

10 Femmes

Beauté

Cinq astuces pour espacer ses shampoings sans avoir les cheveux gras

JMN

Libreville/Gabon

ON le sait, des shampoings trop fréquents abîment les cheveux, les découpent, les fragilisent, font virer les couleurs... et les poussent à graisser plus vite. Tous les malheurs du monde, en gros, mais avec l'immense avantage de garantir des cheveux propres à la sortie de la douche. Et si on vous proposait d'espacer les shampoings, mais sans avoir les cheveux gras ?



Photo : D.R./L'Union

Le mélange de talc pour bébé et d'un peu de maïzena est un shampoing sec pour lutter contre les cheveux gras.

On choisit le bon shampoing

Paradoxal ? Pas tant que ça. Un shampoing riche en silicones et sulfates (SLS, ou Sodium Laureth Sulfates) est un shampoing qui étouffe la fibre pour le premier, la décape pour le second. Dans les deux cas, une action néfaste sur le long terme pour nos pauvres crinières, qui réagissent le plus souvent d'une seule et même façon : en boostant la production de sébum.

On fonce sur le shampoing sec

Oui, on vous chante ses louanges tous les quinze du mois. Mais avec raison, puisque ce petit spray si banal est capable de nettoyer les cheveux sans les abîmer, sans eau et sans produits chimiques. Le principe est simplissime, la poudre vaporisée sur les racines absorbe l'excès de sébum en quelques mi-

minutes seulement. On brosse énergiquement pour se débarrasser de la poudre et le tour est joué, les cheveux retrouvent leur légèreté pour 24 à 48 heures.

Encore mieux ? Les shampoings secs existent désormais parfumés, en version miniature ou colorés pour éviter l'effet blanchissant de la poudre sur les cheveux bruns. En cas de pénurie ou d'envie de 100% naturel, nombre de poudres, talc et maïzena inclus, offrent même un effet similaire.

On adopte les vinaigres de rinçage

Encensés pour leur bonus brillance, les vinaigres de rinçage permettent, avant tout, de rééquilibrer le pH du cuir chevelu et, donc, de réduire la production de sébum. La méthode consiste simplement à rincer les cheveux, une fois lavés, avec du vinaigre. Son acidité referme les écailles,

lisse la fibre et limite le sébum aux racines.

Mieux, il permet une meilleure répartition de celui-ci jusqu'aux pointes, après réapparition, plutôt que son accumulation aux racines. Un bon moyen d'espacer les shampoings sans avoir les cheveux gras, à condition de choisir le bon vinaigre : du vinaigre de cidre pour la version naturelle, un vinaigre capillaire pour la version classique. Et pas plus d'une fois par semaine !

On mise sur la douceur

Rien ni personne n'empêchera notre cuir chevelu de graisser, c'est dans sa nature. Il n'est, par contre, pas si compliqué d'agir sur l'importance de la production de sébum ! Pour espacer les shampoings sans avoir les cheveux gras, on expulse de sa routine tous les gestes qui agressent les cheveux.

Autrement dit ? Exit le brossage brutal, les

brosses en métal, les sèche-cheveux et lisseurs à haute température ou le brushing quotidien. On s'équipe de peignes en bois aux dents larges, on démêle en douceur et on évite de se passer la main dans les cheveux toutes les cinq minutes... sous peine d'ajouter au sébum des cheveux le sébum des mains, un cocktail gagnant pour le gras.

On protège ses cheveux

Espacer les shampoings serait un jeu d'enfant si les cheveux n'étaient pas gras... raison de plus pour éviter tout ce qui les salit ! Des racines grasses, un passage dans le grenier et les dés sont pipés : gras + poussière, les cheveux sont irrémédiablement sales et le shampoing sec n'y suffira pas. On pense donc à peigner ou brosser ses cheveux régulièrement pour les débarrasser de la poussière et répartir le sébum jusqu'aux pointes, évitant son accumulation en racines.

En cas d'activité salissante, du ménage au jardinage, on s'équipe d'un chapeau, foulard ou d'une casquette. Et on mise volontiers sur les coiffures qui cachent et protègent en même temps, des chignons aux tresses en passant par une simple queue de cheval ! Le truc en plus ? On lave régulièrement peignes et brosses, afin de ne pas redéposer toutes les saletés dans nos cheveux au brossage suivant.

Trucs et astuces

Nettoyer le calcaire de sa bouilloire

Au fur et à mesure des utilisations, un dépôt de calcaire se forme au fond et sur les parois de votre bouilloire. Le plus radical pour venir à bout de ce dépôt de tartre est l'acide citrique. Diluez 1 à 2 cuillères à soupe dans 1 litre d'eau et versez ce mélange dans votre bouilloire. Mettez en marche votre bouilloire, puis laissez agir quelques minutes. Pour rincer : faites chauffer votre bouilloire avec de l'eau propre, videz puis recommencez 2 fois. Votre bouilloire sera comme neuve !

Enlever le calcaire au fond des WC

Pour retrouver des toilettes toutes propres et toutes blanches, il faut éliminer le calcaire qui s'est déposé au fond. Versez un mélange de vinaigre blanc que vous aurez fait chauffer (mais pas bouillir), versez dans les toilettes. Rajoutez 2 cuillères à soupe de bicarbonate et laissez agir toute la nuit. Recommencez régulièrement.

Enlevez le calcaire de la pomme de douche

Quand le calcaire encrasse la pomme de douche, le débit est réduit, l'eau sort dans tous les sens. Pour l'enlever, remplissez un sac plastique, ou sac de congélation de vinaigre blanc. Laissez tremper votre pomme de douche toute une nuit, frottez les résidus avec une brosse à dent, rincez à l'eau claire.

Enlever le calcaire autour des robinets

Le calcaire salit les robinets les rendant ternes. Pour qu'ils retrouvent tout leur éclat, utilisez du citron !! Coupez l'agrumes en 4 dans le sens de la longueur et frottez directement la pulpe tout autour du robinet. Vous verrez, c'est magique et en plus ça sent bon.

Nettoyez le calcaire d'une casserole.

Remplissez la casserole d'eau et faites-y bouillir des épluchures de pomme de terre pendant une dizaine de minutes, Vous verrez, c'est radical, votre casserole sera comme neuve.

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

Rôti de dinde à la sauce moutarde**Ingrédients :**

1 kg Filet de dinde
2 cuillères à soupe de moutarde
2 gousses d'ail
15 cl de vin blanc
1 Tablette de bouillon
150 g de crème fraîche
25 g de beurre
1 cuillère à soupe d'huile
2 Brins d'origan frais
1 cuillère à soupe de curry
Sel
Poivre

Préparation :

Sortez du réfrigérateur le rôti de dinde au moins 1 h à l'avance, de façon à ce qu'il revienne à température. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte. Mettez-y le rôti de dinde à revenir à feu vif sur toutes les faces. Retirez la viande et jetez la graisse de cuisson. Remettez le rôti dans la cocotte. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry. Ajoutez l'ail épluché et écrasé. Versez le vin blanc et portez à ébullition. Ajoutez alors 25 cl de bouillon que vous aurez préparé avec la tablette ainsi que l'origan (ou le thym). Couvrez la cocotte et laissez mijoter 45 min. Otez le couvercle 15 min avant la fin de la cuisson, pour faire réduire la sauce.

Retirez le rôti de dinde et tenez-le au chaud. Filtrez le jus de cuisson et versez-le dans une casserole. Incorporez-y la moutarde et la crème fraîche. Fouettez et laissez bouillonner quelques instants sur feu vif, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Tranchez le rôti de dinde et nappez-le de sauce moutarde.

Servez aussitôt et accompagnez de pommes sautées et de bâtonnets de carottes.

Proposé par JMN

Beauté

Épilation : quelles sont les méthodes apaisantes ?

JMN

Libreville/Gabon

IRRITATIONS, petits boutons, démangeaisons, allergies, douleurs, pour vous, l'épilation, c'est la croix et la bannière. Qu'il s'agisse du rasoir, de la cire, à chaque fois, c'est le même scénario et vous reulez l'échéance pour vous attaquer à ces satanés poils qui repoussent (trop vite à votre goût !) sur vos jambes et sous vos aisselles.

A moins de rester poilue toute votre vie, quelles sont les solutions qui s'offrent à vous si vous ne supportez pas l'épilation ? L'épilation ? un mauvais moment à passer ? Ou plutôt un cauchemar, voire un calvaire ?

Vous êtes obligée de serrer les dents chaque fois que vous arrachez la bande de cire. Peut-être est ce parce que vous n'utilisez pas la bonne méthode ?

Une bonne hydratation de la peau

Si vous ne supportez pas la douleur liée à l'épilation et les dommages collatéraux qui s'ensuivent du type brûlures, boutons, pensez à utiliser une solution désinfectante à base de camphre ou du moins une lotion hydratante à base d'aloë vera, de camomille qui apaisent la peau.

Vous éviterez ainsi la sensation désagréable de picotement qui survient après l'épilation. Et vous aurez une peau toute douce et toute lisse. Si vous êtes sujette à des réactions cutanées, dans tous les cas, évitez les produits dépilatoires.

Pour adoucir l'épilation, pensez à vous épiler sous la douche ou après la douche. En effet, l'eau a tendance à ramollir les pores de la peau et à faciliter l'épilation par la suite. Prévoyez donc avant de vous épiler de rafraîchir votre peau.

Préparez votre épiderme

Si vous ne supportez pas l'épilation, c'est peut-être tout simplement parce que votre épiderme n'est pas suffisamment préparé. Votre peau ne doit pas être grasse.

Par conséquent, il faut penser à exfolier régulièrement vos jambes avec un gommage ou à masser avec un gant en crin, pour faire partir toutes les peaux mortes. Votre peau sera plus aérée et il devient alors plus facile et complètement indolore de vous épiler par la suite. Vous pouvez également vous raser avant avec un rasoir à main ou électrique, avant de procéder à l'épilation définitive.

La méthode radicale

Si vraiment, malgré toutes ces astuces, vous appartenez à cette catégorie des irréductibles Gaulois qui résistent à l'épilation, le mieux, c'est de vous épiler le moins souvent possible. Ne plus avoir de poils sur les gambettes, ne plus avoir la corvée d'épilation,

vous en rêvez ?

Pour cela, optez pour la méthode radicale : l'épilation définitive au laser par exemple. Certes, cette technique est un peu coûteuse, mais elle a le mérite d'être efficace. Elle n'est pas définitive, mais elle limite tout de même la repousse. 20 % des poils repoussent au bout de deux à trois ans. Attention toutefois, cette méthode est idéale si vous avez des poils noirs ou que vous êtes poilue, mais elle est déconseillée dans certains cas.

Si vos poils sont blonds, roux et décolorés, vous ne pourrez pas la pratiquer. Renseignez-vous auprès de votre médecin !

Autre type d'épilation durable : l'épilation électrique qui détruit les cellules favorisant la pousse du poil. Dans tous les cas, si vous optez pour cette méthode définitive, votre praticien effectuera un diagnostic personnalisé.