



léger moins  
froid/violacé

riz + devant  
image moins  
confuse

ensemble + frais

**Energie, éclat, volume...**  
.....

# Faites une cure de riz !

Sur la peau, pour les cheveux,  
dans l'assiette... Blindé de qualités,  
hyper-accessible, ce petit grain est  
bon pour tout. **Par Jeanne Dréan**

**C'**est la céréale la plus consommée au monde, et pour cause. Riche en vitamines B, magnésium, manganèse, sélénium, phosphore, zinc et cuivre, le riz est une petite bombe nutritionnelle. Mais pas que. Côté beauté, «sa forte teneur en amidon lui confère des vertus purifiantes, hydratantes et adoucissantes», détaille Emilie Hébert, auteur de *Beauty & Food* (Mango) et du blog Mamzelleemie.com. On vous dit comment en faire votre ami.

## UN ALIMENT DÉTOX QUI DOPE L'ÉNERGIE

« Parmi les féculents, le riz est une bonne alternative no gluten au blé. Le midi, avec des légumes et des protéines, il apporte des glucides complexes qui donnent de l'énergie quand on en a besoin, indique Stéphane Tétart, naturopathe, coauteur de *Stop à la fatigue avec la naturopathie* (Leduc.s). « Plutôt que du riz blanc, choisissez du bio complet ou semi-complet, rouge ou noir, riche en antioxydants et plus digeste. » **DIY** Faire régulièrement une mono-diète à base de riz basmati, « idéal pour absorber l'acidité des fonctions digestives », précise Létizia Lorenzi, spécialiste ayurveda à la thalasso Alliance Pornic. La recette : riz basmati, haricots mungo, cumin, curcuma, gingembre, coriandre, cardamome et un peu de fêrulé persique en poudre (plante médicinale digestive, dans les épiceries orientales)\*. Consommer ce plat (« kicharee » en Inde) matin, midi et soir, deux jours par mois.

\*Recette détaillée sur [Glamour.com](http://Glamour.com)

## UN ANTIOXYDANT QUI BOOSTE L'ÉCLAT DE LA PEAU

Gorgée de vitamine E, phytostérols (lipides végétaux) et acide férulique, l'huile de son de riz freine le vieillissement et protège la peau des agressions. On peut l'appliquer pure, en soin décongestionnant et calmant, ou l'utiliser en démaquillant. **DIY** Pour fabriquer un super baume nourrissant, Emilie Hébert l'associe à de l'oryzanol pur (lipide antioxydant) qui « ravive l'éclat et ralentit la dégradation du collagène ». La recette : faire fondre au bain-marie 35 g d'huile de son de riz, 8 g de cire de riz ([Aroma-zone.com](http://Aroma-zone.com)) et 2 g d'oryzanol ([Make-it-beauty.com](http://Make-it-beauty.com)). Homogénéiser avec une spatule, puis verser dans un pot hermétique et teinté. Laisser reposer à température ambiante une demi-journée. Enfin, appliquer sur peau humide pour faciliter l'émulsion. A conserver neuf mois maximum.

## UN JOKER BRILLANCE ET VOLUME POUR LES CHEVEUX

« Le riz contient des protéines fortifiantes et de l'amidon qui adoucit et gaine la fibre », explique Emilie Hébert. Tous les produits à base de riz (après-shampooing, shampooing sec...) sont donc idéaux pour doper des cheveux raplapla. **DIY** Le rituel des Japonaises pour booster la brillance : utiliser l'eau de cuisson en après-shampooing, puis rincer à l'eau tiède. Celles dont les cheveux sont en chute libre peuvent aussi « ajouter des protéines de riz pures (en magasins bio) à n'importe quel shampooing ou masque fait maison », conseille l'experte.

dans la matière

Poudre Libre à l'Amidon de Riz, **T. Leclerc**, 40,90 €. Shampooing sec à la crème de riz et au lait d'avoine Ultra Doux, **Garnier**, 6,50 €. Masque en Tissu Uniformisant l'm Real, **Tony Moly en exclu chez Sephora**, 5,50 €. Masque Clarifiant Chinese Ginseng & Rice, **The Body Shop**, 20 €. Riz-au-lait Gommant Le Corps Vapeur de Riz **Kenzo**, **Kenzo**, 39 €.



+ frais

pot + dessin  
+ présent +  
lisi