

## 10 Femmes

## Nutrition

## Jus de fruits : pur jus, concentré ou nectar ?

JMN

Libreville ou Gabon

**Les jus de fruits font l'unanimité, mais lequel est meilleur pour nous ? Pour le savoir, le site Fourchette et Bikini fait le point.**

**CE** n'est pas un scoop. Le jus de fruit, c'est excellent pour la santé. Il peut se préparer de différentes manières et se décline d'ailleurs en plusieurs variantes : le pur jus, le nectar et le concentré. Avant de savoir lequel est le meilleur, il faut au préalable connaître ce qui se cache derrière ces appellations.

#### Les différents types de jus de fruits

Le jus de fruit pur qui est obtenu après pression de fruits frais est le « nec plus ultra ». Aucun autre élément n'y est ajouté (pas de sucre notamment). Le pur jus fait maison est celui qui peut être appelé jus nature ou naturel, parce qu'il ne contient aucun additif.

Puis, il y a la boisson qui est préparée à partir d'un concentré auquel on rajoute une certaine quantité d'eau. C'est un produit intéressant tant par sa qualité que par le prix plus bas que celui du pur jus. Pour ce qui est du nectar, il est à base de fruit, d'eau et de sucre. La concentration de fruits varie entre 25 et 50%.



Photo : D.R.

Les jus de fruits faits maison sont les meilleurs.

Enfin, il y a les boissons à base de fruits. Et là, il faut s'en méfier, car elles contiennent une toute petite quantité de pur jus (de l'ordre de 10%). Certes, on retrouve bien les arômes mais la composition est principalement faite d'eau et de sucre.

#### Pourquoi vaut-il mieux faire son jus de fruit ?

En matière de jus de fruits, il n'y a rien de tel que le « fait maison ». Il faut, en effet, savoir que les produits qui sont proposés dans les rayons des commerces ont généralement fait l'objet d'une pasteurisation, afin d'optimiser la durée de conservation. Concrètement, ils ont fait l'objet d'un réchauffage à très haute température. Ce procédé présente un inconvénient majeur : une

quantité non négligeable de vitamines se perd à haute température.

A noter que le processus de pasteurisation détruit également les enzymes qui sont pourtant des éléments très intéressants.

Alors, pourquoi ne pas fabriquer son propre jus ? Il n'y a rien de plus simple ! Il suffit de choisir un fruit ou faire un mélange, de le découper en morceaux et de le passer au mixer.

Concernant les agrumes, il suffit de les presser à la main ou en faisant appel à un ustensile spécifique. Puis, on ajoute un peu d'eau et un soupçon de sucre (ou pas du tout), et le tour est joué !

Pour profiter de tous les nutriments et vitamines contenus dans ce breuvage, il est préférable de le

boire dans les plus brefs délais, juste après sa préparation. Avec le jus de fruits fait à la maison, on peut expérimenter différentes combinaisons, des mixtures personnelles et découvrir des saveurs parfois inattendues mais des plus savoureuses.

#### Attention au sucre !

Qu'il s'agisse de bouteilles achetées sur le marché ou d'un jus de fruits préparé de façon manuelle, il faut être vigilant au sucre ajouté, en sachant que les fruits en contiennent déjà naturellement. Et il existe certains fruits qui sont plus sucrés que d'autres, c'est notamment le cas du raisin.

Dans tous les cas, la modération est de mise : un ou deux verres par jour suffisent amplement.

## Trucs et astuces

## Cinq astuces pour nettoyer les toilettes

#### Nettoyer la cuvette des toilettes au bicarbonate

Versez ½ verre de bicarbonate de soude au fond des toilettes. Rajoutez ½ verre de vinaigre blanc. Aussitôt ce mélange se met à mousser, c'est normal, inoffensif pour vous, mais radical pour désincruster la saleté incrustée au fond des toilettes. Laissez agir au moins 30 minutes, puis décollez les résidus avec la brosse. Recommencez si nécessaire et laissez agir toute une nuit si vos toilettes sont vraiment encrassées.

#### Nettoyer les WC au vinaigre blanc

Le vinaigre blanc, comme produit ménager, il n'y a pas mieux. Il se révèle d'une efficacité redoutable quand il s'agit de détartrer le fond de la cuvette des toilettes. Faites chauffer ½ litre de vinaigre blanc, pas besoin de le faire bouillir. Versez le doucement sur les parois de la cuvette. Laissez agir au moins une heure, c'est encore mieux si vous pouvez laisser poser toute la nuit. Nettoyez avec la brosse, c'est magique, les taches ont disparu.

#### Détartrer les WC avec des cristaux de soude

Les cristaux de soude sont un nettoyant très efficace dont les propriétés se rapprochent du bicarbonate de soude. En revanche, étant plus corrosif, il est impératif de les manipuler avec des gants ménager. Faites chauffer une petite casserole d'eau. Versez dans les toilettes 2 cuillères à soupe de cristaux de soude, puis rajoutez l'eau chaude, laissez agir le plus longtemps possible, au moins 1 heure, puis frottez à l'aide de la brosse.

#### Nettoyer la lunette des WC

On pense à la cuvette, mais la lunette se salit aussi. Nettoyez-la dessus et dessous avec un mélange d'eau savonneuse additionnée de vinaigre blanc. Utilisez une éponge ou une microfibre dédiée au nettoyage des toilettes.

#### Désinfecter le bouton de la chasse d'eau

On se lave toujours les mains en sortant des toilettes. Mais entre le moment où on se relève et celui où l'on sort, on tire la chasse, on éteint la lumière et on ouvre et on referme la porte. Il est donc fort probable que des saletés se soient déposées sur tous ces endroits. Nettoyez-les régulièrement avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc et 2 gouttes d'huile essentielle de "Tea tree".

## Coin cuisine

#### Sauté de veau aux carottes et lait de coco

##### Ingrédients :

400 g de sauté de veau  
4 oignons  
2 carottes  
2 gousses d'ail  
20 cl de lait de coco  
1 cube de bouillon de volaille dégraissé  
2 cuillères à café de maïzena  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel & poivre

##### Préparation :

Pelez les oignons et émincez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez finement l'ail. Dans une cocotte antiadhésive, faites chauffer l'huile et ajoutez l'ail et l'oignon. Laissez fondre 20 minutes à feu très doux. Ajoutez le veau coupé en gros cubes et les carottes. Montez à feu moyen. Laissez dorer quelques minutes, en remuant. Ajoutez le lait de coco, le cube de bouillon, salez et poivrez. Mélangez bien et laissez mijoter 5 minutes. En fin de cuisson, ajoutez la maïzena délayée dans un fond d'eau froide. Mélangez bien et laissez épaissir, puis retirez du feu. Servez avec du riz, pommes de terre vapeur ou sautées. Bon appétit !

Proposé par JMN

## Beauté

## Comment faire soi-même un masque pour cheveux gras ?

JMN (Sce F&amp;B)

Libreville/Gabon

**UN** quart des femmes ont les cheveux gras. Vous en faites partie ? Ne vous lamentez pas : ce dysfonctionnement des glandes sébacées, en charge de fabriquer du sébum, n'est pas inéluctable. Et pour arborer une chevelure légère, appliquez régulièrement un masque pour cheveux gras que vous aurez préparé vous-même.

#### Masque cheveux gras à l'argile verte

La poudre d'argile verte est particulièrement efficace sur les cheveux gras car, elle agit comme un buvard. N'hésitez donc pas à préparer chez vous un masque capillaire anti-sébum en ajoutant à l'argile verte en poudre quelques gouttes de vinaigre et le même volume d'eau. Posez ce masque pour cheveux gras



Photo : D.R./L'Union

Les masques à l'argile verte luttent contre les cheveux gras.

sur la totalité de votre chevelure ou uniquement sur les racines si vos pointes sont sèches. Attendez dix à quinze minutes avant de rincer vos cheveux abondamment à l'eau tiède. N'agressez pas votre cuir chevelu par des massages trop intenses. Tamponnez vos cheveux avec une serviette absorbante et laissez-les sécher à l'air libre.

#### Des huiles essentielles pour les cheveux gras

La nature regorge de solutions naturelles qui vous permettront de venir à bout d'un excès de sébum capillaire. C'est le cas des huiles essentielles actives contre les cheveux gras, comme celles extraites du jojoba, du géranium, du pamplemousse ou encore du cèdre. Choisissez votre

senteur préférée puis, deux fois par semaine, massez lentement votre cuir chevelu après avoir déposé quelques gouttes d'huile végétale à la racine de vos cheveux. Laissez agir une vingtaine de minutes, puis lavez au shampoing.

#### Un shampoing sec maison pour cheveux gras

Pratique, le shampoing sec hebdomadaire est également une solution essentielle pour débarrasser les cheveux d'un excès de sébum. Préparez un shampoing sec maison avec 1 cuillère à soupe de poudre d'argile verte, 4 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale et 1 cuillère à soupe de poudre d'orange. Mélangez le tout et saupoudrez la poudre obtenue sur vos racines, et après 5 à 10 minutes, brossez vos cheveux normalement pour éliminer toute trace de shampoing sec anti gras.