

Beauté

# Le gommage au sucre : un soin beauté maison



Essayez le gommage au sucre pour requinquer votre peau.

G.R.M (Source: piscine-guide.fr)

Libreville/Gabon

**VOTRE** peau est très fragile. Elle ne supporte pas les produits achetés en magasins, qui sont souvent très agressifs. Dans ce cas, optez pour une recette maison : le gommage au sucre qui vous permettra d'obtenir un teint radieux et éclatant en un tour de main.

Le sucre est idéal pour re-

trouver une peau satinée et un teint éclatant. Combiné à d'autres produits comme l'eau, le miel ou encore les huiles végétales, il peut être utilisé comme gommage pour le visage, comme pour le corps sans aucun risque.

Il est possible de se rendre dans un institut de beauté pour réaliser ce gommage et grappiller quelques conseils d'un professionnel. Pour cela, il vous faudra dépenser un peu de contenu financier de votre poche. A défaut, vous pourrez réaliser ce soin directe-

ment chez vous. Déjà, sachez que le gommage au sucre est une recette 100% naturelle, et qu'il existe plusieurs méthodes pour le réaliser.

La plus simple et rapide est de mélanger trois cuillères à soupe de sucre en poudre à deux cuillères à soupe d'eau minérale. Une fois le mélange bien homogène, il ne reste plus qu'à l'appliquer sur votre peau humidifiée au préalable, en prenant soin d'éviter le contour des yeux et de la bouche. Laissez poser 15 minutes environ, puis rincez à l'eau tiède.

Si vous avez envie de tenter des mélanges plus évolués mais toujours bio, vous pouvez combiner six cuillères à soupe de sucre en poudre à six cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge. Nous n'aurez alors qu'à déposer le mélange sur le visage ou sur le corps en massant doucement la peau, puis rincez à l'eau tiède.

Vous pouvez aussi donner une touche plus professionnelle en ajoutant une cuillère à soupe d'huile végétale (au choix huile de jojoba, d'argan ou d'amande douce) et une cuillère à

soupe de miel. Dans le commerce, vous pouvez également trouver des soins déjà préparés, ainsi qu'en institut de beauté.

**Les bienfaits d'un gommage au sucre**

Le gommage, naturel au sucre, appliqué une fois par semaine sur une peau humide, assure un bien-être et un moment de détente. Ce masque de beauté offre au corps et au visage des bienfaits indéniables, comme un apaisement et un teint éclatant. Mais pas seulement, car il permet aussi et surtout le renou-

vement cellulaire et stimule la micro-circulation sanguine. Il est donc idéal. Enfin si vous souhaitez retrouver une peau de bébé toute douce, les esthéticiennes ne manqueront pas de vous dire qu'après le gommage, il faut utiliser une crème hydratante ou de l'huile mélangée à de l'eau, jusqu'à absorption par le corps.

Le gommage au sucre pour le visage ou le corps est l'un des soins que vous pouvez réaliser facilement vous-même à domicile.

**Coin cuisine**

## Python fumé à la sauce piment

C'EST une recette purement africaine. Très prisée par les hommes surtout. Pour se procurer quelques morceaux de python, il faut se rendre, les samedis, au marché d'Oloumi ou à Awoungou, dans la commune d'Owendo. En général, cette recette s'accompagne de vin de palme et se mange en groupe de six à huit personnes.

**Ingédients :**

- 800 g de python
- 5 pili-pili (piment)
- 500 g de purée de tomates
- 5 oignons émincés
- 6 cuillères à soupe d'huile de palme
- Sel
- 1 demi-verre de vin rouge

**Préparation:**

Nettoyer les morceaux de python avec de l'eau chaude. Mixer les oignons avec le pili-pili. Ajoutez la purée de tomates. Dans un fait-tout, faire chauffer l'huile de palme, ajouter le mélange tomates, oignons et pili-pili. Mettre les morceaux de python et mélanger.

Ensuite, ajouter 25 cl d'eau. Salez. Laisser mijoter à feu doux, pendant 35 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Cette recette se mange avec du riz, de la banane plantain ou du manioc.

Bon appétit!

Proposé par G.R.M

**Trucs et astuces**

**Comment vérifier la fraîcheur du poisson** Le poisson s'abîme très vite après capture. Seuls les ports de pêche le vendent tout juste sorti de l'eau. Pour reconnaître un poisson frais, faites attention à l'odeur, car le poisson ne doit pas avoir une odeur nauséabonde, et encore moins une odeur d'ammoniac. Le poisson frais doit être brillant et légèrement humide, recouvert d'un fin mucus transparent. Son œil est clair, vif et brillant. Fuyez des pupilles noires et opaques. Soulevez les ouïes pour vérifier que les branchies sont d'un rouge clair ou roses, humides et brillantes, mais pas visqueuses, ni tachetées. La chair du poisson frais doit être ferme et élastique au toucher. Après une légère pression du doigt, elle reprend sa forme immédiatement. Si votre empreinte reste marquée, le poisson n'est plus frais.

**Les vertus de la noix de kola**

On prête traditionnellement à la noix de kola des vertus aphrodisiaques liées aux principes actifs excitants qu'il contient. Il est donc souvent préconisé comme tonique sexuel. On lui prête aussi des propriétés thérapeutiques: le kola favoriserait la circulation sanguine et serait un excellent tonifiant musculaire. Ses propriétés diurétiques favoriserait la perte de poids. Utilisé dans l'industrie pharmaceutique, le kola intervient dans la composition de nombreux médicaments, notamment ceux qui aident à lutter contre l'asthme et les maladies pulmonaires. Attention, toutefois, à ne pas abuser de ce produit dont la surconsommation peut provoquer des effets indésirables, plus ou moins gênants.

Rassemblés par G.R.M

**ADDAX PETROLEUM OIL & GAS GABON**

ADDAX PETROLEUM OIL & GAS GABON, opérant dans le secteur pétrolier, situé à Port-Gentil, recherche 1 collaborateur au poste de :

**Responsable HSSE**

**Mission**

- Garantir la performance d'APOGG en matière HSSE
- Gérer et développer l'équipe HSSE et les relations communautaires
- Poursuivre le développement et la mise en œuvre du système de gestion HSSE d'APOGG
- Apporter son soutien aux équipes opérationnelles pour les aider à atteindre les objectifs de performance HSSE
- Travailler en liaison avec d'autres opérateurs sur les questions opérationnelles (sécurité, situations d'urgence, questions environnementales).

**Profil**

- Bac +3/4 en HSSE
- Français courant et très bonne maîtrise de l'Anglais (écrit et oral)
- Forte expérience en management et dans la gestion des sous-traitants et de prestataires de service
- 10 ans d'expérience dans les activités de gestion HSSE et des relations communautaires dans une entreprise d'exploration et de production en Afrique.

Dépôt de candidatures : <https://www.addaxpetroleum.com/career-opportunities> ou [recrutement@addaxpetroleum.com](mailto:recrutement@addaxpetroleum.com) en précisant en objet le profil pour lequel vous postulez.