

10 Femmes

Beauté

# Les bienfaits de l'huile de douche, le nouveau gel douche

JMN  
Libreville/Gabon

*On nous vante leurs mérites à tous les niveaux, des cheveux à la peau. Après les huiles de douche prennent le pouvoir sur la beauté ! Exit le gel classique, bonjour l'huile toute douce. Mais qu'en est-il réellement ? Notre confrère en ligne Fourchette et Bikini s'est penché sur la question.*

### UNE huile de douche, c'est quoi ?

Avant de plonger dans l'huile, autant faire un point rapide, pour le principe : un gel douche est constitué d'eau, d'une base lavante (les fameux tensio-actifs, à surveiller pour éviter les SLS ou Sodium (Laureth Sulfates), d'agents hydratants



Photo : D.R

Les huiles de douche ont la cote dans l'univers de la beauté.

comme de la glycérine et parfois d'huile. Les huiles de douche font de même, mais en boostant le pourcentage d'huile ! Si elles

sont rarement exemptes d'eau, elles misent tout sur des huiles végétales aux mille bienfaits... et c'est là toute leur richesse.

### L'huile de douche... lave

Étrange, mais vrai, on n'a pas trouvé mieux que l'huile pour laver. La preuve, la légende veut que les mécanos utilisent de l'huile de tournesol pour se débarrasser du cambouis... Et doit-on vous rappeler le carton des huiles démaquillantes, plus douces et plus efficaces ? Même topo pour le corps, donc, l'huile de douche élimine sans broncher toutes les impuretés accumulées dans la journée, y compris celles qui ne se voient pas : pollution ou transpiration, notamment.

### L'huile de douche apaise

Les vertus hydratantes et apaisantes des huiles végétales en font les favorites des peaux fragiles, desséchées ou réactives. La bonne nouvelle ? Si elles calment tiraillements et démangeaisons, elles ne sont pas pour autant interdites aux peaux normales ! Bien au contraire, même, elles profitent à tous les types de peau, même grasses. Puisque non, contrairement aux idées reçues, l'huile de douche n'augmente pas la production de sébum.

### L'huile de douche nourrit

Souvent enrichies en agents hydratants pour booster leurs bienfaits, les huiles végétales contenues dans les huiles de douche sont choisies pour leur pouvoir nourrissant : huile d'argan et huile d'amande douce, notamment. Mieux, elles misent généralement sur des formules plus naturelles, et des tensio-actifs doux. Résultat ? Ces magiciennes du lavage éliminent la saleté tout en ménageant le film hydro-lipidique, ce film protecteur à la surface de l'épiderme, pour une peau plus souple

et mieux nourrie.

### L'huile de douche protège

Si l'huile de douche apaise la peau et calme les irritations, elle tente aussi de les prévenir ! Ce fameux film protecteur laissé à la surface de la peau par notre chère huile a pour immense mérite de compenser les méfaits de l'eau du robinet, souvent très calcaire... et terriblement desséchante. Elle offre le même bénéfice tout au long de la journée, évitant les réactions trop vives au frottement des vêtements, ou réparant même les dommages causés par le soleil, le chlore de la piscine ou le sel de la mer.

### Le truc en plus

Huile de douche ne signifie pas 100% naturel... On surveille l'étiquette pour éviter les pièges, donc, et on guette la présence de SLS, d'alcool ou de parfums allergènes. Pour les peaux sèches, on pense également aux huiles de douche remplaçant l'eau classique par de l'eau thermale, et on choisit des formules contenant un maximum d'huile et d'agents hydratants !

## Trucs et astuces

### Craquer une allumette dans les WC

C'est une méthode de grand-mère imparable pour faire disparaître les odeurs persistantes. Il vous suffit de craquer une allumette dans la pièce. Grâce au soufre qui va s'en dégager, les mauvaises odeurs s'envoleront comme par magie. Un conseil : laissez toujours une boîte d'allumettes dans vos toilettes.

### Mettre un pot-pourri dans les toilettes

Le pot-pourri, c'est un bon moyen de parfumer votre intérieur. Si vous le placez dans les toilettes, mettez-le de préférence près d'une source de chauffage ou d'un radiateur, afin que la chaleur diffuse davantage le parfum des fleurs ou des écorces d'agrumes séchées dans la pièce. Vous pouvez l'acheter en magasin ou bien le réaliser vous-même.

### Verser une goutte d'huile essentielle dans la cuvette

Vous pouvez éliminer des effluves désagréables à l'aide de différentes huiles essentielles naturelles, en fonction des parfums que vous préférez. À vous d'en mettre quelques gouttes au fond de la cuvette de vos WC, d'en verser dans un vaporisateur avec de l'eau ou encore d'en mettre sur un galet que vous placerez sur une étagère par exemple.

### Placer une bougie parfumée dans la pièce

Pour embaumer vos toilettes de façon continue, optez pour une bougie parfumée. Allumez celle-ci besoin et n'oubliez pas de l'éteindre après quelques minutes d'utilisation ou lorsque vous quittez votre appartement. Si possible, choisissez un modèle qui soit de la même couleur que votre pièce. Enfin, vous pouvez aussi choisir d'avoir toujours un parfum d'intérieur à portée de main aux toilettes.

### Nettoyer avec un mélange de citron et de bicarbonate

Récupérez le jus d'un citron et ajoutez-y du bicarbonate de soude pour former une pâte. La consistance ne doit pas être liquide, le mélange doit ressembler à une pâte à gâteau un peu épaisse.

Appliquez ce mélange partout : abattant des w.c. (dessus et dessous), cuvette, bas (là où les toilettes s'ancrent dans le sol), intérieur des toilettes... et laissez agir 15 minutes. Pendant que cela agit, vous pouvez prélever une cuillère de la mixture citronnée et l'utiliser sur les éventuels rangements ou objets présents dans les toilettes.

Rassemblés par JMN

## Coin cuisine

# Cotis de porc sauté aux épinards



Photo : AEE

Votre plat de cotis sauté aux épinards.

### Ingrédients :

- 1 kilo de cotis de porc extra
- 200 g d'épinards
- 200 g de tomates en fruit
- De l'huile
- Du poivron
- De l'ail
- Une gousse de piment
- Du sel
- Deux tiges de citronnelle

### Préparation :

Faire bouillir les cotis de porc dans une marmite à feu doux pendant 20 minutes, pour se débarrasser des impuretés et ramollir la viande. Nettoyer ensuite à l'eau froide, puis découper la viande en morceaux moyens. Découper ensuite les tomates, l'oignon, l'ail, le poivron dans une marmite, dans laquelle vous mettez la viande découpée. Poser sur le feu. Mettre de l'huile, puis remuer. Fermer la marmite et laisser cuire à feu doux pendant cinq minutes. Une fois la viande légèrement dorée, incorporer les épinards préalablement lavés et découpés, mélanger à la préparation et ajouter un verre d'eau. Incorporer les deux tiges de citronnelle et la gousse de piment, qui servent à parfumer le plat et laisser mijoter durant 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que l'eau tarisse.

### Accompagnements.

Il est conseillé de consommer ce plat chaud, avec du manioc, de la banane plantain ou du riz.

Proposé par AEE



CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE

## DIRECTION GENERALE

### COMMUNIQUE

Les responsables des sociétés ci-dessous sont priés de se présenter dès parution du présent communiqué au secrétariat de la Direction du **Recouvrement et du Précontentieux**, situé au 5ème étage du siège de la CNSS pour affaire les concernant.

Il s'agit de :

N°	RAISONS SOCIALES	NUMEROS COTISANTS
1	ASSURANCES ET REASSURANCES DE LIBREVILLE	001-0170103-W
2	AVS INTERNATIONAL	001-0171926-A
3	AYOBA CATERING	001-0175167-L
4	CORA WOOD GABON	001-0029877-Z
5	LE COTTON CLUB	001-0022191-P
6	EN.CO.LO BTP	001-0026442-H
7	ENTREPRISE DE CHAUDRONNERIE TUYAUTERIE	001-0028420-G
8	FORET INDUSTRIE ET MANAGEMENT	001-0172199-P
9	GENERAL BUSINESS COMPAGNY	001-0050188-K
10	ITOUMBA & FILS GIE	001-0173763-E
11	L'INFINI	001-0026298-E
12	L'INFINI 2	001-0175388-J
13	MEDICAL TECHNOLOGY	0010178055-T
14	PHARMACIE D'AVORBAM	001-0176930-H
15	ROUGIER OCEAN GABON FORET	001-0000281-K
16	ROUGIER OCEAN GABON SA	001-0008383-B
17	SOCIETE MM BTP	001-0175184-Y
18	LES MENUISIERS D'EDEN	001-0175513-D
19	OKLICEANE SERVICES ET CONSEILS	001-0170233-J
20	OPTIMUM GABON	001-0170688-X
21	PROCURE DU DIOCESE S M	001-0001024-Z
22	CABANE DU PLANTEUR	001-0177396-M

La présente communication tient lieu de convocation individuelle.

1432

Boulevard de l'Indépendance • B.P. 94 Libreville - Gabon • Tél. 01 79 12 00 • Fax 01 79 44 25 • www.cnss.g