

## 10 Femmes

## Beauté

## Épilation des sourcils : mode d'emploi

Josiane MBANG  
NGUEMA  
Libreville/Gabon

**L'épilation des sourcils est tout un art, car c'est cette petite zone de poils au-dessus de nos yeux qui donne de la profondeur à notre regard. Un sourcil trop fin ou trop épais ne donnera pas du tout le même caractère à notre visage. Il est donc important de dessiner une courbe harmonieuse qui respectera vos traits.**

**QUESTION** tendance, l'heure n'est plus aux sourcils extra-fins, mais plutôt aux courbes naturelles. "On revient à des sourcils un peu plus épais car à y regarder de plus près, sur les podiums ou au cinéma, la plupart des mannequins et acteurs arborent des sourcils broussailleux", explique Nadine, esthéticienne professionnelle dans un institut de beauté de la place. Ce constat est, certes, vrai, mais n'est pas mannequin qui veut. Alors comment être sûre de réussir le dessin de ses sourcils ou de tailler la bonne forme ? Pour Nadine, c'est en se rendant chez l'esthéticienne. "On se rend en institut pour le dessin et on entretient à la maison, puisque pour donner la bonne forme à vos sour-



L'épilation des sourcils suit désormais les courbes naturelles.

cils, la professionnelle va se baser sur la morphologie de votre visage afin d'équilibrer les traits", indique cette dernière avant d'ajouter : "elle utilisera alors un bâton de buis qu'elle posera sur l'aile du nez vers la naissance du sourcil. C'est là que le sourcil doit commencer. Puis, elle fera de même en partant de l'aile du nez jusqu'au coin externe de l'œil pour savoir où doit se terminer la ligne du sourcil. Enfin, elle épilera la partie sous le sourcil et harmonisera, s'il le faut, avec un crayon qui doit toujours être de la même couleur

que le poil."

Pour celles qui se posent encore la question de savoir si oui ou non on épile le dessus du sourcil, la réponse de Nadine est sans appel : "nous avons de plus en plus de clientes qui nous demandent de nettoyer le dessus du sourcil, mais on ne redessine pas un sourcil en l'épilant sur le dessus. De manière générale, on redessine en épilant dessous et on nettoie en épilant dessus. Même si dans certains cas l'esthéticienne doit épiler un tout petit peu au-dessus des sourcils pour des raisons d'asymétrie."

**OUTILS.** Si entre la pince

à épiler et la cire, votre coeur balance, sachez que pour des sourcils parfaits, vous devrez utiliser les deux. La pince à épiler vous servira à dessiner vos sourcils et vous terminerez avec la cire pour gommer tous les petits poils que vous n'aurez pas réussi à attraper avec la pince. Et pour celles qui hésitent entre les pinces plates et les pinces crabes, Nadine conseille que c'est à chacune de trouver celle qui lui convient. Ce qui veut dire que vous n'aurez pas un meilleur résultat ou une meilleure prise avec une pince particulière. Par

contre, l'astuce idéale pour réussir ses sourcils se compose d'une pince à épiler (le modèle que vous désirez), de lingettes désinfectantes (pour nettoyer la pince après chaque utilisation, car les sourcils ne sont pas parfois les seuls poils à être épilés) et une petite brosse pour discipliner le tout.

Si vous vous êtes fait un trou et avez attrapé plusieurs sourcils au lieu d'un, pas de panique, vous pouvez rectifier le tir grâce à un crayon pour les yeux de la couleur de vos sourcils. Si le trou n'est pas trop gros, un petit coup de crayon devrait suffire à combler le manque, en attendant que de nouveaux sourcils repoussent. Par contre, si c'est vraiment trop grave, vous pouvez prendre le risque d'épiler l'autre sourcil de la même manière. Mais comme le

souligne Nadine, "chercher à rectifier l'asymétrie n'est pas forcément conseillé, car modifier la ligne de ses sourcils va fortement modifier les traits de votre visage. Les sourcils écartés sont signe de gentillesse alors que les sourcils très serrés (qui se rejoignent au milieu du front) sont plutôt synonymes de sévérité. Il est donc préférable de combler les trous avec un crayon et de prendre son mal en patience".

Si vos sourcils ont tendance à rebiquer, vous pouvez les brosser et couper ceux qui dépassent. Vous pouvez aussi utiliser le mascara transparent qui va gagner le poil. A force d'épiler les sourcils trop fins, certains ont du mal à repousser et certaines zones sont moins fournies que d'autres. Pour combler ce manque, vous pouvez, une fois de plus, utiliser un crayon pour les yeux.

**Les gestes à ne pas faire.** L'esthéticienne recommande des règles de base à respecter si on ne veut pas gâcher ses sourcils : il ne faut pas se fier aux images que l'on voit dans les magazines. Ce n'est pas parce qu'une star a des sourcils parfaits qu'ils vous iront très bien. Il faut avant tout respecter l'harmonie de votre visage. Ne tentez pas de redessiner vos sourcils toute seule et il y a une chance sur deux que vous ratiez et n'aimiez pas le résultat. N'utilisez pas de bande de cire froide ou des lames comme c'est souvent le cas. En suivant ces conseils, vous avez toutes les clés en mains pour vous faire des sourcils arqués à perfection.

## Bien-être

## Hygiène des pieds : comment en prendre soin ?

JMN  
Libreville/Gabon

**Soumis à rude épreuve, nos pieds en voient de toutes les couleurs. Dans les hauts talons ou en baskets, ils endurent les chocs les plus durs et nous font parfois souffrir. Pour en finir avec les callosités, ils méritent d'être soignés et chouchoutés. Le site doctissimo nous dit quoi faire pour les bichonner.**

**SE** réveiller et sauter à pieds joints sous la douche est la meilleure méthode pour tonifier ses pieds le matin. Elle est préférable au bain qui ramollit les tissus. Un bon lavage des pieds passe par l'utilisation de savons doux qui n'altèrent pas le film lipidique qui recouvre la peau, et la protège des agents microbiens et mycosiques. Si vous avez la peau sèche, employez un savon surgras riche en lanoline.

Le séchage des orteils est également très important. Il ne suffit pas de poser les pieds sur le tapis de bain pour s'essuyer les pieds. N'oubliez pas de bien sécher les espaces



Tout comme les mains, nos pieds méritent d'être chouchoutés à la maison ou en institut.

interdigitaux, sujets à la macération. Cette dernière entraînerait rapidement l'apparition des mycoses plantaires. Le recours au talc demeure l'incontournable antidote aux risques d'humidité ou de transpiration plantaire.

Comprimés toute la journée dans les chaussures, écrasés par des passants indéclicats et malmenés par des courses sur les trottoirs et dans les marchés, vos pieds ont besoin d'être chouchoutés le soir venu. Un bain réparateur tiède et de courte durée au gros sel (deux cuillères à soupe dans deux litres d'eau) leur apportera une détente rédemptrice. Soi-

gnez vos pieds en variant les plaisirs : dix minutes dans un bain de pied tiède suivi d'une friction alcoolisée tonifient la peau, cinq minutes dans un bain de pied chaud à 37 degrés résorbent les douleurs liées à la fatigue plantaire, trois minutes de jets froids très toniques freinent la transpiration et dix minutes de douche écossaise (chaude deux minutes, froide cinq à dix secondes) activent la circulation sanguine.

Après un bain de pied émoullent à l'eau savonneuse, râpez-vous les pieds en insistant sur les bords de toutes les zones calleuses. Laissez tout de

même une certaine épaisseur de corne pour protéger vos pieds. Passez ensuite sur la peau encore humide la pierre ponce en pratiquant des mouvements circulaires pour gommer les dernières aspérités. Rincez à l'eau claire, séchez et enduisez les pieds d'une émulsion nourrissante.

Avec ce traitement régulier, les pieds correctement nourris retrouveront une corne souple qui ne nécessitera qu'un entretien normal. Seul un gommage hebdomadaire à l'acide salicylique ou lactique sera nécessaire pour garder de beaux pieds.

Ce n'est pas parce que vous ne montrez pas souvent vos pieds que vous devez vous dispenser de les soigner pour vos intimes. Ne rangez ni la brosse, ni la pierre ponce et continuez donc de vous brosser les pieds avec douceur. Si l'opération vous ennue, utilisez une crème gommante pour allier le soin au massage. Et pour finir cette remise en forme plantaire, n'oubliez pas d'hydrater généreusement vos orteils.

## Coin cuisine

## Gratin de légumes à l'emmental léger

**Ingrédients :**

150 g de penne  
1 grosse courgette  
1 petite aubergine  
4 tomates  
1 gros oignon  
3 gousses d'ail  
125 g de gruyère râpé allégé  
huile d'olive  
sel, poivre

**Préparation :**

Faites cuire les penne dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez en fin de cuisson et réservez. Nettoyez et coupez l'aubergine et la courgette en morceaux. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites cuire l'aubergine, la courgette et l'oignon dans un cuit-vapeur. Laissez tiédir en fin de cuisson.

Nettoyez et coupez les tomates en morceaux. Préchauffez le four à 200°C. Dans un saladier, mélangez tous les légumes avec les penne, 3 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Versez le tout dans un plat allant au four. Parsemez d'emmental râpé. Enfouissez pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Servez bien chaud avec une volaille ou une viande blanche maigre.

Proposé par JMN