riz.

Nos conseils pour réussir ses tomates farcies

Prenez des tomates mûres mais pas trop. Très mûres, les tomates sont plus molles et risquent de s'écraser à la cuisson. Choisissez-les mûres mais fermes !

Minimisez le jus rendu par les tomates en les faisant dégorger avant de les farcir. Videz-les, saupoudrez l'intérieur de gros sel puis retournez-les sur du papier absorbant pendant 1 h. Rincez rapidement, essuyez et farcissez.

Ne jetez pas la pulpe des tomates, disposez-la dans le plat de cuisson des tomates farcies pour obtenir un jus délicieux dont vous pourrez arroser le riz (en plus, la pulpe ainsi cuite est un régal).

Prenez un moule juste assez grand pour contenir les tomates serrées les unes contre les autres. Cela évitera qu'elles ne se renversent durant la cuisson.

Proposé par JMN

Dépositaire :

EVASION LIGHT
EASTPAK
SAMSONITE

DELSEY
AMERICAN TOURISTER
HERSCHEL

KIPLING
TED LAPIDUS
DESIGUAL

LACOSTE
TANN'S
IKKS

Nos 7 boutiques sur Paris

* M ^e République 178, rue de Temple PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.42.72.02.78	* M ^e St-Lazare 93, rue St-Lazare PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.45.76.32.39	* M ^e Denfert 115, rue de Fenwick PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.42.64.30.82	* M ^e Pasteur 55, rue de Valenciennes PARIS 18 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h15 Tel. : 01.45.20.69.71	* M ^e Alsace 72, rue du Général Leclerc PARIS 18 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.45.39.61.22	* M ^e Gare de l'Est 81, Bd de Strasbourg PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.45.36.12.72	* M ^e Gare du Nord 1, Bd de Denain PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 Tel. : 01.45.26.96.72
--	--	--	---	---	--	--

PAS D'ENVOI - VENTE EXCLUSIVE DANS NOS MAGASINS - DETAXE A L'EXPORTATION