

Beauté

Les soins à privilégier en fonction du type de peau

JMN (Sce doctissimo)
Libreville/Gabon

CHAQUE type de peau a besoin de soins spécifiques. Et avec le changement de saison, il vaut mieux savoir quel produit utiliser pour éviter que votre teint ne devienne terne. Ces quelques conseils vous guideront dans vos choix.

Peaux sèches

Les soins à apporter : hydrater encore et encore ! Pour retrouver de l'éclat, une hydratation quotidienne est essentielle pour les peaux sèches. C'est le secret d'une jolie peau. Choisir une crème de jour bien hydratante. Si le dessèchement est plus sévère, opter pour un baume ou une crème émolliente. Même les soirs de fête ne pas s'endormir avec son maquillage! Nettoyer son visage avec un lait démaquillant. Une fois la peau débarrassée de ses impuretés, rincer avec une eau micellaire ou un gel doux. Éviter le savon, trop décapant et irritant pour les peaux sèches. Appliquer avant de vous coucher une crème de nuit hydratante. Un bon moyen de régénérer les cellules et de faire disparaître, petit à petit, l'aspect terne des peaux desséchées.

Les erreurs à éviter : Faire attention au gommage. On ne dira jamais assez, les gommages excessifs, ou trop fréquents, irritent l'épiderme et accentuent le dessèchement de la peau. Il est donc conseillé de limiter leur rythme à une fois par semaine et d'utiliser des produits doux, nonabrasifs, adaptés

aux peaux fragiles.

Peaux grasses et mixtes

La peau noire a une spécificité : elle peut être déshydratée et en même temps continuer à briller. Pour lutter contre la sécheresse cutanée, la peau du visage a tendance à sécréter plus de sébum ce qui explique son caractère à la fois sec et gras et souvent sa tendance à l'acné. Les soins à apporter : Purifier, hydrater encore et toujours et matifier. Si la peau est mixte, optez en guise de crème de jour pour un fluide hydratant matifiant. Privilégier les produits matifiants et les émulsions plutôt que les crèmes. Si la peau est grasse opter pour une crème séborégulatrice à choisir dans des gammes destinées aux peaux à tendances acnéiques. Laver votre visage en douceur avec des nettoyants non comédogènes pour la purifier. Aller de préférence vers des produits hypoallergéniques.

Les erreurs à éviter : Éviter les produits avec des corps gras comme les beurres et les huiles sur le visage. Ils risquent de boucher les pores et de favoriser l'apparition de boutons. Ne pas triturer la peau au risque de marquer très vite!

Les taches pigmentaires

Sur une peau foncée, le moindre bouton, la moindre cicatrice, a tendance à se transformer en tache. Difficile de faire disparaître durablement les taches pigmentaires sans en traiter les causes, qu'il s'agisse d'acné, d'eczéma ou encore d'allergie. Il est recommandé de consulter un dermatologue.



Photo : DR

Les soins à apporter : Pour éliminer les zones d'ombres sur le visage, atténuer les taches dues à l'acné et unifier le teint, appliquer une crème antitache. Il en

existe, vendues en pharmacies, qui ne présentent pas de danger. Ne pas négliger la protection solaire! Même si nos peaux sont plus résis-

Les soins doivent être adaptés en fonction du type de peau.

tantes, elles doivent aussi se protéger du soleil. Pour éviter l'apparition de taches foncées d'hyperpigmentation, il est recommandé d'utiliser un SFP 50 pour les peaux claires. Un SFP 15 à 30 pour les peaux foncées. Même si les crèmes solaires ont beaucoup évolué ces dernières années, certaines virent au bleu sur les peaux noires. Conseil : choisir des protections avec des filtres solaires transparents.

Les erreurs à éviter : Attention aux produits éclaircissants. Ils aggravent les cicatrices et peuvent avoir des conséquences désas-

treuses pour la peau.

Une peau qui se ride peu

Les rides ne sont pas le premier souci des femmes à peaux noires ou métisses. Avec l'âge, les peaux foncées conservent une meilleure élasticité que les peaux blanches et les rides se font rares avant 50, voire 60 ans. Le vieillissement se traduit surtout par des problèmes de taches : une pigmentation accentuée autour des yeux en particulier. La meilleure prévention reste une bonne hydratation et une régularité des soins. Il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa peau !

Coin cuisine

Salade de riz au thon

Ingrédients :

- 150 g de riz
- 2 œufs durs
- 50 g de raisins secs
- une boîte de thon au naturel
- une carotte
- un demi poivron vert
- une petite boîte de maïs (200 g)
- 2 grosses tomates



Photo : D.R

Salade de riz au thon.

Pour la vinaigrette selon votre goût :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique
- 1 pincée de curry
- sel, poivre

Préparation

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau (le temps indiqué selon le type de riz), égouttez et laissez-le refroidir. Versez-le dans un grand saladier. Ajoutez les poivrons coupés en dés et la carotte grossièrement râpée. Ajoutez le thon émietté. Ajoutez le maïs égoutté, et les tomates coupées en quartiers. Mélangez le tout avec la sauce vinaigrette. Ajoutez les œufs durs coupés en quatre et les raisins secs. Assaisonnez comme vous le souhaitez et dégustez bien frais.

Proposée par JMN

AZUR GABON RECRUTE

AZUR Gabon, société de téléphonie mobile - offre une opportunité de recrutement aux postes de **Manager Produits et Services (1)** et de **Gestionnaire Formation et Carrières (1)**.

Ces postes sont des postes de la catégorie de Cadre, et sont spécifiés comme suit :

1- Responsable Produits et Services
Sous l'autorité du Directeur Marketing, le Manager Produits et Services devra assurer la gestion et le développement des produits et services ; initier et coordonner le développement et le lancement de nouveaux produits ; élaborer la stratégie de produits, définir, recommander et planifier la mise en œuvre des plans d'actions promotionnels ; monitorer l'évolution des besoins des clients, les développements du marché et de l'industrie ; et, l'alignement des produits.

Profil du candidat :

- Bac + 3-5 ans d'études universitaires en économie, en administrations des affaires, en vente ou en marketing
- 5 ans d'expérience minimum dans ce poste
- Apte à travailler dans une organisation basée sur la performance
- Large expérience de la gestion pratique des produits,
- Connaissance des développements récents, des technologies modernes utilisées dans les industries des télécommunications
- Connaissances des technologies GSM, GPRS, EDGE, 3G et 4G
- Excellente aptitude personnelle de gestion

2-Gestionnaire Formation et Carrière.
N-1 du Directeur des Ressources Humaines, le Gestionnaire Formation et Carrière devra formaliser et administrer la gestion prévisionnelle de l'emploi et des compétences (GPEC) ; gérer la mobilité interne ; définir la politique de formation ; la gestion administrative des formations ; définir, construire et piloter la politique de développement des compétences des salariés en lieu avec les objectifs stratégiques de l'entreprise.

Profil du candidat :

- BAC+4/5 en Ressources Humaines, Administration des entreprises, droit, sciences économiques
- Expérience professionnelle de 4/5 ans minimum sur un poste similaire ;
- Apte à travailler dans une organisation basée sur la performance
- Savoir construire des outils d'analyse des besoins en formation ;
- Savoir réaliser des bilans de compétences;
- Appliquer l'ingénierie des compétences;
- Elaborer des plans de formation ;
- Concevoir des méthodes de suivi et d'évaluation de plan de formation ;

Transmettre CV + Lettre de motivation par mail à recrutement@azur-gabon.com au plus tard le **29 Juillet 2016 à 15h30.**

« Ensemble nous allons construire votre réussite professionnelle et conjuguer notre dynamisme dans un environnement hautement compétitifs ».

Usan Gabon Siège Social Haut de Gué-Gué derrière la Francophonie
BP 13076 Libreville NIF 788353V N° Statistique 088353X RCCM : 2008807297