

## 10 Femmes

## Femme/ vie à deux

## Bien vivre son célibat, est ce possible ?

R.H.A

Libreville/Gabon

*Le célibat est-il synonyme de liberté totale ou de solitude pesante ? S'il arrive qu'il soit un véritable désastre pour certains, pour d'autres il comporte beaucoup d'avantages qui permettent de mieux se préparer pour amorcer une nouvelle histoire d'amour.*

LA vie de couple fait en sorte qu'on doive s'occuper de soi et de l'autre. Une situation qui implique parfois de faire passer le partenaire en priorité pour lui plaire. Et, dans une société qui glorifie le couple, difficile d'afficher sa solitude comme un choix assumé. Tant il est acquis dans notre société qu'être en couple est fabuleux. Cela participerait donc de l'avis de certains, du développe-

ment personnel qui trouve dans cette vie à deux sa plénitude. Alors, bon nombre de personnes choisissent de se mettre en couple avec quelqu'un par défaut, en se persuadant qu'ils sont amoureux.

Être célibataire est devenu une tare dont il faut se débarrasser au plus vite, et les conseils bien intentionnés pleuvent de toutes parts. Famille, amis, collègues de travail, tous unissent leur force pour nous faire sortir de ce trou noir appelé célibat. Lesquels n'hésitent pas à argumenter, en se basant sur les Saintes écritures, où il est fait mention qu'il n'est pas bon que l'homme soit seul et que deux valent mieux qu'un. "On nous rabat les oreilles à longueur de journée qu'un seul doigt ne peut pas laver tout le visage, comme pour pousser les gens surtout les femmes, à ne pas rester toute seules",



Photo : Cadeffe Ondo Ey

La vie à deux n'offre pas toujours le bonheur tant espéré.

dénonce Larissa, une esthéticienne.

Pourtant, il y a nombre de célibataires dans nos rues. Et il faut les aider à bien vivre l'aventure avec eux-mêmes. Qu'elle soit imposée ou choisie, cette étape permet de mieux s'écouter, et surtout de faire une in-

trospection à travers de bonnes questions auxquelles vous apporterez vous-mêmes des réponses. C'est du moins ce qu'estiment les défenseurs du célibat qui voient dans cette vie l'occasion idéale de profiter au maximum de sa liberté, de s'autoriser

quelques folies et pourquoi pas d'être égoïste en pensant un peu à soi. Pulchérie qui a été déçue par la vie en couple, fait, aujourd'hui, partie de ceux qui soutiennent que la vie à deux n'offre pas toujours le bonheur ou du moins l'épanouissement qu'on espère. Et la ré-

ciprocité attendue du conjoint tarde souvent à venir, voire jamais. "Chaque fois que je me rendais au marché, je rentrais avec des articles pour mon compagnon. A chacun de ses anniversaires, je songeais à lui offrir un cadeau. Ce qui n'était pas toujours le cas chez lui. Maintenant, je réalise tout ce que je ne parvenais pas à faire avec mon partenaire", témoigne cette dernière. Pendant cette période de célibat dont elle vante les avantages, elle aura eu donc, comme beaucoup d'autres qui ont choisi cette voie, le temps de se préparer sereinement à vivre une nouvelle histoire d'amour. S'il est difficile de trancher sur la possibilité de bien vivre son célibat tant les opinions divergent, le mieux serait, que l'on soit dans un camp ou dans l'autre, d'assumer son choix en toute conviction.

## Beauté

## 5 conseils pour ne plus avoir à mettre de fond de teint

JMN (Source F&amp;B)

Libreville/Gabon

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 de 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 de 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, ac-

compagnées de journées 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 de fond de teint, juré. Et pour celles qui ne seraient toujours pas convaincues, reste un coup de pouce qui change tout, l'automassage ! Il booste la micro-circulation, limitant les cernes, les taches 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, nombre 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 na-

turels, plus doux. Et si on a du mal à se passer de 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.

MINISTÈRE DE L'ECONOMIE NUMERIQUE,  
DE LA COMMUNICATION, DE LA CULTURE ET  
DES ARTS, PORTE-PAROLE DU GOUVERNEMENT

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION GENERALE DE LA COMMUNICATION

DIRECTION DE LA COMMUNICATION

N° 00075 /MENCCAPPG/SG/DGCOM/DCOM

Communiqué de presse  
(Large diffusion)

Dans le cadre de la répartition de la Subvention au soutien de la Presse écrite exercée 2016, le Secrétaire Général du Ministère de la Communication informe les Responsables des Entreprises de Presse que le dépôt des dossiers de demande de subvention se fera du mercredi 08 au 21 mars 2017 à la Direction de la Communication.

Lesdits dossiers doivent contenir les pièces ci-après :

- Une demande adressée à Monsieur le Ministre d'Etat ;
- les justificatifs juridiques de l'entreprise de communication ;
- les justificatifs de déclaration de Constitution du Ministère de la Communication ;
- les justificatifs de déclaration de parution auprès du procureur de la République ;
- la référence de l'Imprimerie ;

Pour toutes informations complémentaires se rapprocher de la Direction de la Communication.

Les travaux de la Commission se dérouleront du 22 mars au 05 avril 2017.

Fait à Libreville le, 08 MARS 2017

MINISTÈRE DE LA COMMUNICATION  
DIRECTION DE LA COMMUNICATION  
CLAUDE DITONA