

12 Femmes

Beauté

Les bienfaits de l'eau de riz pour les cheveux

LLIM

Libreville/Gabon

Ne jetez plus l'eau de cuisson ou de nettoyage du riz, car elle peut faire des merveilles sur vos cheveux. C'est du moins ce que révèlent deux études citées par Medical News Today.

L'EAU de cuisson du riz encore appelée or blanc au Japon rendrait les cheveux plus forts, lisses, brillants. Elle les aiderait à pousser plus vite, les démêlerait, réduirait les pellicules, éliminerait les poux et réparerait les parties abîmées. Les chercheurs ont remarqué que l'eau du riz réduit la friction au niveau de la surface des

cheveux, ainsi que leur élasticité. Ces conclusions doivent toutefois être vérifiées, mais une chose est sûre : aucun effet secondaire n'a été observé jusqu'à présent.

Il existe plusieurs façons de préparer de l'eau de riz. La plus simple consiste à rincer une demi-tasse de riz, le placer dans un bol avec environ deux tasses d'eau, laisser tremper pendant 30 minutes et filtrer l'eau dans un bol propre. L'autre méthode consiste à faire cuire le riz et recueillir l'eau de cuisson après, mais pensez à ajouter plus d'eau que d'habitude. Pour son utilisation, l'eau de riz peut remplacer à la fois le shampooing ou l'après-shampooing. Dans les deux cas, mouillez vos cheveux à l'eau

tiède, versez l'eau de riz sur votre tête, massez le cuir chevelu, laissez agir une vingtaine de minutes, puis rincez abondamment à l'eau tiède.

Il y a encore une différence à établir entre eau de riz nature et eau de riz fermentée. Certains utilisateurs de l'eau de riz estiment que l'eau de riz fermentée est encore plus efficace que l'eau de riz nature. Selon une étude réalisée en 2012, les substances

fermentées contiennent une plus grande quantité d'antioxydants, rapporte Medical News Today. Les antioxydants peuvent combattre les dommages causés aux cellules des cheveux et de la peau, c'est pourquoi ils font partie des ingrédients typiques des produits de beauté. Pour faire fermenter l'eau de riz, laissez-la reposer à température ambiante pendant au moins deux jours, puis filtrez-la dans un récipient propre.

Et voilà vous avez la recette, pourquoi ne pas tester de l'eau de riz ?



Photo : DR

L'eau de riz peut être utilisée pour la pousse de cheveux.

Trucs et astuces

Gueule de bois : essayer la pomme de terre

Votre mal de tête n'est pas sans lien avec la soirée d'hier ? Elle était super... jusqu'au petit matin, mais le réveil a été véritablement affreux. Il suffit de manger des pommes de terre cuites avec leur robe parce que la peau contient tout le potassium nécessaire à votre prompt rétablissement.

Apaiser une brûlure superficielle avec de la pulpe de pomme de terre

Vous avez touché une casserole encore chaude et vous vous êtes brûlé ? Il existe une astuce simple pour soulager la douleur rapidement. Il suffit de passer l'endroit atteint immédiatement sous l'eau froide pendant au moins 10 minutes. Si la douleur persiste, prélevez la pulpe d'une pomme de terre crue coupée. Appliquez-la sur la zone brûlée. Laissez agir 2 à 3 minutes. Appliquez ensuite un linge humide propre par-dessus.

Rattraper un plat trop salé

Votre plat est trop salé ? Pas de panique ! Il n'est pas nécessaire de jeter tout votre repas. L'astuce toute simple pour rectifier votre recette est d'utiliser une pomme de terre. Plongez-la, épluchée et crue, dans votre plat en plein milieu. Laissez revenir votre plat 10 ou 15 minutes avec la pomme de terre à l'intérieur. Et voilà !

Par L.R.A.

Coin cuisine

Fleur de bananier à la boîte de sardines

Ingrédients :

1 fleur de bananier
1 boîte de sardines
1 oignon
Du sel
De l'huile

Préparation :

Enlever les parties violettes de la fleur du bananier pour laisser apparaître la partie blanche. Couper la fleur de bananier. Emincer finement. Laisser sécher à l'air libre (ou dans un coin sec) pendant un jour ou deux. Rincer à l'eau froide. Faire revenir dans un peu d'huile pendant 5 à 10 minutes (à feu doux) avec les oignons découpés. Saupoudrer un peu de sel. Ajouter un peu d'eau pour ramollir la fleur de banane. Mettre de la sardine en conserve. À défaut de la sardine en boîte, on peut associer cette mixture à de la viande, du poisson frais ou fumé, voire des crevettes. Une des variantes consiste à ajouter de la pâte d'arachide ou des courgettes.

Accompagnement : banane, riz, manioc.

Par LLIM




COMMUNIQUÉ

APPEL A COTISATION DU 2^{EME} TRIMESTRE 2019

La Direction Générale de la CNAMGS informe l'ensemble des employeurs du secteur privé et parapublic qu'elle a procédé au lancement de **l'appel à cotisation du 2ème trimestre, le vendredi 14 juin 2019.**

A cet effet, **les Déclarations Trimestrielles de Salaires (DTS)** sont disponibles en ligne (e-déclaration) via le site internet www.cnamgs.ga. Les employeurs ne disposant pas d'Internet ou souhaitant une assistance personnalisée pour la déclaration en ligne peuvent se rapprocher de la **Direction du Recouvrement et du Contentieux, sise au quartier Glass.**

Les entreprises installées à l'intérieur du pays sont priées de faire leur Déclaration Trimestrielle de Salaires auprès des Délégations Provinciales ou des Unités Départementales de leurs localités respectives.

Pour rappel, **les cotisations du 2ème trimestre 2019 sont exigibles du 1er au 31 juillet 2019.**

Les taux de cotisations sont les suivants :

- Taux de cotisation Employeurs : 4.1% ;
- Taux de cotisation employés : 2% ;
- Plafond : 2 500 000 F CFA.

Fait à Libreville, le 19 juillet 2019



Échangez avec nous sur [facebook/cnamgs](https://www.facebook.com/cnamgs)

Le Directeur Général



RENAUD ALLOGHO AKOUE





La solidarité a un sens

Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale