

Beauté

Choisir son gel douche en fonction de son type de peau

JMN

Libreville/Gabon

Que vous ayez la peau sèche, sensible ou grasse, le mieux est d'adapter votre gel douche à sa nature. Huile de douche, gel douche surgras... Notre confrère en ligne Au Féminin.com vous aide à faire le bon choix !

CES dernières années, les gels, crèmes et huiles de douche ont intégré notre toilette et notre rituel beauté quotidien. Face à la multitude de produits proposés par les marques de cosmétiques, il est important de savoir lequel est adapté à son type de peau.

Une huile ou une crème de douche pour les peaux sèches

Si vous avez la peau sèche voire très sèche, celle-ci doit être réconfortée avec un gel douche à la texture riche comme une crème de douche. Parfaite pour nourrir la peau et la nettoyer sans la décaper, la crème de douche permet notamment de compenser les effets asséchants de l'eau calcaire et d'éviter ainsi les sensations de tiraillements ou de démangeaisons après la douche. Autre texture à privilégier : l'huile de douche. Gourmande et



Photo : D.R

En cas d'embarras du choix d'un gel douche, il faut penser à son type de peau.

hydratante, elle réconforte et apaise directement l'épiderme. Même si elle mousse moins qu'un gel douche traditionnel, les corps gras présents dans sa formulation éliminent efficacement toutes les impuretés. La peau est enveloppée d'une voile nourrissante et protecteur.

Un gel douche surgras pour les peaux sensibles

Les peaux les plus sensibles se tourneront vers un gel douche surgras. Enrichi en huile, ce nettoyant lave tout en respectant les épidermes en mal de nutrition. Celui-ci permet notamment de prévenir leur dessèche-

ment en préservant leur barrière cutanée, laquelle forme un bouclier de défense naturelle contre les agressions extérieures. Enfin, grâce à ses vertus adoucissantes et ses agents surgrasants, le gel douche surgras nourrit en profondeur l'épiderme et laisse la peau douce, apaisée et confortable pour toute la journée.

Un gel douche hypoallergénique pour les peaux atopiques

Votre peau ne supporte presque rien ? Fuyez les gels douche qui contiennent du savon. En effet, le savon finit à terme par altérer le film hydrolipidique de la peau

notamment à cause des agents lavants parfois trop alcalins présents dans sa formulation. Préférez dans ce cas un gel douche hypoallergénique formulé sans savon, sans colorants ni paraben. Grâce à sa formule épurée, celui-ci permet de réduire considérablement les risques de réactions cutanées.

Un gel douche exfoliant pour les peaux mixtes à grasses

Beaucoup plus costaudes, les peaux mixtes à grasses peuvent se laisser tenter par un gel douche exfoliant. Ses bienfaits ? La texture de la peau est plus douce et lumineuse, la peau gagne en tonus et

fermeté et en lissant la surface de la peau, la repousse du poil est facilitée. Attention, celui-ci ne doit toutefois pas être utilisé plus de deux fois par semaine pour ne pas

agresser la peau. En effet, les microbilles exfoliantes présentes dans leur formule peuvent provoquer une agression et rendre la peau beaucoup plus sèche et sensible.

Coin cuisine

Bar grillé aux herbes

Ingrédients (6 Personnes)

- 1 bar de 1,3 kg ou 2 bars de 800 g chacun
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 brins de fenouil ou 1 pincée de graines de fenouil
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 50 g de gros sel gris de Guérande
- Poivre noir du moulin

Préparation :

Sans l'écailler, ni le laver, couper les nageoires et vider le poisson. Mélanger le gros sel avec les herbes et du poivre. En garnir l'intérieur du poisson et refermer à l'aide de piques en bois. Laisser reposer le poisson au frais durant au moins 30 minutes, afin que les herbes le parfument et l'embaument. Envelopper la partie fine de la queue dans de l'aluminium. Préchauffer votre grill ou barbecue, huiler la grille et faire cuire le poisson 9 minutes d'un côté, puis 7 minutes de l'autre.

Vérifier la cuisson en tirant sur l'arête dorsale, près de la tête, qui doit venir sans résister.

Mettre le bar sur une planche à découper et retirer la peau durcie par la chaleur. Saupoudrer de sel et de poivre. Servir entier sur un plat chauffé avec de l'huile d'olive ou une sauce de votre choix.

A défaut d'avoir un grill, faites cuire le poisson 20 minutes au four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7). Accompagnement : riz, pommes cuites à la vapeur, haricots verts ou frites de banane plantain.

Proposé par JMN

Trucs et astuces

Utiliser dans le bain ou sous la douche

Calmer les maux de gorge

Si votre gorge est irritée et vous fait souffrir, mélangez une cuillère à café de miel à du lait très chaud. Le lait calmera la douleur, tandis que le miel soignera la gorge tout en apaisant la toux.

Le citron ayant un fort pouvoir antiseptique, il peut également être associé au miel pour soigner un mal de gorge. Vous pouvez ainsi faire chauffer une tasse d'eau avec le jus d'un citron, préparation à laquelle vous ajoutez le miel avant de boire.

Cicatriser les brûlures et les plaies

Si vous souffrez d'une légère brûlure ou d'une plaie que vous voulez voir cicatriser de façon naturelle, vous pouvez utiliser le miel. Nettoyez la plaie ou passez la brûlure à l'eau froide. Utilisez une spatule ou un objet aux bords doux pour prélever le miel et l'étaler doucement de manière à recouvrir totalement la brûlure ou la plaie. Recouvrez le tout d'un pansement. Renouvelez l'opération une fois par jour, jusqu'à cicatrisation complète.

Utiliser dans le bain ou sous la douche

Mélangez deux cuillères à table de miel avec une cuillère à table d'huile d'olive et utilisez cette solution sous la douche ou dans le bain. Vous pouvez également y ajouter des huiles essentielles, comme de l'huile d'amande ou de lavande. Pour en faire un exfoliant maison, ajoutez à ce mélange une demi-tasse de sucre brun. Assurez-vous toutefois de ne pas ajouter de l'eau au miel ou à ce mélange: cela pourrait accélérer la croissance de bactéries si vous ne l'utilisez pas sur le champ.

Rassemblés par JMN

Nutrition

Dix bons réflexes à adopter en cuisine

JMN(Source F&B)

Libreville/Gabon

QUE vous soyez novice en cuisine, que vous cuisiniez pour le plaisir, le week-end, ou tous les jours, il y a probablement encore quelques erreurs que vous faites sans vous en rendre compte. Suivez ces quelques conseils des diététiciens pour adopter les bons réflexes et gagner en qualité dans vos préparations culinaires.

1. Lire la recette entièrement

On a souvent tendance à se contenter de lire la liste des ingrédients afin de vérifier que l'on dispose de l'ensemble des matières premières nécessaires à l'élaboration du plat. Pourtant, lire la recette avant, vous permet d'anticiper l'allumage du four, le matériel à avoir, certaines techniques à maîtriser etc.

2. Attendre que la poêle soit suffisamment chaude

Pour bien cuire vos aliments, il est préférable

d'attendre que la poêle soit bien chaude, d'autant plus s'il s'agit d'une poêle à revêtement antiadhésif, qui ne sera réellement efficace qu'une fois chauffée. Certaines poêles présentent d'ailleurs un rond central qui change de couleur à la cuisson, afin de cuire ses aliments de façon optimum.

3. Mettre les épices à revenir dans l'huile en début de cuisson

On peut avoir l'habitude de saupoudrer son plat d'épices en cours ou fin de cuisson. N'hésitez pas à les mélanger avec 1 cuillère à soupe d'huile en début de cuisson afin de bien libérer tous les arômes.

4. Utiliser des herbes fraîches ou surgelées, en fin de cuisson

A contrario des épices, il est préférable de parsemer votre plat avec des herbes fraîches (ou éventuellement surgelées), en fin de cuisson voir même avant de servir. Retrouvez toutes nos recettes à moins de 200 calories.

5. Saler en début de cuisson

Saler toujours en début de cuisson, qu'il s'agisse de l'eau de cuisson ou du plat lui-même, vos aliments seront ainsi salés à coeur et n'en seront que meilleurs.

6. Poivrer en fin de cuisson

A la différence du sel, le poivre est à utiliser en fin de cuisson. Préférez le poivre en grains à moulin chez soi, plutôt que le poivre déjà moulu, il aura plus de goût.

7. Goûter ses plats en cours de préparation !

Besoin de rajouter du sel ou autre, vous ne pourrez jamais le savoir si vous ne goûtez pas ! Ayez toujours des petites cuillères propres sur votre plan de travail. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en fonction.

8. Bien cuire la viande

Pour bien cuire la viande, retenir trois points importants : laisser la viande à température ambiante environ 15 minutes après la sortie du frigo, il est préférable que

la viande ne soit pas trop froide avant la cuisson. Pour la cuisson, utilisez un thermomètre spécial viande pour être sûr d'obtenir une cuisson à coeur idéale. Enfin, laissez la viande reposer après la cuisson, elle n'en sera que plus tendre.

9. Cuire les pâtes al dente

Alors que l'on pense bien volontiers que le plat le plus simple à préparer sont les pâtes, la plupart du temps elles sont trop cuites ! Pour bénéficier d'un index glycémique moins élevé et d'une diffusion prolongée de l'énergie, mieux vaut les cuire al dente. Suivez bien les indications sur le paquet.

10. Laver les aliments et se laver les mains

Afin d'éviter toute contamination extérieure, il est indispensable de bien se laver les mains AVANT de se mettre à cuisiner, mais également de bien laver les différents ingrédients, comme les fruits et légumes avant de les éplucher par exemple.