

Beauté

Les bons réflexes après la douche

JMN
Libreville/Gabon

Connaissez-vous vraiment les bons gestes à adopter après la douche ? Sécher sa peau, l'hydrater et la nourrir... sont des réflexes à développer au quotidien. Le point sur ce qu'il faut faire et ne pas faire.

On se sèche bien

Après la douche, nous avons presque toutes l'habitude de sécher notre peau rapidement avec une serviette éponge. Un mauvais réflexe pourtant très répandu, qui met à mal la beauté de notre peau. Car oui, même si les gommages sont très efficaces pour gommer les cellules mortes, ils ne le sont pas lorsque vous sortez de la douche ! Fragilisée par la chaleur et l'eau calcaire, votre peau a besoin d'un séchage en douceur. Et plutôt que de frotter, tapoter délicatement votre serviette sur votre corps. Pour chouchouter au maximum votre peau, une serviette microfibre serait l'idéal.

On hydrate son corps



Photo : DR

Vous avez tendance à zapper l'étape hydratation après la douche, car vous n'avez pas le temps, ou tout simplement parce que vous êtes parfois un peu paresseuse. Pour le bien de votre peau, sachez qu'il va falloir arrêter ! Riche en calcaire, l'eau du robinet fragilise l'épiderme et rend la peau plus réactive et sensible. Pour calmer les irritations

et les tiraillements qui peuvent survenir après la douche, il est donc indispensable de l'hydrater avec un soin nourrissant.

On n'oublie pas de chouchouter son visage

Comme pour le corps, l'hydratation du visage est indispensable pour préserver la beauté de votre peau et prévenir aussi bien les

signes de l'âge que les troubles cutanés (démangeaisons, tiraillements...). Avec une crème beaucoup moins riche que celle que vous utilisez pour votre corps, nourrissez votre visage en profondeur avec un soin à votre type de peau

On s'offre un masque

Une à deux fois par semaine, on profite pour of-

frir à sa peau un masque. D'ailleurs, sachez que c'est le meilleur moment pour la chouchouter ! Sous l'action de l'eau chaude et de la vapeur qu'elle provoque, les pores se dilatent et la peau est alors plus apte à ac-

cueillir les soins en profondeur, c'est-à-dire dans les différentes couches de l'épiderme. Visage, pieds, mains... Il existe aujourd'hui des masques pour presque toutes les parties du corps !

Hydrater la peau, un réflexe à adopter après la douche.

Coin cuisine

Crevettes sautées avec du riz au safran

Ingrédients :

- 500 g de crevettes
- 1 boîte de petit pois
- 1 kg de riz blanc
- De la poudre de safran
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 cube bouillon (crevette de préférence)
- Poivre
- Huile

Préparation :

Coupez les oignons et hachez finement l'ail et faites-les dorer dans l'huile avec les crevettes. Ajoutez la poudre de safran, le sel et de l'eau, puis laissez mijoter pendant 10 min.

Retirez les crevettes et réservez-les. Ajouter dans la sauce le riz, le cube bouillon et le poivre, afin qu'ils puissent bien imprégner le riz.

Une fois le riz cuit, incorporez les petits pois et les crevettes à la préparation. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Proposé par JMN



ART
ET CULTURE



12^{ème} Edition
du Grand Concours
BICIG Amie des Arts
et des Lettres

Thème : Vêtements & Traditions

Vous êtes peintre, plasticien, sculpteur, écrivain ou photographe, débutant ou confirmé.

Rendez-vous **dès le 1er juillet 2017** dans toutes les agences BICIG et retirez votre bulletin d'inscription.

11.000.000 FCFA à partager entre les meilleurs artistes.



Domaine Certifié :
Opérations documentaires



Avançons ensemble