

## 10 Femmes

## Beauté

## Comment en finir avec le visage qui brille ?

JMN

Libreville/Gabon

*Le nez qui luit, le front qui brille et le menton qui respirent ? On préfère vous prévenir, ça arrive à tout le monde, et personne n'a jamais pu éradiquer définitivement le visage qui brille. Pour lutter, prévenir et matifier la peau autant que possible, nous avons déniché pour vous des astuces sur le site Fourchette et Bikini.*

**POURQUOI** la peau brille-t-elle ? Plutôt que de l'accuser de tous les maux, mieux vaudrait comprendre ce qu'elle essaye de nous dire. Une peau qui brille n'est autre qu'une peau qui s'exprime, et qui produit soit du gras, soit de l'eau : du sébum dans le premier cas, de la transpiration dans le second. Le sébum est la réaction de défense naturelle de la peau.

Une production excessive peut être due à une peau desséchée, déséquilibrée, agressée ou simplement trop nourrie. Quant à la transpiration, elle s'impose au premier coup de chaud, qu'il soit dû à la température, à la peur ou à l'émotion. On vous laisse imaginer ce que donne une peau agressée en pleine canicule, lorsque la transpiration se mélange au sébum.

**On se démaquille scrupuleusement**

Peau encrassée = peau qui brille. On reste donc fidèle à la sacro-sainte



Photo : D.R.

L'eau micellaire permet de nettoyer le visage en profondeur.

règle du démaquillage quotidien. Tous les soirs, maquillée ou pas (la pollution extérieure fait souvent office de maquillage), on se démaquille délicatement, sans frotter, avec une huile, un lait démaquillant ou une eau micellaire. On passe ensuite au nettoyage, puis à l'hydratation.

**On nettoie la peau régulièrement**

On vous répète le principe des pores encrassés ? Ils produisent du sébum. Résultat, le visage qui brille ! Et s'il n'est pas question de se décaper le visage à l'éponge, un nettoyage quotidien s'impose, scrupuleusement adapté à chaque type de peau : matin et soir dans tous les cas, avec eau micellaire au pH doux pour les peaux sensibles, lotion nettoyante pour les

peaux normales, spéciale peau grasse pour celles-ci. Dans tous les cas, jamais de nettoyage à l'alcool !

Pour nettoyer, on utilise au choix une éponge konjac, une lingette en microfibre, un coton démaquillant ou simplement les mains... pas le gant de toilette, trop agressif. On masse en cercles concentriques, on rince à l'eau tiède et on sèche en tamponnant, sans frotter.

**On hydrate correctement**

De l'extérieur et de l'intérieur, s'il vous plaît ! Une peau qui ne brille pas est une peau équilibrée, et donc correctement hydratée. Une crème trop grasse ou pas assez, à nous l'effet boule à facettes ! En cas de doute, on n'hésite pas à se faire conseiller par son ou sa dermatologue pour

connaître son type de peau.

On choisit une crème hydratante en conséquence, et on l'applique matin et soir, après chaque nettoyage. Pour les peaux sensibles ou exposées à des agressions particulières comme la pollution ou le froid, on envisage une crème relipidante, qui reconstitue le filtre protecteur de la peau. Et on boit de l'eau tout au long de la journée pour hydrater en profondeur !

**On choisit les bons produits**

Il existe des bases matifiantes, des lotions matifiantes, des poudres matifiantes, et on en passe. Le bon truc ? Une lotion à appliquer le soir, après le nettoyage et avant l'hydratation, capable d'apaiser et de matifier la peau ; une base matifiante à poser sous le maquillage le matin, pour lui éviter de fuir à la première brillance ; et une poudre minérale matifiante, à appliquer en voile léger sur la zone T, en fin de maquillage ou en cas d'urgence. Gare au fond de teint, en revanche, qui bouche les pores et aggrave généralement le problème !

En plan B, on conserve dans le sac à main une petite réserve de papiers matifiants : ces petites feuilles magiques agissent comme un papier buvard sur les visages luisants, absorbent le surplus de sébum et matifient la peau en deux temps, trois mouve-

ments.

**On fuit les agressions**

Le maquillage n'est pas le seul à vouloir du mal à notre peau, loin de là. Dans la famille des ennemis de l'épiderme, citons notamment l'alcool ou le tabac, les aliments gras

et sucrés. Même topo pour les soins de visage à base d'alcool ou les savons basiques, les eaux trop calcaires ou la climatisation et le chauffage à fond : pour éviter la peau qui brille, on boycotte !

## Trucs et astuces

## L'œuf pour entretenir la maison

**Détacher de la laine**

Rien de plus simple : prenez un peu de blanc d'œuf non battu, et laissez poser 10 à 15 minutes sur la tache de votre pull, ou de votre robe. Ensuite, rincez à l'eau froide et passez-le en machine, votre tache sera partie.

**Nettoyer une friteuse**

Les friteuses sont loin d'être évidentes à nettoyer, car les résidus de cuisson s'incrusteront. Pour pallier ce problème, le blanc d'œuf est un allié de taille. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le blanc d'œuf et remuez à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque l'œuf cuit, le blanc va absorber et récupérer les déchets qui vont s'agglutiner contre lui. Voilà une huile toute propre et il ne vous reste plus qu'à enlever l'œuf, en toute facilité.

**Chouchouter vos plantes**

L'œuf va vous aider à les entretenir et à les chouchouter. Lorsque vous faites cuire des œufs pour les manger durs, pensez à conserver l'eau de cuisson plutôt que de la jeter.

En effet l'eau est très riche en minéraux qui seront bénéfiques pour vos plantes vertes. Laissez refroidir avant de l'utiliser et arrosez vos plantes avec pour les booster et leur redonner du tonus.

**Raviver le cuir**

Battez un blanc d'œuf en neige et à l'aide d'un chiffon, frottez sur la surface que vous souhaitez raviver. Cette technique pour raviver les affaires fonctionne également pour vos blousons, sandales, sacs à mains en cuir. Et vous pouvez également la mettre en pratique pour redonner du doré à un vieux cadre en bois dont la peinture dorée s'est ternie.

Rassemblés par JMN

## Coin cuisine

## Crevettes sautées à l'ananas

**Ingrédients :**

500 g d'ananas fraîchement coupés en cube  
20 crevettes décortiquées  
le jus d'un citron  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
des graines de sésame  
sel, poivre  
de la coriandre fraîche ciselée (facultatif)  
Faites mariner les crevettes dans l'huile d'olive et le jus de citron.

**Préparation :**

Faites ensuite revenir les crevettes dans une poêle antiadhésive avec seulement une cuillère à soupe de la marinade préalablement gardée. Enlevez les crevettes une fois cuites.

Mettez dans la poêle les morceaux d'ananas et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils dorent. Rajoutez alors les crevettes. Salez et poivrez. Saupoudrez de graines de sésame et faites dorer pendant 2 minutes.

Servez aussitôt accompagné de coriandre ciselée et de riz blanc nature. Les pommes de terre vapeur ou sautées peuvent également accompagner ce plat.

Proposé par JMN

## Hygiène

## A quelle fréquence faut-il changer de pyjama ?

JMN (Sce F&amp;B)

Libreville/Gabon

*Selon Saly Bloomfield, la présidente du Forum scientifique international d'hygiène domestique, il serait donc recommandé de laver notre pyjama toutes les semaines.*

**QU'EST-ce** qu'on l'aime notre bon vieux pyjama... Tous les soirs, on l'enfile et on se blottit dans notre lit douillet pour passer une bonne nuit au chaud dans les bras de Morphée. Oui mais... La nuit, on transpire, on porte sur nous pas mal de micro-organismes peu ragoûtants (surtout si on se lave le matin plutôt que le soir), on se fait refiler les mi-

crobes...

Résultat des courses : sous ses airs de vêtement tout mignon, notre pyjama est en réalité un véritable nid à microbes. Que l'on dorme en nuisette, en jogging, dans un vieux t-shirt, dans une combi en satin ou dans un vieil ensemble en pilou, pour éviter que votre pyjama ne devienne un nid à bactéries, il convient de le laver régulièrement

**Quand faut-il laver son pyjama ?**

Selon Saly Bloomfield, la présidente du Forum scientifique international d'hygiène domestique, pour éviter une prolifération de bactéries et de microbes dans notre lit (qui peuvent être à l'origine d'infec-

tions cutanées ou de maladies de peau), il serait donc recommandé de laver notre pyjama toutes les semaines!

Ce qui est loin d'être le cas pour la plupart des individus. En effet, le quotidien britannique The Guardian a exhumé les résultats d'une étude datant de 2015, dans laquelle les femmes affirmaient garder en moyenne le même pyjama... 17 nuits de suite avant de le laver. Horreur, stupeur, malheur avait-on entendu ici et là dans les commentaires. Sur ce coup, il semblerait même que les messieurs soient moins crados, étant donné qu'ils avaient annoncé à l'époque mettre leur py-

jama en machine au bout de 13 jours « seulement ».

Mais le comble, c'est que la quasi-majorité des personnes sondées avaient déclaré attendre que leur pyjama dégage des odeurs désagréables pour l'envoyer dans le panier à linge sale. Dégueulasse direz-vous, mais combien d'entre nous pensent à changer régulièrement nos robes de nuit ?

Le conseil : pour que nos nuits soient douces, exemptes de microbes et autres bactéries, on n'oublie pas de changer de pyjama chaque semaine... ni de laver nos draps par la même occasion.