

12 Femmes

Beauté

Quel démaquillant choisir selon mon type de peau ?

JMN
Libreville/Gabon

Le démaquillage est une étape incontournable pour prétendre à une jolie peau, à la fois lisse et souple. Découvrez comment choisir votre soin démaquillant pour un démaquillage parfaitement adapté à vos besoins, et surtout, à votre type de peau.

L'ÉTAPE du démaquillage est indispensable matin et soir, car nettoyer sa peau permet non seulement d'éliminer le maquillage, mais aussi l'ensemble des impuretés liées notamment à la pollution. Une peau mal nettoyée finit par obstruer les pores et se fragilise. Rapidement, le teint devient terne et des petits boutons apparaissent. Utiliser un démaquillant est aussi un geste incontournable, afin d'assurer une meilleure tenue du maquillage. Une peau souple et soyeuse révèle un teint éclatant !

Vous avez la peau sèche ou sensible
Souvent tiraillées par un manque de sébum, les peaux sèches doivent miser sur des textures nourrissantes et ultra-douces. Optez pour des laits onctueux, riches en actifs hydratants, des émulsions sans rinçage ou des huiles démaquillantes, qui procurent à l'épiderme les acides gras essentiels et offrent une

grande sensation de douceur et de souplesse. La procédure à suivre : vous pouvez rincer les laits fluides ou les mousses à l'eau tiède du robinet. Mais si celle-ci est trop calcaire, utilisez plutôt de l'eau minérale. Si vous préférez l'huile, la crème démaquillante ou le lait, il suffit d'essuyer son visage avec un coton imbibé de lotion.

Petite astuce : Si votre peau est sèche, optez pour une vaporisation d'eau thermale le matin, et réservez le démaquillage complet au soir.

Vous avez la peau grasse ou mixte
Ces types de peaux ont besoin de fraîcheur, ils aiment se sentir lavés en profondeur, afin de se débarrasser de la désagréable sensation de gras. Les produits qui se rincent à l'eau sont recommandés, notamment ceux à base d'huiles essentielles purifiantes. Les gels nettoyants, frais et non gras, tonifient, purifient et adoucissent l'épiderme. Les eaux démaquillantes, légères et transparentes, sont, quant à elles, recommandées aux peaux grasses ou mixtes qui se maquillent peu. Leur action est à la fois nettoyante et tonifiante. La procédure à suivre : déposez une noix de gel au creux de votre main, ajoutez un peu d'eau et appliquez sur le visage. Pour un rinçage efficace, prenez un gant de toilette



Photo : D.R

Lait, gel, huile ou lotion, il est important de choisir un démaquillant en fonction de son type de peau.

essoré. Appliquez ensuite d'éliminer les dernières traces de maquillage. Pour les eaux démaquillantes, elles s'appliquent

sur l'ensemble du visage avec un coton et ne se rincent pas. Petite astuce : pour un teint éclatant et tonifié, un dernier rinçage à froid resserre les pores et ravive le teint. Notre coup de cœur : on s'est laissé séduire par les eaux micellaires. Un produit qui, en plus de parfaitement démaquiller la peau, la débarrasse de ses impuretés. Après seulement quelques passages de disques de coton imbibés d'eau micellaire, voilà que la peau est démaquillée, nettoyée, mais aussi rafraîchie. Un vrai plus (non-négligeable) durant cette saison !

Coin cuisine

Avocat au citron vert

Ingrédients :

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 5 c. à soupe de yaourt
- 1 c. à café de fromage râpé
- 1 c. à café de moutarde
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gouttes de tabasco

Préparation :

Placez quatre verres à cocktail au réfrigérateur. Lavez le citron à l'eau tiède, essuyez-le et découpez-y quatre fines rondelles. Pressez le reste du citron. Fendez les avocats en deux, retirez les noyaux et la peau. Coupez la chair en dés que vous arrosez avec le jus de citron. Mélangez l'huile, la moutarde, le fromage, le yaourt et le tabasco en battant bien. Répartissez la chair d'avocat dans les quatre verrines réfrigérées. Couvrez avec la sauce. Décorez avec des rondelles de citron entaillées et légèrement tournées en spirale. Astuce : pour un cocktail encore plus raffiné, mélangez quelques crevettes roses décortiquées aux dés d'avocat.

Diététique : l'avocat est souvent exclu de notre alimentation car il est réputé très calorique. Or, il renferme des acides gras "mono saturés" qui sont très bons pour notre santé. Il est aussi riche en potassium, ainsi qu'en vitamines du groupe B, notamment. Ainsi, la consommation d'un demi-avocat est tout à fait possible pour rester en forme.

Proposé par JMN

AVIS À MANIFESTATION D'INTÉRÊT (Firme)
N° : AMI-01-2018/MAEPG/CCP

REPUBLIQUE GABONAISE (RG)
Ministère de l'Agriculture, de l'Élevage, Chargé du Programme GRAINE (MAEPG)
Cellule de Coordination de Projets (CCP)

RECRUTEMENT D'UNE FIRME DE CONSULTANTS CHARGÉE DE L'AUDIT DES ÉTATS FINANCIERS ET DE PASSATION DES MARCHÉS POUR LES PROJETS PASTA-PEJA & PAPG2 POUR LES EXERCICES COMPTABLES COUVRANT LA PERIODE ALLANT DU 01/07/2017 AU 30/06/2018 ET LA PERIODE ALLANT DU 01/07/2018 A LA DATE DE CLOTURE FIXEE AU 29/06/2019

Secteur : Agricole
Référence de l'accord de financement : Dons BAD : 5500155011752 & 5500155011753
N° d'Identification des Projets : P-GA-A00-004 & P-GA-A00-005

1-Le Gouvernement de la République Gabonaise a reçu un financement du Groupe de la Banque Africaine de Développement (BAD) afin de couvrir le coût du Projet d'Appui Technique à la Stratégie de Transformation de l'Agriculture et la Promotion de l'Entrepreneuriat des Jeunes dans le Secteur Agricole et l'Agrobusiness (PASTA-PEJA) et du Projet d'Appui au Programme GRAINE-PHASE II (PAPG-2), et a l'intention d'utiliser une partie des sommes accordées au titre du don PASTA-PEJA pour financer le contrat pour les services d'une firme de Consultants chargée de l'audit des États financiers et de Passation des Marchés pour les exercices comptables de ces deux projets couvrant la période allant du 01 juillet 2017 au 30 juin 2018 et la période allant du 01 juillet 2018 à la date de clôture fixée au 29 juin 2019.

2-Les services prévus au titre de ce contrat comprennent les tâches suivantes : (i) S'assurer que tous les fonds décaissés au titre de toutes les ressources de la BAD ont été employés conformément aux dispositions des Accords de Don, dans un souci d'économie et d'efficacité, et uniquement aux fins pour lesquelles elles ont été fournies ; (ii) Vérifier si les fonds de chaque Compte Spécial ont été dépensés aux fins pour lesquelles ils ont été décaissés et si les pièces justificatives ont été bien conservées ; (iii) S'assurer que les biens et services financés ont été acquis en respect des procédures de passation des marchés et sélection des consultants et ont été proprement enregistrés dans les livres comptables.

3-Le Ministère de l'Agriculture, de l'Élevage, Chargé du Programme GRAINE (MAEPG), à travers la Cellule de Coordination de Projets (CCP), invite par le présent avis les Consultants (cabinets d'audits) intéressés par ces missions d'audit, à présenter leur candidature en vue de fournir les services décrits ci-dessus. Les consultants intéressés doivent produire les informations sur leur capacité et expérience démontrant qu'ils sont qualifiés pour les prestations (documentation, référence de prestations similaires, expérience dans des missions comparables, disponibilité de personnel qualifié, etc.). Les consultants peuvent se mettre en association pour augmenter leurs chances de qualification.

4-Les critères d'éligibilité, l'établissement de la liste restreinte et la procédure de sélection seront conformes à la Politique d'acquisition de la Banque africaine de Développement en date d'Octobre 2015 disponible sur le site web de la Banque à l'adresse : <http://www.afdb.org>.

5-Les critères d'établissement de la liste restreinte sont : le Consultant doit être un Cabinet d'Audit et d'Expertise Comptable indépendant, faisant profession habituelle de réviser les comptes, régulièrement inscrit au Tableau d'un Ordre des Experts Comptables reconnu au plan international par l'IFAC ou la FIDEF. Cette firme devra :

- Justifier d'une expérience avérée d'au moins dix (10) ans en audit financier des projets de développement et acceptable par la Banque ; et
- Justifier d'au moins trois (3) missions d'audits des projets financés par des partenaires au développement.

6-Les Cabinets éligibles intéressés peuvent obtenir des informations complémentaires à l'adresse mentionnée ci-dessous, aux heures locales (TU+1) et jours d'ouverture des bureaux : 07h30 à 15h30, du lundi au vendredi.

Cellule de Coordination de Projets (CCP)
Ministère de l'Agriculture, de l'Élevage, Chargé du Programme GRAINE (MAEPG)
Adresse : Avenue de COINTET Bâtiment n° 252.
BP : 551 Libreville / Gabon
Tél : (+241) 07.54.75.41 /Email : mbadingadianegwladys@gmail.com

7-Les expressions d'intérêt doivent être déposées à l'adresse mentionnée ci-dessus au plus tard le **14 juillet 2018 à 12 h 00 (heure locale) et porter la mention « Manifestation d'intérêt pour le recrutement d'une firme de consultants chargée de l'Audit des États financiers et de passation de marchés des Projets PASTA-PEJA & PAPG2 pour les exercices comptables couvrant la période allant du 01 juillet 2017 au 30 juin 2018 et la période allant du 01 juillet 2018 à la date de clôture fixée au 29 juin 2019. A n'ouvrir qu'en séance publique ».**