

10 Femmes

Beauté

Tout sur les sérums beauté

JMN

Libreville/Gabon

On entend beaucoup parler de sérums beauté ces dernières années, toutes les marques ou presque ont leur sérum beauté dont elles vantent les mérites pour le rendre indispensable à notre routine soin. Mais qu'est-ce que c'est, exactement, un sérum, et à quoi sert-il ? Comment bien le choisir et bien l'utiliser ? Notre confrère en ligne Madame le Figaro nous dit tout sur ces fameux élixirs.



Photo : D.R

Le sérum beauté s'utilise en complément du soin du jour ou de nuit.

UN sérum est un fluide beaucoup plus concentré en actifs qu'une crème, à la texture très légère qui, de par sa grande fluidité, pénètre plus en profondeur dans la peau. Ainsi, il permet de traiter en profondeur les problèmes de peau. Les sérums demandent une technologie et des recherches plus poussées, des ingrédients plus onéreux et en plus grande quantité, ils sont donc chers. Ils permettent de traiter un ou plusieurs problèmes de peau spécifiques que les simples crèmes de jour ou de nuit ne peuvent traiter efficacement. Ils renforcent aussi l'efficacité des crèmes de jour et de nuit ou leur sont complémentaires. Par exemple, un sérum hydratant permettra d'hydrater une peau grasse sans laisser de film gras sur la peau. On peut donc ensuite utiliser son soin peau grasse/à imperfections sans dessécher la peau.

Comment choisir son sérum ?

On choisit son sérum en fonction de la problématique cutanée qu'on veut traiter ou prévenir. Pour

une peau déshydratée, on optera pour un sérum hydratant qui va pénétrer la peau en profondeur sans toutefois laisser un film gras brillant sur la peau. Les sérums anti-âge permettent de traiter les symptômes du vieillissement comme les ridules, les rides, le relâchement cutané. Les peaux à imperfections trouveront leur bonheur dans un sérum anti-imperfections qui, cependant, ne règlera pas les problèmes de peau d'origine hormonale. Il

existe aussi des sérums anti-tâches et anti-teint terne, permettant d'éclaircir le teint et de combattre l'hyper-pigmentation. Certains sérums, quant à eux, ont une action globale pour améliorer l'aspect général de la peau sans traiter un problème spécifique : ils conviennent à tous les âges et à toutes les peaux.

Comment l'utiliser ?

On peut utiliser la plupart des sérums de jour comme de nuit, sauf indi-

cation contraire. A noter que le jour, la peau a besoin d'être protégée et nourrie. La nuit, on la répare et on la traite. L'efficacité des sérums sera donc décuplée la nuit. On applique le sérum en début de routine soin, après le nettoyage de la peau et avant la crème de jour. On peut aussi les utiliser seuls, mais ils décupleront les effets de votre crème de jour/nuit. Le sérum étant plus fluide que la crème et pénétrant au cœur de la peau, il s'utilise en premier. Si on utilise plusieurs sérums pour différents problèmes, on applique en premier celui dont la texture est la plus fluide. Si les textures sont similaires, on utilise d'abord le sérum qui traite notre principal problème. On applique ensuite sa crème habituelle qui va nourrir la peau en surface et former une couche protectrice.

L'efficacité des sérums se fait remarquer dès les premières semaines (3 semaines - 1 mois), voire dès les premiers jours d'utilisation.

Salade de pâtes aux haricots verts et crevettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

250 g de tagliatelles fines
300 g de haricots verts plats à couper
4 oignons nouveaux
1 piment rouge
200 g de crevettes décortiquées
2 cuillères à soupe de crème fraîche
100 g de yaourt
2 cuillères à soupe de lait de coco
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 cuillerée de cumin moulu
1 cuillerée coriandre en poudre
5 ou 6 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche et hachée
sel et poivre

Préparation :

Cuire les tagliatelles et bien les égoutter. Couper les tagliatelles en courts morceaux. Cuire les haricots à l'eau bouillante salée, puis plongez-les dans de l'eau glacée. Émincer les oignons nouveaux. Détailler le piment rouge en fines lanières.

Mélanger dans un saladier les pâtes, les oignons, le piment, les haricots et les crevettes préalablement grillées. Mélanger la crème fraîche, le yaourt et le lait de coco. Ajouter la gousse d'ail pressée (ou très finement haché). Assaisonner avec le curry, le cumin et la coriandre en poudre et le jus de citron.

Vérifier l'assaisonnement. Répartir cette sauce sur la salade et mélanger en parsemant bien de coriandre hachée.

Proposé par JMN

Fête des mères

À ne pas confondre avec celle des amoureuses

L.R.A,

Libreville/Gabon

CE sont les mamans qui sont à l'honneur. Pas les épouses, les conjointes, les bonamies et autres du même nom, sans vouloir verser dans la péjoration. Aussi, faut-il savoir raison garder en évitant de saboter l'humeur à la maison. Il est bon de le préciser aux femmes, surtout, qui ne manquent aucune occasion pour revendiquer un pré-

sent dès qu'un événement en crée le prétexte. Les hommes en savent quelque chose. Même si d'aucuns n'hésiteront pas, ce dimanche, à honorer la mère de leurs enfants. Il faudra que ce soit spontané, et non incité. Si ces dames de cœur veulent des cadeaux qu'ils se tournent vers ceux qu'ils ont choyés, aimés et avec qui elles ont passé des nuits blanches à soigner. Pour celles dont les mômes sont encore en bas âge, prenez votre mal en patience. En ce siècle de vi-

tesse, ils grandissent vite et sous peu, vous couvriront de cadeaux en pareille circonstance.

Voilà donc qui laisse le champ libre aux papas, issus de mères, d'aller célébrer leur génitrice ou celle qui a tenu ce rôle quand ils en ont eu besoin.

Avis à celles qui risqueraient de confondre fête des mères et celle de la Saint Valentin. Et bonne fête à vous femmes merveilleuses dont sont aujourd'hui magnifiées les joies et peines de la maternité.



28 mai 2016 - 28 mai 2017



Stéphane ESSONO BEYEME.

Un an déjà que le Seigneur t'a rappelé

Certains t'appelaient Aris, d'autres Esno, Stéphy...

Il n'y a pas de mots aussi forts pour décrire ce que nous avons vécu. Papa, le temps n'efface pas la tristesse de ta séparation, et le vide que ton départ a laissé ne sera jamais comblé.

Quelle longue et pénible année d'absence, mais sache que le souvenir de ta présence dans nos vies, tes sages conseils et ton éducation nous redonne parfois le sourire.

La mémoire reste le seul pouvoir que nous détenons pour te garder auprès de nous et dans nos cœurs à jamais.

Notre consolation est que tu reposes en paix avec tes frères et sœurs que tu as tant aimés; en cette date mémorable une messe de requiem sera dite le samedi 27 mai 2017 à 16h à la cathédrale Sainte Marie suivi d'un cocktail au domicile familial.

Votre présence est vivement souhaitée.

Tes enfants et petits-enfants qui t'aiment à jamais.