

Beauté

Le démaquillage : l'indispensable geste de beauté

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

Véritable rituel de beauté, indispensable à la netteté et au confort de votre peau, le démaquillage est trop souvent négligé. A tort ! Pour transformer cette apparente corvée en un instant de plaisir et de détente, les produits démaquillants ne cessent de s'améliorer. Tour d'horizon des différentes solutions qui s'offrent à vous.

LAQUELLE d'entre nous n'a jamais sauté la phase ô combien nécessaire du démaquillage, ce fameux rituel censé ponctuer nos fins de soirée ? Et pourtant, trop souvent négligé par simple flemmardise, ce geste fait partie, Intégrante, des soins de beauté du visage, puisqu'il permet de libérer la peau des impuretés accumulées durant la journée.

Ce n'est pas comme si on ne nous l'avait jamais dit : que ce soit le dermatologue ou bien l'esthéticienne, tous deux s'expriment régulièrement à mettre en avant les bienfaits d'un démaquillage quotidien à l'aide de produits adaptés. Bien sûr, ce n'est pas dramatique s'il vous arrive de temps à autre de vous coucher sans vous démaquiller. Mais sachez qu'à long terme, l'absence d'un démaquillage quotidien, associé à l'excès de sébum, entraîne la formation de comédons, l'accélération de l'apparition des rides, le teint se brouille, grisonne, bref, s'asphyxie.

Aussi, l'idéal est-il de procéder à un soin biquotidien : le nettoyage du visage le matin, essentiel pour préparer la peau au maquillage, et capital le soir, pour enlever les impuretés (même si vous ne portez pas de maquillage). D'ailleurs, les démaquillants possèdent aujourd'hui plusieurs fonctions, qui consistent non seulement à nettoyer la peau, mais aussi à l'adoucir et l'assouplir.

Dans tous les cas, rien ne sert d'appliquer une crème hydratante ou antirides sur une peau qui n'a pas été préalablement nettoyée ou démaquillée. **Votre palette de démaquillage**

Si nous sommes de plus en plus nombreuses à nous maquiller, nous sommes également de plus en plus exigeantes sur les produits proposés. Aujourd'hui, les démaquillants sont élaborés



Photo : LLIM

Le démaquillage du matin est essentiel pour préparer la peau au maquillage mais celui du soir est le plus important.

pour nettoyer en douceur aussi bien le visage, les yeux que les lèvres. Ils sont composés de principes hydratants, tonifiants, rafraîchissants, d'éléments nutritifs, voire d'actifs antirides plus ou moins dosés, selon le type de peau (normale, mixte ou grasse, sèche et sensible). Mais ce qui est séduisant, c'est surtout la diversité offerte en termes de texture et de conditionnement. Pour le démaquillage de la peau, vous avez le choix entre :

les laits : classiques mais indémodables, les laits démaquillants sont disponibles aujourd'hui en flacons pompes, respectent le film protecteur de la peau et satisfont les adeptes des textures crémeuses et lactées. Ils sont particulièrement recommandés pour les peaux normales, mixtes, mures et sèches, souvent tiraillées par un manque de sébum. Les laits sont les plus à même de procurer une sensation de confort.

les eaux : elles sont parfaites si vous êtes pressées, puisqu'elles nettoient et tonifient en un seul geste, ne se rincent pas, tout en laissant sur la peau une agréable sensation de fraîcheur. Elles sont généralement adaptées à tous les types de peaux, même les plus sensibles.

les gels et crèmes : particulièrement recommandés aux peaux mixtes et grasses, ils nettoient le visage avec une véritable impression de pureté. Bien rincer après utilisation.

les mousses : faciles d'utilisation, elles ont un effet plus asséchant et sont donc toutes destinées aux peaux grasses et

acnéiques. Elles s'utilisent en émulsion, sur une peau humide, contrairement aux laits.

les pains dermatologiques : classiques mais efficaces, ils apportent confort et réconfort aux peaux très sèches et réactives grâce à des propriétés adoucissantes et apaisantes des agents surgrasants. Pour les peaux grasses à problèmes, ils jouent la carte de la netteté, grâce à des actifs bactéricides pour lutter contre l'excès de sébum.

les lingettes : ce sont de véritables "tout en un" proposés aux différents types de peaux. Le véritable intérêt reste leur concept ultra pratique et nomade, qui permet de les emporter partout. Elles existent même aujourd'hui en pochettes individuelles.

Pour optimiser votre démaquillage, rien de tel que l'usage d'un tonique, qui élimine les dernières traces de maquillage, tout en resserrant les pores de la peau. Sinon, de l'eau en brumisateur, mais évitez l'eau du robinet, qui tire la peau.

Pour le démaquillage des yeux, il existe également des produits spécifiques testés sous contrôle dermatologique :

les lotions : très douces et adaptées à la finesse de cette partie du visage, elles s'avèrent plus efficaces pour enlever le mascara, même waterproof. Pour plus de praticité, elles se déclinent aussi en version unidoses enrichies en vitamines et en bleuets, réputé pour soulager les irritations.

les disques : arrivés depuis peu sur le marché, ces disques vendus en pot sont imprégnés de lotion démaquillante avec, en

plus, des actifs décongestionnants pour atténuer les cernes.

Enfin, vous pouvez ajouter à votre démaquillage quotidien un gommage du visage 1 à 2 fois par semaine, histoire d'éliminer les cellules mortes, de renouveler votre épiderme, tout lui rendant l'aspect éclatant et radieux qui lui est dû.

Coin cuisine

Sauté de bœuf aux légumes

Ingrédients :

- 900 g de bœuf
- 1 botte de carottes
- 3 navets nouveaux
- 1 tomate
- 12 pommes de terre nouvelles
- 150 g de petits pois avec les gousses
- 3 cuillerée à soupe d'huile
- 20 cl de bouillon de bœuf
- Sel, poivre



Photo : DR

Bœuf sauté aux légumes.

Préparation:

Brossez les pommes de terre nouvelles et rincez-les. Grattez les carottes, tout en gardant un bout des fanes. Lavez et fendez des gousses de petits pois. Placez ces légumes préparés dans le panier d'un cuit vapeur et faites-les cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, coupez la viande en tranches fines et régulières. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les tomates en dés. Pelez et coupez les navets en tout petits dés.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon, puis faites dorer les tranches de bœuf sur les deux faces. Ajoutez les tomates et les navettes en dés. Arrosez de bouillon de bœuf. Salez et poivrez légèrement, puis laissez cuire 5 minutes. Coupez les pommes de terre en morceaux en laissant la peau.

Répartissez les légumes cuits à la vapeur dans les assiettes, puis la viande surmontée de dés de tomate et de navets.

Proposé par JMN




APPEL A CANDIDATURE

Un consultant national pour la réalisation de l'analyse des goulots d'étranglements sur l'accès aux services de prévention, de prise en charge et de soutien du VIH/SIDA pour les adolescents et les jeunes au GABON
(Santé Publique, sciences sociales, sciences médicales ou autre domaine similaire)

LE PROGRAMME DE COOPERATION GABON-UNICEF recherche un (1) consultant national pour réaliser l'analyse des goulots d'étranglements pour l'accès aux services de prévention, de prise en charge et de soutien du VIH/SIDA pour les adolescents et les jeunes. L'objectif général de cette étude est de comprendre pourquoi les jeunes et les adolescents ont un accès limité aux services de prévention, de prise en charge et de soutien du VIH/Sida et de proposer des mesures correctrices.

Profil recherché :

- Etre titulaire d'un diplôme universitaire (Bac +5 minimum) en sciences sociales, santé publique, sciences médicales ou autre domaine similaire ;
- Avoir une expérience professionnelle de 5 ans au moins dans les études en population ;
- Avoir une expérience dans la collecte et l'analyse des données quantitatives et qualitatives ;
- Avoir de bonnes capacités de rédaction.
- Avoir une bonne connaissance du contexte politique, social et sanitaire du Gabon ;
- Avoir d'excellentes qualités /capacités : de communication, de travail en équipe et relationnelles, de supervision et d'analyse;
- Avoir une excellente maîtrise du français écrit et parlé ;
- Avoir une bonne maîtrise de l'outil informatique.

Avoir déjà effectué un travail similaire, dans un contexte comparable serait un avantage.

La période de consultation est estimée à cinquante jours ouvrables.

Dossier de candidature
Le dossier de candidature comprendra une lettre de motivation, un CV détaillé, un formulaire P11 (à retirer à la réception du bureau de l'UNICEF), une offre technique et un document justifiant de la disponibilité du candidat.

Les dossiers seront déposés sous pli fermé avec la mention « Analyse des goulots d'étranglements », au plus tard le vendredi 25 mai 2016 à 16h00, à la réception du Bureau de l'UNICEF situé à la Maison des Nations Unies près du pont de Guégué, bâtiment B au 5^{ème} étage, BP 20448 Libreville/Gabon, téléphone 07 99 99 31.

NB. Les Termes de Référence détaillés sont disponibles au Bureau UNICEF

L'UNICEF est un environnement non-fumeur. Les candidatures féminines sont encouragées.