

10 Femmes

Beauté

10 astuces pour avoir un teint lumineux !

Josiane MBANG
NGUEMA
Libreville/Gabon

EXPOSITIONS au soleil, petits abus, tabac, pollution... Les raisons pour expliquer un teint terne ne manquent pas. On vous rabâche que vous avez mauvaise mine ou que vous avez l'air fatiguée ? Changez la donne en adoptant une routine "éclat" en 10 étapes, dénichée sur le site Fourchette et Bikini.

1- Nettoyer correctement sa peau

Ou oublie le savon qui décape plus qu'il ne nettoie. L'idéal ? Une huile nettoyante adaptée à son type de peau qui "accroche" poussières et impuretés tout en nourrissant l'épiderme. Après avoir rincé à l'eau claire, on applique un hydrolat ou une eau micellaire pour parfaire le nettoyage et neutraliser le calcaire de l'eau.

2- Exfolier mais pas trop !

Même si votre peau est nettoyée tous les jours, certains résidus persistent. Un gommage permet de venir à bout des dernières cellules mortes et de libérer les pores. Fréquence : une fois/semaine. Mot d'ordre : en douceur.



Pour avoir un teint radieux, il suffit de quelques astuces.

Privilégiez les poudres naturelles ou encore les perles de jojoba. La brosse faciale peut également être un plus !

3- Opter pour un soin detox en institut

Les gestes d'une professionnelle sont toujours à prendre. Et à l'approche de la rentrée, un soin detox ne fera pas de mal... Au traditionnel peeling chimique succède l'hydratation. Tout

droit venu des États-Unis, ce soin offre une nouvelle peau grâce au processus de d'hydratation. Il n'est pas donné, mais les résultats sont immédiats !

4- Miser sur des soins éclats à la maison

Masque éclat au miel :
1 cuillère à soupe de miel (bio de préférence)
1 cuillère à soupe d'aloé vera ou de yaourt
1 cuillère à café d'huile

d'avocat pour les peaux sensibles

1 cuillère à café de jus de citron pour clarifier le teint
Si vous souhaitez booster l'effet bonne mine, ajouter à votre préparation de l'huile de carotte.

5- On offre chaque jour à sa peau un massage

Le massage permet de stimuler les cellules de l'épiderme tout en faisant pénétrer les actifs des

soins appliqués. L'idéal est donc d'appliquer votre huile nettoyante, soin de jour et de nuit tout en massant votre peau par gestes circulaires, de l'intérieur vers l'extérieur. Terminez en lissant le front et le cou et en tapotant les contours de l'œil. Cela permettra en effet d'activer la circulation sanguine tout en relançant la production de collagène.

6- Au menu : antioxydants et Omega-3

La beauté passe aussi par l'assiette. Les vacances étant terminées, on reprend les bonnes habitudes avec des fruits et légumes frais de saison. Dans ce cas précis, la carotte est votre meilleure alliée ! On n'oublie pas les Omega-3 grâce aux poissons gras, aux fruits de mer et aux huiles végétales. Niveau boisson, on ralentit sur l'alcool et le café et on se fait une cure de thé vert.

7- On se (re)met au sport !

Si c'est bon pour votre corps c'est aussi bon pour votre teint. En effet, pratiquer une activité physique relance également la circulation sanguine dans votre visage. Un plus pour un corps et une mine au top !

8- On profite des vertus magiques des compléments alimentaires

Après tout, un petit coup

de pouce n'a jamais fait de mal à personne. Pour cela, on mise sur une cure beauté avec au choix ou en association :

Levures de bière pour le plein de vitamines
Gelée royale pour hydrater en profondeur

La racine de bardane pour éliminer les impuretés

Le zinc pour fortifier la peau et lutter contre les radicaux libres

La bêta-carotène pour assurer le renouvellement cellulaire

9- On n'oublie pas de boire...

Rien de tel pour prendre ces compléments alimentaires qu'un grand verre d'eau. Mais bien évidemment, on ne s'arrête pas là et on s'assure de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

10- On triche avec le maquillage !

Enfin, dernier recours : le make up. Quelle que soit votre routine beauté, il faut absolument y inclure : Une base illuminatrice : à mettre avant le fond de teint ou la bb crème

Un anti-cerne
Un blush texture crème dans les tons orangés

Un highlighter à appliquer sur le haut des pommettes, l'arcade sourcilière, l'arête du nez et l'arc de Cupidon. Et voilà ! Le tour est joué.

Soins capillaires

Une cure de gingembre pour booster la pousse des cheveux

CM
Libreville/Gabon

Très connu pour ses vertus aphrodisiaques, revitalisantes et énergisantes, le gingembre est une vraie mine d'or en cosmétique. En cure, ses propriétés lui confèrent un pouvoir insoupçonnable pour faire pousser les cheveux rapidement.

ISSUE de la famille des zingibéracées et voisine du curcuma, le gingembre est une plante riche en minéraux, en phosphore et en magnésium. "Il regorge aussi du calcium, du sodium et du fer. Sans oublier, les vitamines qu'il possède en grande quantité comme le B1, B2 et B3. C'est une plante qui a également une forte teneur en lipides, protéines, glucides et en amidon", explique Chimène Moussavou, blogueuse testeuse.

Une cure de gingembre est donc le remède miracle pour celles qui désirent avoir des cheveux longs en deux temps trois mouvements. En effet, ses



L'application du jus de gingembre peut se faire en spray ou à l'aide d'une pipette.

composants sont toniques et stimulent la dilatation des vaisseaux sanguins du cuir chevelu. De ce fait, les nutriments essentiels à la pousse capillaire arrivent plus vite et accélèrent la kératinisation. Mais le gingembre renforce aussi et prévient les chutes de cheveux. Selon la blogueuse, pour avoir des résultats visibles, la cure doit se faire pendant un mois à raison d'une à deux appli-

cations par semaine. "Cette cure vous fera gagner 2 à 3 centimètres de longueur", ajoute-t-elle.

Pour extraire le jus de gingembre, il faut d'abord l'éplucher et le couper en morceaux. Ensuite, dans un mixeur, en plus des morceaux de gingembre, une petite quantité d'eau est ajoutée avant de mixer le mélange. Enfin, une fois la mixture homogène, on passe au filtrage et la pré-

paration est prête à être utilisée.

En ce qui concerne l'application, la spécialiste conseille de la faire à l'aide d'un spray ou d'une pipette, pour bien cibler le cuir chevelu. "À l'aide d'une pipette, on aspire en petite quantité du jus de gingembre que l'on répartit sur la racine des cheveux en faisant des raies. À chaque coup de pipette, il faut masser la zone mouillée pour stimuler le flux sanguin et faire pénétrer le produit. Après avoir appliqué le jus de gingembre sur l'ensemble de la tête, on masse pendant quelques minutes et on laisse reposer vingt minutes à une heure avant de rincer et faire un shampooing pour éliminer l'odeur et les éventuels résidus", indique Chimène Moussavou.

Le gingembre peut être irritant pour le cuir chevelu, notamment pour les personnes à la peau sensible. Ainsi, pour adoucir la préparation, quelques gouttes d'huile de ricin peuvent être ajoutées dans le jus de gingembre. "Mais il est normal que la préparation pique les premières

minutes. Cependant, si la sensation de brûlure persiste, il faut immédiatement arrêter l'application et rincer abondamment. C'est un signe d'intolérance au produit et cela peut causer des irritations au cuir chevelu et des pellicules", souligne

la blogueuse.

Le jus de gingembre peut se conserver au frigo pendant quelques jours et est aussi préconisé pour le soin des chevelures ternes, fatiguées. Il lutte efficacement contre la chute de cheveux.

Coin cuisine

Fricassée de poulet crémeux aux petits pois

Ingrédients :

4 cuisses entières de poulet jaune (pilon et haut de cuisse), 500 g de petits pois surgelés, 2 ou 3 oignons, 20 cl de vin blanc, 20 cl de bouillon de volaille, 20 cl de crème liquide, 50 g de beurre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation :

Saisissez à feu vif pendant 5 à 10 minutes les morceaux de poulet dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Émincez les oignons et faites-les fondre dans la cocotte avec le poulet. Une fois bien fondus, versez le vin blanc et laissez réduire de moitié.

Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire une heure à couvert en remuant de temps en temps. Cuisez les petits pois cinq minutes à l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les immédiatement.

Retirez les morceaux de poulet, et ajoutez la crème et le beurre dans la cocotte. Faites réduire sur feu vif pendant cinq minutes en fouettant pour émulsionner. Pour finir, remettez les petits pois et le poulet dans la cocotte, et laissez mijoter quelques minutes avant de servir.