

10 Femmes

Beauté

Cinq conseils pour se passer du fond de teint

JMN (SceF&B)

Libreville/Gabon

Il n'est pas toujours simple d'assumer sa peau quand elle fait grise mine... Le fond de teint ? Une solution ponctuelle et temporaire qui sublime mais, à la longue, risque d'étouffer la peau et d'aggraver le problème. Une bonne raison pour redécouvrir le naturel en misant sur les astuces belle peau !

On nettoie sa peau

On ne vous apprendra rien, il est plus simple de se passer du fond de teint avec une peau rayonnante et sans points noirs. D'accord, mais comment ? Avant tout, en nettoyant ! Une astuce si basique qu'elle est régulièrement négligée, pour peu qu'on rentre tard, que le téléphone

vibre, que le réveil n'ait pas sonné, que le film commence... et mille autres bonnes excuses dans nos emplois du temps surchargés.

Première étape, donc, on démaquille sa peau matin et soir en douceur, même quand on n'est pas maquillée, même sans fond de teint ! On complète avec une lotion nettoyante douce le soir, tonique le matin, et une fois par semaine, on exfolie avec un gommage léger. Indispensable, il débarrasse la peau des cellules mortes, débouche les pores et permet au teint de rayonner.

On hydrate à volonté
Nettoyer, oui, mais pas sans hydrater ! Pour un soin efficace et une peau en bonne santé, l'épiderme doit être parfaitement hydraté, sous peine de graisser et de briller

pour se venger. Le secret ? Une crème hydratante fluide et légère le matin, après le nettoyage, qui protège la peau des agressions et l'empêche de se dessécher. Avec, en complément, une seconde crème plus riche et plus épaisse le soir, après le démaquillage, pour nourrir en profondeur et réparer les petits bobos ! Voire un sérum ou une huile, et tant pis pour l'effet luisant : les actifs appliqués étant totalement absorbés durant la nuit, contrairement à la journée, le résultat en vaut vraiment la peine. Dans tous les cas, on choisit des produits non-comédogènes et aussi naturels que possible.

On vit mieux

La peau est le premier reflet de l'état de santé. Autrement dit, difficile

de se passer du fond de teint après une semaine de fiesta ininterrompue ou après les festins des fêtes ! Pour resplendir, et donc être belle au naturel, notre peau a besoin d'un sommeil de qualité en quantité, et de nutriments variés tirés d'une alimentation équilibrée. Concrètement, on éteint les écrans trente minutes avant de dormir, on surveille la température de la pièce et on ferme les volets avant une infusion calmante. Puis, on s'offre huit heures de sommeil, accompagnées de journées sans fast-food, sans sodas, sans sucres raffinés, en limitant théine, caféine ou alcool. On se jette, en revanche, sur les smoothies maison, les fruits et les légumes, les poissons gras et les Oméga-3, l'eau ou les tisanes !

On stimule

Elle a tout, elle n'a plus qu'à rayonner... Hydratée, apaisée, la peau peut se passer du fond de teint. Et pour celles qui ne seraient toujours pas convaincues, reste un coup de pouce qui change tout, l'auto-massage ! Il booste la micro-circulation, limitant les cernes, les tâches et préservant la jeunesse de la peau. Une méthode 100% bienfaits, donc, pas désagréable qui plus est.

Plusieurs fois par semaine, on tapote la peau du visage, en commençant par le cou et en grimant jusqu'au front. On n'oublie aucune zone, contour des yeux en particulier, et on profite de l'application de la crème pour étirer la peau de l'intérieur vers l'extérieur. Le bonus ? On

complète avec l'application d'un masque, version crème ou tissu !

On change de formule
Rien de tel qu'une crème ou un fond de teint chimique pour encrasser la peau, boucher les pores et ternir le teint. En pensant camoufler les imperfections, plusieurs d'entre nous aggravent le problème, empêchant la peau de se régénérer et surtout, de respirer. Le truc des jolies peaux ? En mettre moins, mais de qualité !

On boycotte les formules chimiques au profit d'ingrédients végétaux et naturels, plus doux. Et si on a du mal à se passer du fond de teint, on le choisit minéral ou version BB crème, avant de passer aux flouteurs et enlumineurs bien plus légers, pour une transition en douceur.

Soins du visage

Masque au miel et au citron pour une peau éclatante

JMN

Libreville/Gabon

VOUS voulez d'un coup d'éclat express pour un événement important ? C'est dans les placards de votre cuisine que vous trouverez les meilleurs ingrédients: le masque miel et citron pour le visage fait des merveilles ! Ce masque convient à toutes les peaux, mais s'adresse en particulier aux peaux à problèmes, mixtes et grasses. Utilisé une fois par semaine, il

permet de resserrer les pores et d'affiner le grain de peau, mais aussi d'assainir, d'aider à la cicatrisation et de diminuer la production de sébum - le responsable de votre brillance.

Facile à concocter, ce masque simplissime et très peu cher n'est pas agressif pour l'épiderme, et donne à long terme les outils à votre peau pour qu'elle régule sa sécrétion de sébum : à vous la jolie peau mate !

Mélangez une cuillère à soupe de miel avec une cuillère à soupe de jus de

citron. Appliquez uniformément sur le visage, en évitant le contour des yeux. Laissez poser au moins 15 minutes, pour une action de fond, et rincez à l'eau tiède.

Si vous ressentez des picotements durant le temps de pose, abrégez-le et lavez votre visage. S'il vous reste un peu de masque, appliquez-le une dizaine de minutes sur vos pointes pour des cheveux forts et brillants !

Le citron : un anti-comédon... à manier avec précaution

Idéal pour faire la guerre aux boutons, le jus de citron a de nombreux atouts : il désinfecte, assainit, éclaircit. Grâce au citron, ce masque ravage en quelques minutes les plus résistants des points noirs ! En effet, l'acidité de l'agrumes encourage la dilatation des pores, où se nichent les indésirables. Vous n'avez plus qu'à délicatement les ôter !

En revanche, il faut faire attention lorsque vous utilisez du citron : cet aliment est photosensibilisant. En d'autres termes, ne vous exposez surtout ni pendant ni juste après avoir réalisé ce masque : le soleil pourrait imprimer sur votre peau des tâches indélébiles. Faites-le plutôt le soir avant de vous coucher.

Le miel : puissant sous ses airs doux

Cet ingrédient agit comme un antibiotique naturel : il purifie la peau en profondeur, et fait valdinguer les bactéries qui,

en s'incrutant, font naître des boutons. C'est un astringent puissant, doté de tenseurs actifs : les pores

sont resserrés, les rides sont estompées ! Meilleur ami des peaux grasses, le miel traite l'épiderme

avec poigne mais sans agressivité, avec à la clé une jolie peau uniforme qui respire la fraîcheur !

Coin cuisine

Crevettes à l'ail et au persil

Ingrédients :

1 kg de crevettes cuites
1 gousse d'ail
120 g de beurre salé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 brins de persil (plat de préférence)
3 biscottes
3 gouttes de sauce tabasco (facultatif)
sel et poivre

Préparation :

Enlever la tête et la carapace des crevettes (garder seulement la queue). Enlever également les intestins (c'est le filament noir qui se trouve le long du dos). Essuyer les crevettes avec un papier absorbant. Peler et ôter le germe central de l'ail et le passer au presse ail. Couper le persil très finement. Écraser les biscottes dans un mortier. 10 minutes avant de servir chauffer l'huile et 60 grammes de beurre dans une poêle (à feu vif).

Quand c'est bien chaud, y jeter les crevettes et remuer avec une spatule en bois. Quand les crevettes commencent à dorer, ajouter tous les autres ingrédients préalablement préparés. Bien assaisonner en sel et poivre. Cuire le tout 2 minutes en remuant avec la spatule. Quand la chapelure est dorée et le beurre fondue, il est temps de servir. Ce plat est une très bonne entrée chaude

Proposé par JMN



Famille
Marcel A Sandoungout

Ce mercredi 28 janvier 2015 fut un jour ordinaire pour beaucoup, mais pas pour ceux dont tu incarnais l'époux, le père, le grand-père, le frère et l'ami.

Grâce à toi, même enfermés dans nos souvenirs, nous avons le courage de ne pas rester dans la tristesse, pour ne pas trahir la joie de vivre que tu as su communiquer aux tiens.

Pour nous, tu restes toujours présent et nous t'entendons nous demander de ne pas vivre tristes, mais de continuer à véhiculer tes valeurs en privilégiant la cohésion de la Famille et son entente parfaite.

Ton souvenir demeure indélébile dans nos esprits. Désormais, tu reposes en paix et continues à veiller sur nous.

MAS à jamais dans nos cœurs