

ARROW ROOT

Maranta arundinacea



L'Arrow-root, Marante, Dictame ou Herbe aux flèches est une plante de la famille des Marantacées que l'on trouve principalement en Amérique tropicale (probablement originaire d'Amérique du Sud).

À la Réunion et à l'île Maurice, le nom a été transformé en « la Rouroute ».

Les feuilles sont elliptiques, avec la pointe émoussée. Les petites fleurs blanches, rares, sont tubulaires et portées par paires et réunies en grappes légères.

Le système racinaire est superficiel (racines tubéreuses mesurant 20-30 cm de long et 2,5-3 cm de Ø), en forme de flèches (d'où le nom ? voir ci-dessous) jaunes pâle, couvertes d'écailles.

Les étymologistes ne s'entendent pas sur l'origine de son nom

Le mot *arrow-root*, emprunté à l'anglais, signifie *racine* (*root*) à *flèche* (*arrow*).

Certains croient qu'il dérive de *araruta*, mot d'un dialecte indien signifiant *racine à farine*.

D'autres avancent qu'il fut inspiré par une pratique traditionnelle autochtone (des Arawaks) consistant à employer la poudre de cette plante pour extraire le poison des blessures causées par des flèches empoisonnées.

D'autres enfin l'attribuent à une coutume qui consistait à enduire les flèches de certaines fécules faites à partir d'espèces vénéneuses.

Le terme *arrow-root* en est venu graduellement à désigner aussi l'amidon tiré de diverses autres espèces de rhizomes, telles les variétés **Zamia**, **Curcuma** et **Musa**.

Culture

Les *arrow-root* se cultivent comme plantes d'appartement ou de serre, sous lumière vive mais tamisée.

Pour un meilleur résultat, il est bon de les cultiver dans un mélange terreau/tourbe/terre franche, dans des coupes plus larges que profondes. Elles apprécient une brumisation sur le feuillage.

- Les **Dictames** sont considérées comme **plantes dépolluantes** : parmi quelques polluants chimiques absorbés, on retrouve principalement le **formaldéhyde**, contre lequel elles s'avèrent très efficaces.

LA POUDRE

L'arrow-root est **une fécule** extraite originellement de la Maranta.

Dénomination INCI : **Maranta arundinacea root extract**

Obtention à partir des rhizomes frais, trempés dans l'eau chaude, pelés, pilés, pour obtenir une pulpe, qui est ensuite lavée et tamisée, puis séchée et moulue en une fine poudre blanche.

Origine : Inde, Amérique du Sud, Mexique, États-Unis... – **Culture** biologique (certifiée par Ecocert)

Conservation : à l'abri de l'air, de l'humidité et de la lumière.

Bien refermer le contenant après chaque utilisation.

Aspect : poudre très fine - **Couleur** : blanche - **Qualité alimentaire et cosmétique**.

Solubilité : parfaitement dispersible sous agitation dans l'eau, dispersible en phase huileuse.

Usage alimentaire

Les rhizomes sont mélangés avec de l'eau, filtrés, séchés et réduits en poudre, blanche, qu'on utilise de la même façon que la fécule de maïs ou la farine, qu'elle peut d'ailleurs remplacer.

Il en faut deux fois moins que la farine pour obtenir le même résultat.

Contrairement à la fécule de maïs, l'arrow-root **laisse la transparence aux liquides clairs et ne modifie pas le goût d'une sauce s'il ne cuit que brièvement**. L'arrow-root sert ainsi comme

- **adjuvant alimentaire**, épaississant, liant,

- **ingrédient de base en pâtisserie ou confiserie** (*bonbons la rouroute*).

Il est également utilisé dans la **fabrication d'aliments à faible teneur en protéines**

- **pour les personnes ayant des problèmes de foie ou de reins,**
- **ainsi que certaines allergies.**
- **Régulateur du fonctionnement intestinal en cas de diarrhées.**

Usage cosmétique

Au delà de son pouvoir absorbant très lié à sa nature de type *fécule*, la poudre d'arrow-root constitue un excellent agent épaississant pour tous les produits cosmétiques qui contiennent de l'eau. Elle donne également un toucher doux et soyeux aux mélanges poudreux.

Propriétés

- **Agent épaississant**, texturant pour les produits aqueux : crèmes, laits...
- **Effet matifiant**
- Agent absorbant et purifiant
- Donne un toucher doux aux mélanges poudreux

Indications

- Préparation de formules liquides épaisses, laits, crèmes, gels...
- Soins des peaux mixtes et grasses
- Confection de déodorants
- Préparation de mélanges poudreux : **shampooings secs**, parfums secs, blush, fard à paupières...

Précaution Produit **pulvérulent**, ne pas utiliser près d'une source de ventilation

- **Dilution dans l'eau** (dosage 10 à 20 %) pour incorporation dans une crème
- **Préparation de mélanges poudreux** (dosage 10-50 %) : produits maquillage, déodorant, shampooing sec.

Soin du corps *

Gelée nettoyante à l'arrow root (J. Cox)

Poudre d'arrow root et Glycérine ou Miel : 2 cuillères à soupe chaque – Eau : 1/2 tasse

Mélanger tous les ingrédients et remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Chauffer au bain-marie jusqu'à ce que le mélange devienne épais et clair. Ne pas faire bouillir. Laisser refroidir complètement.

Si la gelée est trop épaisse, ajouter un peu d'eau, petit à petit, jusqu'à avoir la consistance désirée.

Utiliser comme un savon.

Soin de la bouche *

Poudre apaisante pour les dents (J. Cox)

Poudre d'arrow root : 1 cuillère à soupe – Sel : 1 cuillère à café – Bicarbonate de soude : 1/2 cuillère à café

Extrait de menthe poivrée : quelques gouttes (facultatif)

Mélanger ensemble la poudre d'arrow root, le sel et le bicarbonate de soude.

Ajouter quelques gouttes d'extrait de menthe poivrée pour que la poudre soit moins salée (facultatif).

Plonger une brosse à dents humide dans cette poudre et se brosser les dents.

Soin des cheveux *

Shampooing sec express (J. Fairley)

Poudre de racine d'iris et Poudre d'arrow root : 25 g chaque – HE Romarin : 10 gouttes

Mettez la racine d'iris et l'arrow-root dans une saupoudreuse à sucre et ajoutez l'huile essentielle. Secouez pour qu'elle se répartisse bien. Brossez vos cheveux, la tête en bas. Saupoudrez le cuir chevelu avec le mélange, par petites quantités, avant de faire pénétrer le produit en massant (commencez par la nuque pour remonter). Penchez-vous en avant et massez le cuir chevelu avec les doigts, puis brossez vos cheveux avec une brosse en pur sanglier : l'excès de sébum sera absorbé et vos cheveux retrouveront leur fraîcheur.

* *Natural beauty at home* de Janice Cox - *Guide de la beauté naturelle* de Josephine Fairley

SHIKAKAI

Acacia concinna



Shikakai fleurs



Shikakai fruits

L'*Acacia concinna* est un petit arbuste qui pousse en Inde centrale.

Les cosques de cet arbre sont très utilisées en médecine traditionnelle indienne car on leur prête de nombreuses vertus notamment comme embellisseur capillaire. Shikakai signifie d'ailleurs *fruit pour les cheveux*. Là-bas, on utilise la poudre de ces fruits pour nettoyer le cheveu et lui apporter **brillance et douceur**.

Réputé pour **stimuler sa pousse**, il est utilisé en mélange avec de l'eau. La pâte obtenue est malaxée sur le cheveu et rincée à l'eau claire.

Sa richesse en saponines fait de cette poudre une **excellente alternative végétale** aux tensio-actifs traditionnellement utilisés en formulation.

La poudre de shikakai **nettoie les cheveux tout en douceur** grâce à son pH adapté.

LA POUDRE DE SHIKAKAI

Poudre capillaire végétale lavante – Dénomination INCI : **Acacia concinna fruit powder**

Obtention : fruits (cosques) de shikakai séchés, puis réduits en poudre – **Origine** : Inde

Conditions de conservation : à l'abri de l'air, de l'humidité et de la lumière.

Bien refermer le contenant après chaque utilisation.

Propriétés Organoleptiques

Aspect : poudre très fine – **Couleur** : brun clair – **Solubilité** : insoluble dans l'eau et dans l'huile.

Composants actifs principaux

Saponines : tensio-actifs non ioniques naturels nettoyants

Propriétés cosmétiques

- **Lave** les cheveux et le cuir chevelu en douceur
- Redonne **brillance et force** aux cheveux – **Démêle** et donne un toucher soyeux aux cheveux
- Favorise la pousse des cheveux – Limite la formation des pellicules

Indications

- **Tous types de cheveux** : emmêlés – ternes, fatigués – colorés...
- **Chute** des cheveux

Précautions d'emploi

Produit **pulvérulent et irritant**, ne pas utiliser près d'une source de ventilation.

Il est fortement conseillé d'utiliser masque et lunettes lors de la manipulation de la poudre.

Eviter le contact avec les yeux ; en cas de contact, rincer abondamment à l'eau claire.

Tenir hors de portée des enfants.

Faites vous-même votre shampoing au shikakai

Idéal pour composer **une pâte lavante et embellissante 100 % végétale** à appliquer sur cuir chevelu et cheveux. Pour des cheveux de longueur moyenne (environ 20 cm), Eau : 50 ml – Poudre de Shikakai : 25 g

1/ *Peser la quantité de poudre (balance). Mesurer 50 ml d'eau (éprouvette ou verre doseur)*

2/ *Faites chauffer l'eau. Une fois l'eau bien chaude, la verser doucement sur la poudre de shikakai en mélangeant. vigoureusement jusqu'à obtention d'une pâte consistante et homogène.*

3/ *Laisser reposer 2 à 3 minutes.*

4/ *Appliquer sur cheveux mouillés et brossés, masser délicatement le cuir chevelu.*

5/ *Laisser pauser 3 à 5 minutes maximum.*

6/ *Rincer abondamment à l'eau froide ou avec une solution acide (pour resserrer les écailles).*

Attention, cette pâte est très sensible aux pollutions microbiennes.

Veillez à l'utiliser juste après sa préparation