

Beauté

Soins anti-âge : quand commencer ?

CM
Libreville/Gabon

Plus le temps passe, plus il laisse des marques au coin des yeux, une ride sur le front et parfois des sillons dans le cou. Pour lutter contre ces signes du vieillissement de la peau, plusieurs soins anti-âge qui nourrissent, hydratent et repulpent l'épiderme sont mis sur le marché. Mais y a-t-il un âge pour s'y mettre ?

DÉFINIS comme étant "une routine d'entretien de la peau qui a pour objectif la réduction soit des signes de vieillesse soit des signes d'expression", selon Luce Nkombe, dermo-conseillère à la pharmacie des Facultés, les soins anti-âge permettent, grâce à une application quotidienne, de retendre les tissus, combler les ridules et pallier le manque d'hydratation de la peau. Sous forme de crème, sérum ou lotion utilisés en soin du jour et soin du soir, ils sont une alternative à la chirurgie pour camoufler les effets du temps sur le visage. Face au vieillissement cutané, il n'y a pas d'égalité. Certaines femmes sont plus sujettes que d'autres aux marques du temps. Si le facteur génétique joue un rôle important, le type de peau et son élasticité ne sont pas à négliger. "L'utilisation des soins anti-âge dépend du type de peau.

La peau blanche marque plus que la peau noire. Mais dans cette dernière, plus la peau est claire, plus elle est fine, moins élastique et donc susceptible de vite prendre des marques", indique la conseillère.

Ainsi, il n'y a pas d'âge prédéfini pour commencer à utiliser des soins anti-âge. La peau engageant son processus de vieillissement à partir de 20 ans, la dermo-conseillère recommande de commencer les soins anti-âge vers 26-27 ans. "Ce n'est pas vraiment une question d'âge mais une question de l'état de votre peau. Si vous êtes une personne très expressive, les rides, les sillons apparaîtront plus tôt. Si vous avez une mauvaise hygiène de vie ou que votre peau n'est pas protégée des agressions extérieures comme le soleil, la pollution, elle vieillira plus vite", ajoute-t-elle.

Il faut tout de même mettre un point d'honneur à choisir des produits adaptés à sa peau car une jeune femme dans la vingtaine n'utilisera pas la même crème anti-âge qu'une quinquagénaire. Et lorsqu'on commence les soins anti-âge, on intègre à sa routine d'entretien un produit anti-âge que l'on va utiliser une à deux fois dans l'année et "plus on prend de l'âge, plus on augmente la fréquence d'utilisation et les produits en fonction des besoins", souligne Luce.



Quelques produits anti-âge que l'on trouve sur le marché.

En ce qui concerne le choix de l'anti-âge idéal, il faut avant tout, et selon les experts, étudier sa peau. Si l'on est sujette à des problèmes cutanés comme l'acné, les

irritations ou les imperfections, il est primordial de les traiter avant de commencer un traitement anti-âge. Selon la dermo-conseillère, il est préférable de se tourner vers les produits issus de la dermo-cosmétique, car "ils répondent aux attentes spécifiques de la peau en alliant sécurité et efficacité, et faisant l'objet d'une recommandation de la part des professionnels de la santé. Ce sont des produits qui ont pour objectif de résoudre les problèmes cutanés". Mais pour que les soins anti-âge soient efficaces, encore faut-il avoir la bonne gestuelle lors de leur ap-

plication. "Tout d'abord, on commence par appliquer son contour des yeux avec son index en lissant la peau de l'intérieur vers l'extérieur de la paupière. On peut aussi faire des mouvements circulaires afin d'activer la circulation sanguine. Ensuite pour l'application de la crème anti-âge sur le visage, on va toujours du centre vers l'extérieur en tirant la peau. Enfin, on tapote et on pince légèrement sa peau afin de raffermir les tissus", explique la spécialiste. Il en est de même pour le cou et le décolleté qui sont aussi marqués par le temps qui passe.

Bien-être

Intimité : pas de bicarbonate de soude dans le vagin !

L.R.A.
Libreville/Gabon

De plus en plus de publications sur la toile vantent les mérites du bicarbonate de soude pour lutter contre les odeurs vaginales, alors que bien au contraire il est dangereux pour l'intimité, alerte notre confrère en ligne, Doctissimo.

APRÈS le persil antibactérien, l'exfoliant pour rajeunir son intimité... Voici maintenant le bicarbonate de soude. De nombreuses publications fleurissent sur la toile prônant le bicarbonate de soude comme un remède miracle et non chimique pour se débarrasser des odeurs vaginales. Des sites internet, des comptes Facebook, des vidéos Youtube, expliquent que mélanger un peu de bicarbonate de soude avec un peu d'eau tiède et faire sa toilette intime avec permettrait de supprimer les odeurs et protéger en plus la flore vaginale contre les infections en rééquilibrant

le PH du vagin. Mais il n'en est rien. Au contraire c'est même dangereux. C'est l'AFP, repris par Doctissimo, qui tire la sonnette d'alarme sur ce sujet après avoir interviewé un gynécologue. Le spécialiste confirme que si le bicarbonate de soude a bien un effet sur l'équilibre vaginal, il ne permet en rien d'éliminer les odeurs et les infections. Le PH basique du bicarbonate de soude peut, certes, réduire l'acidité qui cause les mycoses récidivantes, mais certaines bonnes bactéries qui participent à la bonne santé du vagin ont besoin de cette acidité pour y rester et remplir leur rôle bénéfique à l'intimité.

"Le risque du bicarbonate de soude, c'est de faire un surdosage et de brûler, c'est comme la chaux vive", explique-t-il avant d'ajouter : "un lavage vaginal au bicarbonate va alcaliniser le PH, l'élevant au-delà de 5 et autorisant ainsi la croissance de bactéries étrangères au vagin qui pourraient l'infecter et provoquer une vaginose."

REPUBLICQUE GABONAISE
Union-Travail-Justice

COMMUNIQUÉ

APPEL A COTISATION DU 2^{EME} TRIMESTRE 2019

La Direction Générale de la CNAMGS informe l'ensemble des employeurs du secteur privé et parapublic qu'elle a procédé au lancement de **l'appel à cotisation du 2ème trimestre, le vendredi 14 juin 2019.**

A cet effet, **les Déclarations Trimestrielles de Salaires (DTS)** sont disponibles en ligne (e-déclaration) via le site internet www.cnamgs.ga. Les employeurs ne disposant pas d'Internet ou souhaitant une assistance personnalisée pour la déclaration en ligne peuvent se rapprocher de la **Direction du Recouvrement et du Contentieux, sise au quartier Glass.**

Les entreprises installées à l'intérieur du pays sont priées de faire leur Déclaration Trimestrielle de Salaires auprès des Délégations Provinciales ou des Unités Départementales de leurs localités respectives.

Pour rappel, les cotisations du 2ème trimestre 2019 sont exigibles du 1er au 31 juillet 2019.

Les taux de cotisations sont les suivants :

- Taux de cotisation Employeurs : 4.1% ;
- Taux de cotisation employés : 2% ;
- Plafond : 2 500 000 F CFA.

Fait à Libreville, le 19 juillet 2019

Le Directeur Général



Renaud ALLOGHO AKOUE



8889
www.cnamgs.ga

Echangez avec nous sur
facebook/cnamgs



La solidarité a un sens

Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale

