

Beauté

Le démaquillage : l'indispensable geste de beauté

JMN

Libreville/Gabon

Véritable rituel de beauté, indispensable à la netteté et au confort de votre peau, le démaquillage est trop souvent négligé. À tort ! Pour transformer cette apparente corvée en un instant de plaisir et de détente, les produits démaquillants ne cessent de s'améliorer. Tour d'horizon des différentes solutions qui s'offrent à vous.

LAQUELLE d'entre nous n'a jamais sauté la phase ô combien nécessaire du démaquillage, ce fameux rituel censé ponctuer nos fins de soirée ? Et pourtant, trop souvent négligé par simple flemmardise, ce geste fait partie à part entière des soins de beauté du visage, puisqu'il permet de libérer la peau des impuretés accumulées durant la journée.

Ce n'est pas comme si on ne nous l'avait jamais dit : que ce soit le dermatologue ou bien l'esthéticienne, tous deux s'escriment régulièrement à mettre en avant les bienfaits d'un démaquillage quotidien à l'aide de produits adaptés. Bien sûr, ce n'est pas dramatique s'il vous arrive de temps à autre de vous coucher sans vous démaquiller. Mais sachez qu'à long terme, l'absence d'un démaquillage quotidien associé à l'excès de sébum entraîne la formation de comédons, l'accélération de l'apparition des rides, le teint se brouille, grisonne, en bref s'asphyxie. Aussi, l'idéal est de procéder à un soin biquotidien : le nettoyage



Le démaquillage est un geste de beauté indispensable pour avoir un teint parfait.

du visage le matin, essentiel pour préparer la peau au maquillage et capital le soir, pour enlever les impuretés (et ce même si vous ne portez pas de maquillage). D'ailleurs, les démaquillants possèdent aujourd'hui plusieurs fonctions qui consistent non seulement à nettoyer la peau mais aussi à l'adoucir et l'assouplir. Dans tous les cas, rien ne sert d'appliquer une crème hydratante ou anti-rides sur une peau qui n'a pas été préalablement nettoyée ou démaquillée.

Votre palette de démaquillage

Si nous sommes de plus en plus nombreuses à nous maquiller, nous sommes également de plus en plus exigeantes sur les produits proposés.

Aujourd'hui, les démaquillants sont élaborés pour nettoyer en douceur aussi bien le visage, les yeux que les lèvres. Ils sont composés de principes hydratants, tonifiants, rafraîchissants, d'éléments nutritifs, voire d'actifs anti-rides plus ou moins dosés selon le type de peau (normale, mixte ou grasse, sèche et sensible). Mais ce qui est séduisant, c'est surtout la diversité offerte en termes de texture et de conditionnement. Pour le démaquillage de la peau, vous avez le choix entre :

Les laits : classiques mais indémodables, les laits démaquillants sont disponibles aujourd'hui en flacons pompes, respectent le film protecteur de la peau et satisfont les

adeptes des textures crémeuses et lactées. Ils sont particulièrement recommandés pour les peaux normales, mixtes, mures et sèches, souvent tiraillées par un manque de sébum. Les laits sont les plus à même de procurer une sensation de confort.

Les eaux : elles sont parfaites si vous êtes pressées puisqu'elles nettoient et tonifient en un seul geste, ne se rincent pas, tout en laissant sur la peau une agréable sensation de fraîcheur. Elles sont généralement adaptées à tous les types de peaux même les plus sensibles.

Les gels et crèmes : particulièrement recommandés aux peaux mixtes et grasses, ils nettoient le

visage avec une véritable impression de pureté. Bien rincer après utilisation.

Les mousses : faciles d'utilisation, elles ont un effet plus asséchant et sont donc toutes destinées aux peaux grasses et acnéiques. Elles s'utilisent en émulsion sur une peau humide contrairement aux laits.

Les pains dermatologiques : classiques mais efficaces, ils apportent confort et réconfort aux peaux très sèches et réactives grâce à des propriétés adoucissantes et apaisantes des agents surgrasants. Pour les peaux grasses à problèmes, ils jouent la carte de la netteté grâce à des actifs bactéricides pour lutter contre l'excès de sébum.

Les lingettes : ce sont de véritables "tout en un" proposés aux différents types de peaux. Le véritable intérêt reste leur concept ultra-pratique et nomade qui permet de les emporter partout. Elles existent même aujourd'hui en pochettes individuelles.

Pour optimiser votre démaquillage, rien de tel que l'usage d'un tonique qui élimine les dernières traces de maquillage tout en resserrant les pores de la peau. Sinon, de l'eau en brumisateur, mais évitez l'eau du robinet qui tire la peau.

Pour le démaquillage des yeux, il existe également des produits spécifiques testés sous contrôle d'un dermatologue, et là aussi, Mesdames, vous aurez l'embarras du choix !

Brève

Cancer du sein : la consommation de viande rouge pourrait accroître le risque.

Une nouvelle étude suggère que la consommation de viande rouge pourrait accroître les risques de cancer du sein, contrairement à la volaille qui aurait des effets protecteurs. Pour parvenir à ces résultats décrits dans *The International Journal of Cancer*, des chercheurs du National Institute of Environmental Health Sciences (Caroline du Nord, États-Unis) ont récolté des données relatives à la consommation de différents types de viande et les pratiques de cuisson de 42 012 femmes, qu'ils ont suivies pendant plus de sept ans. Le risque est augmenté de 23 % lorsqu'il s'agit de la viande rouge.

Relations amoureuses : les femmes envoient plus de photos nues que les hommes.

D'après un sondage effectué par des chercheurs américains, les femmes seraient plus adeptes d'envoi de photos nues que les hommes. Les chercheurs de l'Arizona State University se sont intéressés au phénomène des photos de nudité, ou "nudes", de plus en plus en vogue chez les couples des nouvelles générations. Selon leurs résultats, les femmes seraient quatre fois plus susceptibles d'en envoyer que les hommes. Pourquoi le font-elles ? Deux raisons principales, selon l'étude : ne pas perdre l'intérêt de leur partenaire et parce qu'elles y trouvent un levier libérateur à l'exploration de leur sexualité.

Accoucher à domicile ne serait pas plus risqué qu'à l'hôpital

Une équipe de chercheurs canadiens vient de montrer que lorsque la grossesse se déroule bien, accoucher à la maison n'est pas plus risqué qu'accoucher à l'hôpital. Dans la mouvance du "free birth", de plus en plus de futures mamans sont tentées par l'accouchement à domicile. Leurs raisons sont nombreuses : besoin de maîtriser son accouchement, volonté de limiter les interventions médicales (péridurale, épisiotomie) et de revenir à une naissance plus "naturelle..." En France, en 2016, moins de 1 % des femmes ont choisi d'accoucher à domicile alors qu'aux Pays Bas, 1 femme sur 6 donne naissance chez elle, accompagnée par une sage-femme.

Rassemblées par JMN

Bien-être

Comment éliminer la cellulite ?

LLIM

Libreville/Gabon

La cellulite se loge sur les fesses, les cuisses, le ventre... Coriace et imprévisible, elle résiste parfois au plus drastique des régimes, s'installe sur le corps des femmes rondes comme celui des femmes minces. Pourtant, il existe des traitements efficaces à savoir : une bonne crème minceur, des massages, des appareils anticellulite, une alimentation équilibrée et du sport qui peuvent faire des miracles sur ces capitons.

PLUSIEURS femmes estiment avoir de la cellulite

et veulent s'en débarrasser, renseigne notre confrère en ligne le *Cosmopolitan*. Avant de la combattre, il convient de comprendre ce qu'elle est au juste. La cellulite est une couche de graisse qui se trouve sous la peau et qui donne un effet peau d'orange. On la trouve au niveau des cuisses (cellulite des cuisses), du ventre (cellulite du ventre), des fesses (cellulite des fesses) ou encore des genoux (cellulite des genoux). Quand elle se loge, il est difficile de la déloger. Toutefois, sans passer

par la case chirurgie, il existe un programme anticellulite qui pourrait en venir à bout en seulement quelques points. D'abord, le choix d'une alimentation équilibrée pour combattre la cellulite est à envisager. En effet, il existe des aliments anticellulite tels que : le poireau, l'oignon, le chou, le poivron ou l'ananas. Ces aliments aideraient à lutter contre la cellulite. Le fait d'éviter le sucre et le sel peut également contribuer à s'en débarrasser. Le premier élément stimulerait la production de cellules graisseuses et le second

aurait pour conséquence la rétention d'eau.

L'on pourrait également faire des massages contre la cellulite. Pour perdre la cellulite et prévenir les capitons, vous pouvez privilégier les massages anticellulite. Matin et soir, avec une crème minceur, vous palpez, pincez et roulez. Quasiment toutes les crèmes minceur sont, aujourd'hui, composées de caféine qui permet d'activer la lipolyse et ainsi d'éliminer les acides gras.

L'utilisation des appareils anticellulite n'est pas à mettre de côté.

Il existe, à cet effet, de nombreux appareils anticellulite pour dire adieu à la peau d'orange. Les machines minceur vendues dans nos supermarchés permettent également de perdre la cellulite. Elles aspirent, elles massent, elles pincent... Vous pouvez aussi faire le choix d'un institut pour s'occuper de votre cellulite.

La pratique d'une activité sportive contre la cellulite est un moyen accessible à tous. L'on note ainsi, des sports anticellulite qui permettent de perdre mais aussi de prévenir la cellulite.