

Beauté

10 soins à faire avec du bicarbonate



Le bicarbonate a de multiples vertus pour la beauté.

Photo : D.R

JMN (Sce F&B)
Libreville/Gabon

Vous n'avez pas de bicarbonate de soude dans votre trousse à pharmacie ? Lorsque vous aurez découvert la longue liste de ses vertus, vous allez vite vous en procurer.

BON marché, le bicarbonate permet notamment de prendre soin de sa peau au quotidien, de lutter contre la transpiration et la mauvaise haleine, d'éliminer les pellicules, d'avoir un sourire éclatant mais aussi de calmer les troubles digestifs... Aux petits maux les grands remèdes ! Découvrez, sans plus attendre, comment le bicarbonate de soude va vous permettre de prendre soin de vous de la tête aux pieds en dix gestes incontournables.

Lutter contre la transpiration

Enfin une astuce naturelle pour réguler la transpiration. Grâce à son action fongistatique, c'est-à-dire qui tue les bactéries, le bicarbonate de soude permet de lutter contre les odeurs nauséabondes. Mélangez-le avec un peu d'eau afin de former une pâte et appliquez-le aux endroits qui vous posent vos problèmes : sous les bras, sous les pieds... Vous avez également la possibilité de rajouter du bicarbonate de soude directement sur votre déodorant à bille. Enfin, si votre odeur de transpiration est tenace au

point de s'être incrustée dans vos vêtements, n'hésitez pas à les saupoudrer avant de les mettre à la machine à laver.

Avoir des dents blanches

Le bicarbonate de soude, c'est le remède naturel le plus efficace pour blanchir ses dents. Si on en trouve dans la plupart des dentifrices, le dosage reste relativement faible. Alors, si vous voulez un sourire ultra blanc, il va falloir en rajouter une couche. Le principe est simple. Après vous être brossé les dents normalement avec du dentifrice, déposez un peu de bicarbonate de soude sur votre brosse à dents puis rincez-vous bien la bouche. Vous pouvez réitérer ce geste chaque jour, au moment du brossage. Adieu les vilaines tâches qui ternissent votre joli sourire !

Lutter contre la mauvaise haleine

Rien de tel que le bicarbonate de soude pour se débarrasser de la mauvaise haleine ! Si cette dernière n'a rien à voir avec une hygiène dentaire douteuse, il faut avouer que c'est extrêmement désagréable. Pour les autres et surtout pour soi-même. Pour lutter contre la mauvaise haleine, brossez-vous la langue avec un peu de bicarbonate de soude et du citron. C'est radical pour tuer toutes les bactéries qui se logent à cet endroit.

Vous pouvez aussi compléter cette opération par un gargarisme. Un peu de bicarbonate de soude, un peu d'eau, quelques « grrrrrr » et ce sera bon.

Éliminer les pellicules

Ras le bol d'avoir de la

neige qui tombe de vos cheveux dès que vous les secouez ? Si vous avez essayé tout un tas de shampoings qui marchent pendant un temps puis ne sont plus efficaces ensuite, misez sur le bicarbonate de soude. De manière générale, il est conseillé de prendre des shampoings extrêmement doux, de bien se rincer les cheveux et de ne pas se gratter la tête car, cela risquerait d'enflammer davantage votre cuir chevelu.

L'astuce : diluez une cuillère à soupe de bicarbonate dans un demi-litre d'eau et massez votre cuir chevelu pendant trois minutes, avant de passer au shampoing normal.

Nourrir la peau

Vous avez la peau sèche, irritée ? A tel point qu'elle vous démange et que vous vous grattez en permanence. Cela est notamment dû à une eau trop calcaire. Pour protéger votre épiderme, versez une demi-tasse de bicarbonate de soude dans l'eau de votre bain. Vous avez tout à y gagner ! Outre une peau plus douce et plus tonique, vous vous sentirez incroyablement détendue. Bref, une bonne séance de relaxation pour chasser toutes vos idées noires.

Purifier la peau

Si vous avez la peau sensible et que vous ne supportez pas les produits que l'on trouve en grande surface, vous allez être ravie avec le bicarbonate de soude. Contrairement à de nombreux produits, il ne va pas décaper votre épiderme ni le nourrir de substances toxiques. Mélangez un peu de bicarbonate de soude avec de l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez-la sur l'ensemble de votre visage, laissez poser quelques minutes puis rin-

cez à l'eau tiède. Votre peau sera exfoliée et hydratée à la fois.

Chouchouter les pieds

Nos pieds sont sollicités en permanence, ils souffrent à longueur de journée. Le soir, en rentrant, offrez-leur un bon bain relaxant et nourrissant. Remplissez

une bassine d'un litre d'eau tiède et ajoutez-y un quart de tasse de bicarbonate de soude. Mélangez bien et plongez vos petits petons dedans. Laissez-les tremper durant une quinzaine de minutes. Ils ressortiront délassés et assainis.

Prendre soins des mains

Le bicarbonate de soude permet de purifier vos mains. A la place du savon, frottez-les avec du bicarbonate, en les mouillant préalablement. Vous pouvez également les laisser tremper dans l'eau chaude 10 minutes avec trois cuillères à soupe de bicarbonate de soude. Non seulement elles ressortiront propres et douces, mais en plus, vos ongles seront blanchis.

Calmer les irritations

En cas de piquûre, coup de soleil, irritation de la peau, brûlures superficielles, pensez au bicarbonate ! Mettez-en sur une compresse et appliquez directement. Pour obtenir une pâte homogène, mettez trois mesures de bicarbonate pour une mesure d'eau. Laissez ensuite poser quinze minutes.

Faciliter la digestion

Vous souffrez de ballonnements ? D'éructations ? Diluez une cuillère à café de bicarbonate dans un verre d'eau et buvez d'une traite. Le bicarbonate va agir en stoppant l'acidité dans l'estomac. D'ailleurs, vous pouvez aussi saupoudrer certains aliments trop acides afin d'éviter ce genre de désagréments.

Coin cuisine

Gratin de légumes à l'emmental léger

Ingrédients :

- 150 g de penne
- 1 grosse courgette
- 1 petite aubergine
- 4 tomates
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 125 g d'emmental allégé râpé
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez en fin de cuisson et réservez. Nettoyez et coupez l'aubergine et la courgette en morceaux. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites cuire l'aubergine, la courgette et l'oignon dans un cuit-vapeur. Laissez tiédir en fin de cuisson. Nettoyez et coupez les tomates en morceaux. Préchauffez le four à 200°C. Dans un saladier, mélangez tous les légumes avec les penne, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez le tout dans un plat allant au four. Parsemez de fromage râpé. Enfournes pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servez bien chaud avec une volaille ou une viande blanche maigre.

Proposé par JMN

CONSERVATION DE LA PROPRIETE FONCIERE ET DES HYPOTHEQUES

AVIS AU PUBLIC

Conformément aux dispositions de l'article 33 de l'ordonnance 5/PR du 13 février 2012, le Conservateur de la Propriété Foncière porte à la connaissance du public que des procédures d'immatriculation sont engagées suivant les réquisitions et pour les parcelles dont les références sont précisées dans le tableau ci-dessous.

Les éventuelles oppositions aux immatriculations seront reçues à la Conservation de la Propriété Foncière dans le délai de 15 jours à compter de la date de parution du présent avis, passé ce délai, la forclusion sera encourue.

N° de la R. I.	Date de la R. I.	Parcelle	Section	Ville ou District
13 211	31 août 2017	160	VK3	Libreville
13 340	06 décembre 2017	524-525 531-532	YU8	Akanda
13 371	08 janvier 2018	25	AE4	Libreville
13 372	08 janvier 2018	194	YI2	Akanda
13 373	08 janvier 2018	195	YI2	Akanda

