

## Beauté

# Maquillage sur peau d'ébène : "le choix du fond de teint est primordial pour faire ressortir l'éclat"

CM

Libreville/Gabon

Lorsqu'on a une peau ébène ou très foncée, il est souvent difficile de faire ressortir tout son potentiel en termes de maquillage. Rareté des produits adaptés sur le marché local, mauvais usage des couleurs, sont entre autres les problèmes auxquels les femmes de teint ébène sont souvent confrontées. Mais avec notre spécialiste de la beauté ébène, Névia, on vous dit tout sur le maquillage à adopter et les marques chez qui se fournir pour vous sublimer.

LA mise en beauté d'une peau ébène passe par plusieurs étapes clefs, qui commencent par l'hydratation. En effet, les peaux très foncées sont souvent déshydratées et ce manque d'eau leur vaut de desquamer et de souvent prendre un aspect grisâtre. "La peau foncée est une peau qui produit beaucoup de mélanine. Elle peut être touchée par le problème de pigmentation et marque facilement en cas de boutons ou d'irritations. Il est donc important de l'hydrater matin et soir avec des formules riches en eau et non comédogènes", explique Névia, fondatrice de l'institut de beauté Néviabeauty. Lorsqu'on passe au maquillage proprement dit sur les peaux foncées, une base de pré-maquillage neutre ou colorée qui laisse un côté velours à la



Maquillage de soirée sur une cliente qui a opté pour une bouche bleu électrique.

peau doit être appliquée pour assurer une bonne stabilité au maquillage. Pour le choix du fond de teint, élément capital pour un maquillage réussi, la spécialiste recommande, quand la peau a des soucis de pigmentation, de choisir une teinte de fond de teint proche de celle de son cou ou de son décolleté, si ce dernier est visible. "Si la peau ne présente pas de problèmes de dépigmentation particuliers, la couleur du fond de teint se choisit en testant le produit directement sur la mâchoire. À cet endroit, on voit tout de suite si le fond de teint est

trop clair, trop foncé ou trop froid par rapport à la peau", ajoute-t-elle.

Si la peau très foncée ne connaît pas les rougeurs, elle n'échappe pas aux cernes violacés et à la mauvaise mine. Ainsi, pour l'unifier et camoufler les cernes, on peut utiliser des produits correcteurs de couleurs. "Une base dans les tons abricot redonnera du peps à un teint grisâtre et un correcteur orange vif, appliqué avant l'anti-cerne, réveillera n'importe quel contour de l'œil trop sombre", indique la make-up artist.

En ce qui concerne les cou-



Ici, la fondatrice Névia de Néviabeauty porte un maquillage nude tout en lumière.

leurs sur les yeux, si vous aimez les tons vifs, c'est bien vu car le maquillage coloré est celui qui embellit le mieux les peaux très sombres. Pour Névia, les pigments tels que l'or et l'argent ainsi que les textures pailletées et métallisées sont plus adaptés que les teintes poudrées et pâles qui créent une mine maussade. "Du nude au néon en passant par le pastel, la peau d'ébène peut se le permettre. La seule difficulté consiste à trouver des produits de maquillage qui seront assez pigmentés pour bien ressortir cette si belle carnation", souligne-

t-elle. Sur la bouche, les tons bruns ont un effet joliment naturel. La texture mate est idéale pour accentuer cette sobriété. "Le tracé de crayon brun ou prune est préférable pour redessiner délicatement la bouche", conseille Névia. La touche finale et essentielle à ne pas oublier dans le maquillage sur peau d'ébène est l'enlumineur qui rend le visage lumineux. Il met en relief les pommettes, l'arcade sourcilière et l'arête du nez. Son effet coup d'éclat est garanti.

## Forme et bien-être

# Maigrir après une grossesse : comment perdre ses kilos ?

JMN

Libreville/Gabon

C'est le casse-tête des femmes qui ont accouché! Quels que soient les kilos accumulés, c'est leur principale préoccupation, voire pour certaines une obsession : retrouver sa ligne. Comment perdre ses kilos superflus après l'arrivée de bébé? Voici quelques conseils pour conserver vitalité et vous sentir en forme.

COMME le dit l'adage, votre corps a mis neuf mois pour fabriquer un petit être, comptez en neuf autres minimum pour que votre organisme récupère et retrouve son poids de forme! Eh oui, Mesdames, il vous faudra être patientes. Certaines retrouveront leur silhouette de jeune fille en trois mois, pour d'autres, ce sera plus

long! Question de morphologie, de motivation également et d'alimentation. Contrairement à ce que les images des magazines ont tendance à nous montrer, il n'existe pas de recettes miracles, révèle le site Fourchette et Bikini!

### Exit le régime

"Pas de régime, c'est essentiel, ce qui est primordial, c'est de retrouver une alimentation équilibrée avec trois à 4 repas par jour, des fruits, des légumes, des protéines pour tenir le coup et éviter le stress responsable des fringales". Pour cela, mangez de façon variée, en prenant le temps de vous poser, misez sur des collations anti coups de barre, à base de pommes, de noix, de yogourts. "Mangez du poisson tels que le thon, le maquereau qui sont riches en oméga trois et permettent un effet bien-être". En bref, mangez de tout, ne sautez aucun repas, recommandent les nutrition-

nistes.

Faire un régime drastique ne servira qu'à vous affaiblir davantage, d'autant que s'occuper de bébé à long terme de journée peut s'avérer très fatigant.

### Misez sur le sport et buvez

Sans parler de séances sportives intensives (avant de pouvoir reprendre une activité intense, il est nécessaire d'effectuer la rééducation du périnée), vous pouvez marcher et vous promener tous les jours avec bébé! Idéal pour se ressourcer et se détendre, tout en se remusclant. Plus détoxifiant que de rester dans son canapé à regarder des séries télé. Pensez à boire de l'eau, pour hydrater votre corps. Si vous avez les moyens, vous pouvez vous offrir une thalasso postnatale, à partir de trois mois après l'accouchement. Vous pourrez ainsi bénéficier d'un suivi diététique et vous faire

chouchouter avec bébé! Au programme, massages pour raffermir votre corps et lutter contre la cellulite.

### Allaiter

L'allaitement peut vous aider à perdre du poids, comme ont tendance à le prouver certaines études. En effet, ce dernier vous fait brûler davantage de calories et par conséquent vous aide à perdre les kilos superflus. Comme le note Claudine Didier Jean, animatrice à la Leche League France, association en faveur de l'allaitement: "Une partie du poids que les mamans prennent pendant la grossesse est une réserve d'énergie en vue de répondre à la demande calorique supplémentaire liée à l'allaitement. Lorsque la maman allaite, cette réserve fond! Il est sage d'attendre que l'enfant ait au moins deux mois avant de faire un effort particulier pour perdre du poids. C'est à peu près la période néces-

saire à l'organisme d'une femme pour se remettre de l'accouchement et établir une bonne production de lait. Souvent, les femmes perdent du poids sans effort particulier au cours de cette période. Une femme qui allaite doit perdre du poids lentement, car elle a besoin d'assez d'énergie et de nutriments pour être en bonne santé, active et capable de s'occuper de son (ses) enfant(s). L'idéal est de ne pas perdre plus de 2 kg par mois."

### Dormez

Le sommeil est un paramètre important pour vous aider à perdre du poids. Lorsque vous êtes fatiguée, votre organisme sécrète des hormones de stress, qui peuvent vous empêcher de perdre vos kilos, et vous donner envie de compenser avec des gourmandises, des bonbons, du chocolat! Dès que vous le pouvez, reposez-vous un peu!

## Brèves

Une nouvelle contraception sans hormones pourrait voir le jour

LES scientifiques sont en train de développer une toute nouvelle contraception pour les femmes. Elle s'appelle Amphora, vient tout droit de San Diego, aux Etats-Unis, et promet d'être flexible. Ils s'agit d'une méthode de contraception, pas encore commercialisée, mais en développement par la firme Evofem, qui pourrait bien libérer un bon nombre de femmes de certains inconvénients. Amphora est a priori sans hormones et sans effets secondaires. Il s'agit, en réalité, d'un gel applicable sur le vagin et qui est censé maintenir son PH entre 3,5 et 4,5. Ainsi, il sera totalement inatteignable pour les spermatozoïdes durant les rapports sexuels.

La présence de sa compagne ou de son compagnon soulagerait la douleur

Une récente étude européenne signale que le simple fait d'avoir à ses côtés sa compagne ou son compagnon pourrait suffire à amoindrir la sensation de douleur, sans qu'un contact physique ou verbal soit même nécessaire. Cette étude à petite échelle, menée par une équipe de chercheurs de l'Université privée du Tyrol (UMIT) située à Hall, en Autriche et de l'Université des Îles Baléares, à Palma de Majorque, en Espagne, a examiné 48 couples hétérosexuels en évaluant leur sensibilité à la douleur, à la fois seuls et en la présence passive (ni contact verbal, ni contact physique) de leur compagne ou de leur compagnon.

Utiliser des émojis après un premier rendez-vous donne plus de chance d'en avoir un autre

Deux études menées par des chercheurs américains révèlent que les personnes qui utilisent le plus les émojis dans leurs messages après le premier rendez-vous, sont celles qui obtiennent le plus de deuxième rendez-vous et ceux qui ont le plus de relations sexuelles avec leurs conquêtes. Depuis plusieurs années déjà, les émojis ont changé la façon de communiquer. Impossible pour certains d'imaginer envoyer un texto sans petit bonhomme qui sourit ou qui rigole. Une façon de paraître plus sociable et accessible qui aurait aussi du bon quand on cherche à séduire ou construire une relation.

Rassemblées par JMN