

De la tête aux pieds

Les produits de beauté se mitonnent dans la cuisine

Véronique Desarzens propose des recettes naturelles et bio à base de fleurs, d'herbes et d'épices

Thérèse Courvoisier

La beauté intérieure plus importante que la beauté extérieure? Pour la plupart d'entre nous, elles vont de pair, surtout quand beauté rime avec santé. On sait très bien que notre hygiène alimentaire a des effets directs sur l'éclat et l'élasticité de notre peau, la brillance de nos cheveux et la pousse de nos ongles. Ce que nos grands-mères savaient et que l'on a maintenant tendance à oublier - ou à ignorer, faute de temps - c'est que beaucoup de ces aliments qui nous font du bien à l'intérieur sont tout aussi efficaces en surface. De nombreuses plantes bio peuvent être consommées en tisane et aussi sous forme de masque, d'eau infusée ou de crème.



Véronique Desarzens

Journaliste passionnée de santé au naturel

La rédactrice vaudoise Véronique Desarzens est une amatrice de la nature. Elle se réjouit de l'arrivée des premiers abricots comme d'autres attendraient le dernier *it-bag* d'une marque de luxe. C'est avec un véritable émerveillement qu'elle explore les bienfaits des produits qui poussent dans nos jardins, dans nos prés ou que l'on trouve dans nos cuisines. «J'ai une peau sensible, très réactive et c'est instinctivement que je me suis toujours tournée vers des alternatives naturelles aux crèmes des grandes marques. J'aime savoir ce que je mets sur mon visage. Mais j'avoue aussi adorer préparer mes lotions, les sentir. C'est très ludique!»

Elle a eu envie de partager son plaisir, de transmettre son savoir à ses nièces, comme une traditionnelle recette de cuisine qu'on se passerait de génération en génération. Elle a donc publié *Lotions magiques et secrets de beauté* (Ed. Favre). «Je sais qu'il existe énormément de livres sur le sujet. J'ai donc décidé de simplifier au maximum mes recettes, pour qu'elles soient à la portée de tous. La plupart ne sont pas révolutionnaires, simplement oubliées. Et j'y ajoute deux, trois ingrédients maison. Le plus important, c'est la simplicité et le bien-être.» Après lecture, huile, vinaigre, fromage blanc ou persil ne seront plus seulement des ingrédients pour accompagner la salade!



Lotions magiques et secrets de beauté

Véronique Desarzens

Ed. Favre, 271 p.

En dédicace à Payot Montreux samedi 18 avril de 14 h 30 à 18 h.



Pour les cheveux, la sauge

La sauge a de nombreuses vertus, dont celle de préserver la vigueur des cheveux et donc d'en retarder la chute.

■ Jetez 120 g de sauge dans un demi-litre d'eau, portez à ébullition et laissez cuire doucement 10 minutes.

■ Filtrez et ajoutez la même quantité de rhum. Placez dans une bouteille et laissez infuser quarante-huit heures.

■ Mélangez bien et utilisez cette préparation trois fois par semaine en friction 20 à 30 minutes avant le shampooing.

Pour le visage, la rose

L'eau de rose et ses vertus apaisantes.

■ Versez 5 dl d'eau distillée dans un bocal.

■ Ajoutez 20 g de sel marin, remuez bien.

■ Immergez doucement 2 poignées de pétales de rose bio (du jardin ou séchées).

■ Laissez reposer 4 jours, puis filtrez. Versez l'eau teintée dans un spray ou une bouteille.



Pour la peau, le romarin

Lotion astringente pour ces messieurs.

■ Versez une petite poignée de romarin dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser à feu doux dix minutes, puis filtrez.

■ En été, préparez-la avec les sommités fleuries de la plante. Conservez au frigo et utilisez dans les quatre à cinq jours.



Pour la couleur, le thé

Des reflets auburn pour les brunes.

■ Préparez une infusion de thé de Ceylan, en adaptant la quantité à l'intensité de couleur souhaitée.

Ou accordez-vous plusieurs essais.

■ Appliquez sur les cheveux et laissez agir au moins une heure avant le shampooing.



Pour le corps, la vanille

L'huile de beauté purifiante et adoucissante.

■ Ouvrez deux gousses de vanille Bourbon de Madagascar dans le sens de la longueur, coupez-les en petits morceaux et placez-les dans un bocal.

■ Recouvrez de 200 ml d'huile de sésame (ou autres) et laissez reposer 3 semaines.

Et si on causait sexe?

«Chéri, pourquoi ta libido est-elle aussi capricieuse?»

Mon homme peut me faire l'amour sept fois dans le week-end. Puis plus du tout pendant trois semaines! Cela me déstabilise. Quand il n'a plus d'envies, je me sens désaimée. J'ai peur que son désir ne revienne jamais...

Delphine

Vous posez deux questions différentes. La première c'est comment vivre avec quelqu'un dont la dynamique sexuelle vous semble si différente de la vôtre? Comment s'harmoniser avec quelqu'un qui présente des pics de libido élevés, suivis d'absence de désir? C'est la question de la différence, toujours présente dans le couple et qu'il faut parvenir à intégrer pour être heureux



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

à deux. Votre homme éprouve un élan de désir puissant, puis, une fois comblé, se satisfait pendant deux à trois semaines d'une situation avec un espace entre vous deux... La seule solution pour le comprendre est de lui exprimer ce que vous ressentez. Vous pouvez essayer de lui dire: «Quand nous ne faisons plus l'amour pendant quinze jours, cela me rend triste, car je me sens abandon-

née... J'aimerais avoir des signes d'amour pendant ces quinze jours, sexuels ou pas.» La deuxième question qui se pose est celle de la profondeur de votre sentiment d'abandon et de désamour pendant ces semaines sans relations sexuelles. Si vous ressentez une telle peine, c'est que cette distance entre vous deux touche un point sensible dans votre histoire. Vous avez

sans doute, dans votre vie, déjà ressenti cette solitude, cet abandon et d'anciennes émotions se réveillent, vous faisant souffrir de manière disproportionnée. Il serait intéressant d'en parler à un psychologue. Cela vous permettrait de vous libérer du passé, de ne pas être aussi déstabilisée par le comportement de votre partenaire.