

Beauté

Comment prévenir les vergetures ?

JMN

Libreville/Gabon

Les vergetures sont difficiles à faire partir, donc autant éviter d'en avoir ! On vous donne nos meilleures astuces du site Fourchette et Bikini pour les prévenir.

VARIATIONS de poids, grossesse ou puberté sont généralement à l'origine de l'apparition des vergetures. Soumise à des transformations aussi importantes que rapides, la peau se craquelle et de fines rayures violettes apparaissent : les vergetures. Il est difficile de s'en débarrasser une fois qu'elles sont installées, c'est pourquoi il est important de prévenir leur apparition. Lorsqu'elles deviennent blanches, il est souvent trop tard pour agir, à moins d'envisager des techniques comme le laser, le peeling, les micro-abrasions ou encore les injections locales. **Les bonnes habitudes anti vergetures**

Une bonne hygiène de vie peut aider à prévenir l'apparition des vergetures : Mangez équilibré : en adoptant une alimentation variée et qualitative, vous maintenez votre poids et évitez ainsi les variations de celui-ci qui peuvent endommager la peau. De plus, la peau profite ainsi de nombreuses vitamines et minéraux essentiels pour qu'elle garde sa souplesse et son élasticité. Buvez de l'eau : boire 1,5 l d'eau par jour permet de garder une jolie peau hydratée et souple, et ainsi de limiter l'apparition de vergetures.

Soyez active : faites du sport, marchez, dansez, comme vous voulez, mais restez active ! C'est bon pour votre peau, pour votre santé, et ça limite les vergetures.

Évitez les bains de soleil : l'abus de soleil ou d'UV est mauvais pour la peau, il faut donc éviter de s'exposer trop longtemps et il ne faut pas faire l'impasse sur l'écran total ! Ces simples gestes vous aideront à prévenir l'apparition des vergetures et sont bien plus efficaces que n'importe quelle crème, vous avez donc tout intérêt à les adopter.

Les soins de la peau Pour garder une belle peau tonique et sans vergetures, suivez ces astuces : Faites des massages palper-rouler plusieurs fois par semaine : en plus d'être excellents pour déloger la cellulite, les massages palper-rouler assouplissent la peau et la rendent plus résistante. Utilisez une crème hydratante ou anti vergetures pour entretenir votre peau. Une huile peut également convenir.

Pour encore plus de résultats, vous pouvez mixer ces deux astuces, en utilisant une crème anti vergetures pour masser votre corps. Votre peau devrait rapidement se raffermir et gagner en tonicité, en plus d'être douce et belle grâce aux actifs des crèmes de soin. Un massage de 5 à 10 minutes est généralement suffisant, mais n'hésitez pas à faire durer le plaisir plus longtemps.

Vous avez désormais toutes les clés en main pour prévenir les vergetures et garder une peau au



Photo : D.R

top. Il ne vous reste plus qu'à suivre ces conseils !

On peut prévenir l'apparition des vergetures sur la peau avec des soins adaptés.

Coin cuisine

Mijoté de veau aux carottes

Ingrédients :

- 1,2 kg de sauté de veau
- 1 kg de carottes
- 25 cl de bouillon de volaille dégraissé
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 3 petites branches de thym
- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 noisette de beurre allégé
- 1 c. à soupe bombée de farine
- 1 feuille de laurier
- Sel & poivre

Préparation :

Coupez le veau en morceaux. Lavez les carottes et la tige de céleri, pelez les carottes et détaillez le tout en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Lavez le thym et le laurier.

Faites fondre le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites dorer la viande 10 minutes à feu vif, en remuant. Ajoutez la farine, mélangez bien et laissez dorer 2 minutes. Ajoutez les carottes, le céleri, le bouillon de volaille, le sirop d'érable, l'oignon, le thym et le laurier. Salez et poivrez.

Mélangez bien, couvrez et laissez cuire 1 h 30 à feu doux. Servez avec du riz ou des pommes de terre !

Proposé par JMN

Banque des Etats de l'Afrique Centrale - Services Centraux
Commission ad hoc du marché

Appel d'offres international ouvert n° 05/BEAC/DGE-DIT/AOIO/Bien/2018 pour la fourniture, en lots indépendants, de divers matériels et pièces détachées informatiques

La Banque des Etats de l'Afrique Centrale envisage d'acquérir, sur ressources propres, divers matériels et pièces détachées informatiques. A cet effet, elle invite, par le présent avis, les entreprises qualifiées, intéressées et remplissant les conditions requises, à présenter une soumission. L'appel d'offres est subdivisé en douze (12) lots ainsi qu'il suit:

1. Lot 1 : tablettes MICROSOFT
2. Lot 2 : tablettes HP
3. Lot 3 : ordinateurs portables
4. Lot 4 : ordinateurs de bureau
5. Lot 5 : imprimantes M130nw
6. Lot 6 : imprimantes M277dw
7. Lot 7 : imprimantes Office jet 250
8. Lot 8 : scanners
9. Lot 9 : vidéoprojecteurs ;
10. Lot 10 : solution de sauvegarde
11. Lot 11 : onduleurs rackable
12. Lot 12 : pièces détachées informatiques.

Le processus se déroulera conformément aux dispositions du Code des marchés de la BEAC.

Les entreprises peuvent obtenir un complément d'information à l'adresse ci-dessous, entre 9 heures et 12 heures, les jours ouvrés.

BANQUE DES ETATS DE L'AFRIQUE CENTRALE – SERVICES CENTRAUX
Secrétariat Général – DOAAR-CGAM, 14^{ème} étage, porte 1412
☎ : 736 Avenue Monseigneur Vogt - BP 1917 Yaoundé - Cameroun
☎ : (+237) 222 23 40 30 ; (+237) 222 23 40 60 poste 5412 ou 5403
☎ : (+237) 222 23 33 29
@ : cgam.scx@beac.int

La participation au présent appel d'offres est conditionnée par le paiement de la somme non remboursable de **deux cent mille (200 000) FCFA par lot.**

Le dossier d'appel d'offres rédigé en français peut être consulté, acheté et retiré à l'adresse indiquée ci-dessus. Le paiement devra être effectué en espèces aux guichets de la BEAC ou par virement bancaire.

Les soumissions, obligatoirement accompagnées d'une garantie de soumission sous forme de garantie bancaire à première demande, conforme au modèle indiqué dans le DAO et d'un montant forfaitaire d'un **million (1 000 000) FCFA**, devront être déposées à l'adresse indiquée ci-après, au plus tard le **jeudi 17 mai 2018 à 12 heures précises**. Les soumissions reçues après le délai fixé seront rejetées.

BANQUE DES ETATS DE L'AFRIQUE CENTRALE – SERVICES CENTRAUX
BUREAU D'ORDRE 15^{ème} étage, porte 15.01
736 Avenue Monseigneur Vogt
☎ : BP 1917 Yaoundé - Cameroun

Les soumissions seront ouvertes en une seule phase le **jeudi 17 mai 2018 à 13 heures précises**, aux Services Centraux de la BEAC à Yaoundé, en présence des représentants des soumissionnaires dûment mandatés qui souhaitent assister à la séance d'ouverture.

Yaoundé, le 23 AVR 2018
Le Président de la Commission ad hoc,