

Beauté

Peau mature : ce qu'il faut savoir et faire

Josiane MBANG NGUEMA
Libreville/Gabon

On entend parler de "peau mature" à tout bout de champ. Surtout quand il s'agit de médecine ou de cosmétique anti-âge. Bien sûr, cette expression traduit les signes du temps, mais elle peut aussi cacher d'autres problèmes dermatologiques.

LA peau mature traduit un relâchement cutané. Autrement dit, elle est due à une perte d'élasticité liée à l'âge. C'est en général à partir de 45 ans que l'on commence à parler de la peau mature quand les premiers signes de la ménopause apparaissent. Ce phénomène féminin perturbe nos hormones et dérègle ainsi le

fonctionnement cellulaire de notre corps. Le responsable de cette altération de la structure de la peau est principalement l'arrêt de la sécrétion d'oestrogènes durant cette période de la vie. Le renouvellement cellulaire est ralenti, ce qui affaiblit les fibroblastes (cellules du derme qui engendrent collagène et élastine). La qualité de la peau s'en trouve affectée, elle est désormais plus fragile. Après la ménopause, notre peau nécessite beaucoup plus d'attention. Elle se déshydrate, s'assèche, se relâche... Autant d'effets indésirables qui peuvent être accentués par divers facteurs extérieurs : le tabac, l'alcool, le soleil ou encore la pollution sont aussi des menaces pour notre peau. Attention, car les conséquences peuvent être fâ-

cheuses : accentuation des rides en profondeur et amincissement de la peau dus à un ralentissement de la fabrication de sébum, perte de fermeté et d'élasticité due à un déclin naturel d'acide hyaluronique qui pulpe la peau, tâches brunes. Face à ces problèmes, ne restez pas inactives, des solutions existent.

Pour réagir avant que les dégâts cutanés ne soient trop importants, mieux vaut miser sur la prévention. Si votre priorité est de rester naturelle, sans pour autant sacrifier votre beauté, voici quelques astuces. Tout d'abord, il est impératif de choisir une crème hydratante adaptée à sa peau. Les soins anti-âge ne cessent de se développer sur le marché. Il est donc très facile de s'en pro-

curer. Toutefois, soyez attentives et privilégiez les formules enrichies en soja. Le soja contient des isoflavones qui libèrent de la génistéine, une substance qui s'apparente aux oestrogènes et qui est capable de réactiver les fonctions cutanées.

Par ailleurs, veillez à ce que vos soins de jour contiennent une protection solaire : ils préviennent l'apparition des tâches et des rides. De même, pensez à bien vous hydrater (en buvant tout simplement de l'eau) et à nourrir votre peau pour prévenir son dessèchement. Les rides ont tendance à se creuser quand on a la peau sèche. L'application d'une crème hydratante, matin et soir, est donc impérative, mesdames.

Trucs et astuces

Faire soi-même son démaquillant:

Dans un bol, verser l'équivalent d'un yaourt nature (bio de préférence). Presser un citron dans le bol contenant le yaourt et mélanger le tout. Transvaser ensuite le contenu dans un pot en verre que vous pouvez fermer hermétiquement (pot de confiture par exemple). Si vous n'avez pas de couvercle, couvrez le récipient à l'aide d'un film alimentaire que vous pouvez serrer d'un élastique. Vous pouvez conserver ce démaquillant naturel fait maison pendant une semaine au frigidaire.

Faire disparaître les taches de calcaire

Sur les robinets et robinetterie, paumes de douches et carrelages. Prenez un citron et coupez-le en deux. Prenez une moitié et frottez les parties où il y a du calcaire puis rincez à l'eau froide. Et voilà vous avez une robinetterie étincelante !!!

Dessaler un plat.

Comment rattraper un plat ou une préparation trop salée avec de la pomme de terre. Il suffit de couper une pomme de terre crue en fines lamelles. Déposer les lamelles dans le plat ou la préparation trop salée. Laisser agir quelques minutes afin que les fines lamelles de pomme de terre se gorgent de sel. Enfin, enlever toutes les lamelles gorgées de sel pour déguster le plat ou la préparation dessalée.

Enlever les odeurs de nourriture des ustensiles de cuisine

Comment enlever les mauvaises odeurs qui restent parfois sur les ustensiles de cuisine. Couper une pomme de terre crue en deux. Frotter l'ustensile avec la chair d'une moitié de pomme de terre. Essayez, vous verrez, c'est très efficace contre les odeurs de poisson par exemple.

Rassemblés par JMN

Santé

Tampons et serviettes : que choisir ?

JMN
Libreville/Gabon

Lorsqu'on a nos règles, on hésite souvent entre une protection externe (serviettes hygiéniques) et une protection interne (tampons). Quels sont les avantages et les inconvénients de ces deux méthodes. Nous faisons le point.



Photo : SCOM

Il est parfois difficile de choisir entre les serviettes hygiéniques et les tampons.

Les tampons
Introduits à l'intérieur du vagin, les tampons sont constitués d'une matière qui absorbe le flux menstruel à la source, avant même qu'il ne s'écoule. Comme le flux varie au cours des règles, il est conseillé de prévoir des tampons avec différents degrés d'absorption. Les tampons dotés d'un applicateur sont plus faciles à utiliser et on n'a pas à introduire son index à l'intérieur du vagin pour celles que cela gênerait. IL faut changer de tampons toutes les trois à quatre heures environ afin d'éviter que cela ne déborde ou crée une infection.

Avantages : on ne le sent pas à l'intérieur de soi, ce n'est absolument pas douloureux, on ne sent pas le sang qui dégouline dans le

slip en se répartissant partout donc on se sent beaucoup plus propre. On peut aller à la piscine, à la gymnastique, sans aucun complexe et il n'y a pas de mauvaises odeurs. On peut se baigner, faire pipi et se laver avec. Contrairement à certaines idées reçues, le tampon ne déforme pas le vagin et il est impossible qu'il se perde à l'intérieur car le col de l'utérus est trop étroit pour le laisser passer.

Inconvénients : les tampons sont parfois accusés d'assécher le vagin. Autre bémol, ils sont tellement discrets et confortables qu'il arrive d'oublier qu'on en porte. Or, si on oublie un tampon à l'intérieur de soi, on risque de contracter une infection.

Les serviettes
Dotées d'une bande auto-collante, les serviettes se fixent sur le slip. Il est conseillé d'en changer toutes les trois heures environ. Elles sont très absorbantes et il y a très peu de risques que ça déborde. **Inconvénients :** on sent l'écoulement dans le slip et c'est extrêmement désagréable. De plus, si on ne change pas de protection régulièrement, les mauvaises odeurs s'installent et cela nous met encore plus de mauvaise humeur. Sans oublier que les serviettes peuvent aussi se voir quand on porte des vêtements trop près du corps.

Avantages : on peut suivre l'évolution de son flux, les

fuites sont rares et on ne risque pas d'irriter son vagin ni de contracter une infection.

Pour celles qui ont du mal à choisir entre les deux, il est conseillé de porter les tampons la journée et les serviettes la nuit.

COMMUNIQUE

MEYET-ME-NGOME Samira Félicité Céline
28.03.2015 - 28.03.2016

Déjà un an que MEYET-ME-NGOME Samira Félicité Céline a rejoint l'immense cortège des bienheureux dans la maison du père céleste.

Samimie, Samkouk, Petit potame, Doumdoum... tu restes très présente dans nos vies et nous te donnons toujours le(s) nom(s) et la place qui t'appartiennent sans emphase.

Ton départ précoce nous apprend davantage à consolider notre foi en Jésus Christ et à braver toute attaque humaine.

Monsieur et Madame NGOME AYONG Paul et Annick (tes parents) convient tous ceux qui t'ont aimée à se joindre à eux pour la célébration d'une messe qui sera dite à ton intention le samedi 09 avril 2016 à 17 heures précises.

Peace ! notre petite étoile filante

Coin cuisine

Poulet à la noix de coco

Ingrédients :
1 poulet d'un kg environ
1 noix de coco
60 g de beurre
2 oignons
1 c. à café de curry
Sel, poivre.

Préparation :
Faites revenir les oignons hachés dans la matière grasse. Lorsqu'ils ont pris de la couleur et sont dorés, ajoutez le poulet, salez et

laissez-le cuire pendant 30 à 40 minutes. Après cuisson, débitez le poulet et débarrassez les morceaux de la peau et des os. Entre temps, râpez la noix de coco et arrosez le hachis avec son lait. Rassemblez ensuite dans le jus de cuisson du poulet, le hachis de noix de coco et les morceaux de volaille. Assaisonnez de sel, de poivre et de curry. Laissez mijoter jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Servez avec du riz chaud ou avec des pommes de terres sautées.

Proposé par JMN