



## ASTUCES

### Le bicarbonate de soude

économique, bio et bon pour votre peau

La fameuse poudre blanche, issue des bords des eaux de lacs africains et également appelée sodium, est disponible en pharmacie et en grandes surfaces et est très bon marché. Le bicarbonate de soude peut être utilisé de nombreuses façons, notamment en soins pour la peau et le corps. Dentifrice, désodorisant, fongicide, produit d'entretien et de nettoyage ou même shampooing. Le bicarbonate de soude rééquilibre votre pH, a des effets antiseptiques et anti-inflammatoires, limite la sécrétion de sébum et constitue un très bon exfoliant. A n'utiliser cependant qu'une fois par semaine, car il peut avoir un effet desséchant. En exfoliant, mélangez 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude dans 1 cuillère d'eau, ajoutez un peu de jus de citron si votre peau n'est pas trop sensible, humidifiez votre visage avec de l'eau tiède, appliquez la pâte ainsi obtenue par petits mouvements circulaires, sans trop frotter, et rincez bien à l'eau tiède. Puis, en masque, mélangez 2 cuillères à soupe de bicarbonate avec de l'eau jusqu'à former une pâte. Ap-

pliquez-là et laissez reposer pendant 3 à 5 minutes, et rincez à l'eau claire. Si vous avez de l'acné, utilisez le bicarbonate de soude en traitement local contre les boutons. Appliquez la pâte sur chaque bouton pour l'assécher, laissez agir environ une heure, ou alors toute la nuit si votre peau supporte bien le traitement.



## ALIMENTATION

### Les aliments bio à consommer absolument



Passer au bio est le fruit d'un cheminement de pensée. Alors, pour commencer en douceur, et éviter (et c'est le but...) les produits ayant subi des traitements aux pesticides, sachant qu'un rinçage seul ne suffit pas à limiter les risques d'ingestion de résidus. Le seul moyen d'être certain de ne pas consommer de produits chimiques reste l'alternative bio. La

salade est un aliment qu'il faut consommer bio. 80% des salades présentent des résidus de pesticides. Les fraises à l'apparence parfaite reçoivent un traitement à base de captane, un fongicide qui leur confère une jolie couleur. Les pommes retiennent tous les pesticides dans leur peau, si fine que les pesticides parviennent à pénétrer la chair et la cuisson ne changera rien... Aussi, il convient de privilégier des pommes bio. Le raisin, très fragile, est traité par différents pesticides, et on ne l'épluche pas. Mieux vaut choisir un vin issu de l'agriculture biologique. Le poivron, consommé avec sa peau, est dans la liste des légumes les plus exposés aux pesticides durant sa culture. La pomme de terre est un véritable concentré de pesticides. Et pour cause, elle reçoit en moyenne 5 traitements durant sa culture. Des résidus se retrouvent dans sa chair même après épluchage. Le lait, tout comme la viande, subit le phénomène de bio-concentration qui les touche. Les œufs, et leur contamination par la salmonelle, une bactérie présente dans les déjections animales, peuvent provoquer une intoxication alimentaire. Les poules élevées en plein air présentent moins de risques d'être porteuses de la bactérie que leurs congénères élevées en cage dans des conditions sanitaires épouvantables. Alors... Foncez-bio. C'est l'avenir pour rester en bonne santé.