

Beauté

Le secret pour des beaux cheveux

JMN

Libreville/Gabon

**Prendre soin de son cuir chevelu est tout aussi important que chouchouter son minois. Alors, pour de beaux cheveux en bonne santé, suivez ces conseils !**

ON aurait tendance à penser qu'il n'est pas forcément nécessaire de soigner son cuir chevelu si celui-ci n'est pas sensible, ou n'a pas de pellicules. Erreur ! Nous devons chouchouter cette partie de l'épiderme, comme nous le faisons avec notre corps ou notre visage (que nous nettoyons et hydratons au quotidien !). D'ailleurs, prendre soin de son cuir chevelu est la clé pour de beaux cheveux. En effet, selon une étude menée par Head & Shoulders, un cuir chevelu sain permet de nous offrir des cheveux plus forts, plus épais ; tandis qu'un cuir chevelu abîmé, notamment par des pellicules, entraîne des cheveux plus fins, plus ternes et plus

fragiles. Alors quels sont les gestes à adopter pour, enfin, prendre soin de son cuir chevelu comme il se doit ? Notre confrère en ligne, au féminin, vous dit tout. **Nettoyer le cuir chevelu** Bien évidemment, avant de débiter quoi que ce soit avec notre cuir chevelu, on le nettoie. Le crâne amasse beaucoup d'impuretés, que ce soit de la poussière, du sébum, des particules de pollution, des restes de shampoing ou même des peaux mortes. Comprennez alors qu'il est primordial de l'en débarrasser. Un cuir chevelu sain est avant tout un cuir chevelu qui respire ! Et ceci se fera en même temps, et avec, votre shampoing. Choisissez donc un produit doux et prêtez attention à la composition. Si vous êtes particulièrement sujet aux pellicules, tournez-vous vers un soin adapté qui aidera le cuir chevelu à se débarrasser de ses nombreuses cellules mortes... mais pas seulement ! Si ce sham-



Photo : L.R.A

Le secret pour avoir de beaux cheveux est dans l'entretien du cuir chevelu.

poing se trouve enrichi en huile végétale (huile d'Argan, huile d'avocat, huile de noix, etc.), il nourrira en parallèle vos lon-

gueurs et votre cuir chevelu, afin d'éviter irritation, démangeaisons et inconfort. **Hydrater le cuir chevelu**

Comme expliqué un peu plus haut : hydrater notre visage et notre corps est un automatisme. Prenez également le temps de chouchouter votre cuir chevelu qui a tout autant besoin d'hydratation. Pour ceci, offrez-lui à raison d'une fois par semaine un masque hydratant que vous pouvez d'ailleurs faire vous-même à la maison. Mélangez un yaourt nature (son pH légèrement acide aidera celui du cuir chevelu à être rétabli) et deux cuillères à soupe de miel (connu pour ses propriétés nourrissantes et réparatrices, il permettra au cuir chevelu de se régénérer). Appliquez la mixture sur l'ensemble du crâne, raie par raie. Laissez poser une dizaine de minutes, rincez à l'eau tiède, et enchaînez avec un shampoing (doux, bien sûr !). **Gommer le cuir chevelu** A raison d'une fois par semaine, prenez quelques minutes pour gommer votre cuir chevelu avant votre shampoing. Cela permettra de le débarras-

ser de ses nombreuses impuretés (poussière, particules de pollution, restes de shampoing, transpiration, peaux mortes, sébum etc.). Achetez-le dans le commerce ou faites-le vous-même à la maison (sucre + huile végétale pour les cuirs chevelus normaux ou miel pour les plus asséchés). Déposez-le raie par raie sur le crâne et massez en formant des mouvements circulaires. Rincez et effectuez votre shampoing, comme vous le faites habituellement. **Masser le crâne** C'est le moment que l'on préfère chez le coiffeur... Pourquoi donc ne pas s'offrir de temps en temps, après une journée épuisante, un massage de la tête ? Rien de tel pour décoller les racines des cheveux, activer la circulation sanguine, redonner au cuir chevelu une vraie souplesse... mais surtout : rien de tel pour se détendre ! Un geste essentiel bon pour notre cuir chevelu et notre moral !

Beauté

Cinq solutions pour se passer du fond de teint

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

LE fond de teint peut être une vraie corvée pour celui qui en met : il faut y passer du temps pour que le rendu soit naturel, choisir le bon fond de teint pour ne pas flinguer sa peau... et aussi, on aimerait bien la laisser respirer de temps en temps. Mais c'est un cercle vicieux, car plus notre peau est dans un sale état, plus on a envie de la camoufler. Vous le savez peut-être, le fond de teint contribue lui aussi fortement à la dégradation de votre peau. S'en passer peut justement être la solution pour ne plus complexer. Plus facile à dire qu'à faire, mais on vous livre tout de même 5 solutions et astuces pour ne plus avoir à mettre du fond de teint tous les jours. C'est parti ! **1. Avoir une bonne routine de soin** Matin et soir, votre peau a besoin de soins adaptés. Que la peau soit sèche, grasse, mixte, ou même en parfaite santé, elle a besoin d'une routine. Le soir, elle se fait en deux étapes : démaquillage en profondeur (là on peut y passer du temps), puis nettoyage avec un produit qui



Photo : D.R

Les BB crèmes font partie des alternatives qui permettent de se passer du fond de teint.

convient à la peau. Le démaquillage vient ôter le maquillage, par définition, mais aussi les impuretés, la pollution. Le soin nettoyant va quant à lui... nettoyer, vous l'aurez deviné. C'est important de différencier ces deux étapes. Et surtout, on n'oublie pas d'hydrater, matin et soir, même si la peau est grasse. Le soir, on peut même forcer un peu plus car pendant la nuit, les soins pénètrent beaucoup mieux qu'en journée. Le matin la peau est lumineuse et pulpeuse.... Même pas besoin de fond de teint ! Une fois par semaine, on se

fait un masque à l'argile ou un gommage pour se débarrasser des peaux mortes qui ternissent le teint. Il est évident que bien choisir ses produits reste primordial. Certes, ça peut coûter un peu cher, mais vous préférez avoir une jolie peau ou un nouveau sac à main ? **2.Masser son visage** On le sait, le massage est idéal pour booster la circulation, se sentir détendu et reposé. Alors pourquoi pas sur le visage ? Le massage est bon pour prévenir les petites tâches, les cernes, en bref, maintenir la jeunesse de la peau. On recommande de bien masser

du bas vers le haut, en petits mouvements circulaires et doux, avec votre crème hydratante par exemple ! **3.Avoir une bonne hygiène de vie** Manger sainement, dormir assez, ne pas faire d'apéros tous les soirs de la semaine, réduire la cigarette... Oui, cela peut réellement contribuer à rendre votre peau plus belle. Vous avez peut-être autour de vous des gens qui ont un rythme de vie infernal et qui pourtant ont une belle peau : ils sont très chanceux, mais la chance n'arrive pas à tout le monde. Essayer d'avoir un mode de vie plus sain, c'est aussi faire du bien à sa peau qui cesse de nous le faire payer avec un teint morne et des petits boutons impertinents. **4. Flouter ses pores** Parfois, malgré une bonne hygiène, une bonne routine et un bon massage, quelques pores récalcitrants souhaitent rester dilatés. Sachez qu'il existe des flouteurs de pores (ou blurs). Ce sont des cosmétiques qui apportent une correction optique sur les fameux pores dilatés. Les flouteurs resserrent et fond briller pour un effet glowy qui reste naturel. N'était-ce pas ce que nous attendions toutes ? **5.Opter pour une BB**

**crème** La BB crème est un produit entre le soin et le cosmétique, puisque non seulement elle apporte hydratation mais en plus elle unifie le teint. Elle est légèrement teintée pour offrir un confort, sans être

aussi lourd qu'un fond de teint. Il existe également des crèmes hydratantes teintées qui sont donc 2 en 1, idéales pour les personnes qui veulent une transition avant de dire définitivement stop au fond de teint.

Coin cuisine

Salade de pousses d'épinards à l'avocat et aux crevettes

Ingrédients :

- 400 g de jeunes pousses d'épinard
- 400 g de crevettes
- 2 avocats
- 4 œufs
- 2 gros citrons
- huile d'olive
- Coriandre fraîche ou persil
- miel ou vinaigrette
- sel, poivre

Préparation :

Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant une dizaine de minutes pour qu'ils soient cuits durs. Lavez et essorez les épinards. Coupez vos avocats en deux, enlevez la peau et le noyau. Taillez la chair en petits dés et citronniers pour qu'ils ne noircissent pas. Pressez le jus d'un citron et réservez. Effeuillez et ciselez la coriandre fraîche. Faites revenir les crevettes avec de l'ail dans un peu d'huile d'olive et mettez de côté. Dans un bol, mélangez le jus de citron, le sel, le poivre, 1 cuillère à café de miel, la coriandre ciselée, puis montez la vinaigrette à l'huile d'olive. Mélanger dans un saladier les pousses d'épinards, les dés d'avocats, les crevettes et la vinaigrette. Disposez la salade sur un plateau et décorez avec des tranches d'œufs durs. Servez immédiatement.

Proposé par JMN