

Beauté

Trois soins maison pour les peaux à imperfections

JMN

Libreville/Gabon

Plutôt que de dépenser des fortunes dans des produits cosmétiques bourrés d'ingrédients nocifs pour l'épiderme ou en institut, suivez la tendance du Do It Yourself (faire ses soins soi-même), et dites exit aux boutons, cicatrices et points noirs!

RAGEANTES, pénibles, douloureuses, les imperfections peuvent être un cauchemar. Voici trois soins maison pour en venir à bout de manière naturelle et douce.

1. Antibactérien et cicatrisant: le masque au miel et à la cannelle

Ces deux ingrédients présentent de nombreux bienfaits pour les peaux à problèmes. Leur association dans un masque tout doux crée un cocktail explosif anti-boutons, très efficace sur une peau à imperfections. Le miel est antibactérien, favorise la cicatrisation et apaise les démangeaisons. La can-



Photo : D.R./ L'Union

nelle est un antiseptique: elle évite aux boutons de proliférer sur les zones à risques. Il vous suffit de mélanger deux cuillères à soupe de miel crémeux avec une cuillère à soupe de cannelle. Appliquez ensuite la pâte obtenue, épaisse et marron, sur l'en-

semble du visage. Laissez poser quinze minutes, et rincez à l'eau.

2. Assainissant et matifiant: le masque au blanc d'œuf et au jus de citron

Idéal pour calmer une inflammation ou une crise d'acné, ce masque s'utilise en soin SOS plutôt que de

manière régulière. Pourquoi? Parce qu'alors, la peau pourrait s'habituer et il perdrait de son efficacité. Le blanc d'œuf contient une enzyme précieuse pour lutter contre les imperfections. Il s'agit du lysozyme, un antibactérien naturel très efficace. Le jus

Les peaux grasses ou à imperfections apprécieront ce gommage à l'huile d'olive et au sucre.

de citron, par son acidité, désinfecte les boutons et contribue à l'élimination naturelle des points noirs. Dans un bol, mélangez un blanc d'œuf avec une demi-cuillère à café de jus de citron bio. Faites monter le mélange en neige: lorsque la texture est très ferme,

vous pouvez l'appliquer sur la zone à traiter. Laissez poser cinq minutes. Rincez à l'eau tiède. Et voilà!

Pour éliminer l'odeur d'œuf, vous pouvez passer sur votre visage un coton imbibé d'eau de rose.

3. Un gommage apaisant à l'huile d'olive et au sucre

Gommer régulièrement une peau à imperfections est essentiel pour le renouvellement cellulaire. Les produits vendus dans le commerce ont tendance à assécher la peau. Avec ce gommage maison, vous évacuez les impuretés tout en protégeant votre épiderme, grâce à l'huile d'olive. Dans un bol, mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive avec une cuillère à café de sucre. Appliquez délicatement sur le visage, et massez en mouvements circulaires. Rincez abondamment à l'eau et le tour est joué! Avec ces trois recettes maison, vos imperfections n'ont qu'à bien se tenir... À vous la belle peau, nette et radieuse!

Vie à deux

Pour ou contre la transparence financière dans le foyer ?

Josiane MBANG NGUEMA

Libreville/Gabon

FAUT-il révéler dans les détails le montant de son salaire à son conjoint? La question vaut son pesant d'or. Si dans la plupart des couples en Occident la transparence concernant les revenus de son conjoint ou de sa conjointe est assez ancrée dans les mentalités, sous nos cieux, c'est une autre histoire. Rares sont les ménages où le mari et la femme savent exactement ce que l'autre gagne chaque fin du mois. L'évocation du sujet fait encore l'objet de vifs débats quand il n'est pas tabou dans certains foyers. En cause, les pesanteurs culturelles, le manque de confiance et l'éducation reçue dans son environnement familial. Quand ce ne sont pas les traditions. L'expérience a prouvé que bon nombre de personnes ne sont pas souvent disposées à révéler le montant de leur salaire, encore moins présenter leur bulletin de paie à ceux qui partagent leur vie au quotidien. Interrogés sur les question, les femmes et les hommes nous ont donné leurs avis et les raisons évoquées de part et d'autres en disent long sur la question.

Selon Sylvain Boussougou, cadre dans une entreprise de la place, cacher son sa-

laire à son conjoint dans un couple qui a opté pour la monogamie est un attitude déplorable. En principe, quand l'homme et la femme se sont aimés et ont pris la décision de se marier, ils doivent tout partager ou presque, les biens et l'argent y compris car les deux ne font plus qu'une seule chair. "On peut cacher son salaire à une concubine, pas à sa femme. Un homme qui dissimule une partie de ses revenus à son épouse a des doutes sur l'avenir du couple. Il se dit, on verra ce que cela va donner. Si elle tombe dans les bras d'un autre homme, je n'aurais pas à trop regretter. Moi je préfère montrer mes revenus à ma femme de peur qu'elle ne sa fasse de fausses idées et comprenne dans quelle mesure je peux subvenir aux besoins de la famille".

Un point de vue semblable à celui de Mélanie Ondo, mariée et gérante d'un magasin. Elle se dit favorable à l'idée de remettre son bulletin à son homme: "Je suis d'accord pour révéler mon salaire à mon époux. C'est ce que je fais d'ailleurs. Quand on se marie, c'est pour le meilleur et pour le pire. Lorsqu'il vit ensemble on n'a pas le droit de se cacher des choses. Mon mari lui, il me montre son salaire. Je fais autant que lui, afin que nous puissions planifier nos dépenses du mois et nos projets, achat de terrain ou construction de

la maison, etc. Je ne peux pas cacher mon salaire à mon mari puisque c'est lui qui me donne de l'argent depuis des années. Sinon ce serait injuste. Quand on est uni, on doit s'entraider. Je conseille d'ailleurs à toutes les femmes qui travaillent de faire comme moi."

FORCEMENT CONTRE* Si ces derniers ne trouvent aucun inconvénient à faire part de leurs revenus à leurs conjoints, d'autres, par contre, estiment que cette manière de faire ou de voir les choses entraîne beaucoup de problèmes dans les couples. C'est le cas de Chantal Ondoua, célibataire et vendeuse dans un prêt-à porter. Cette dernière est fortement contre le fait de révéler le montant de son revenu à son petit ami. "Je ne peux pas montrer mon bulletin de paye à mon époux et je ne veux pas savoir ce qu'il gagne. Cela ne m'intéresse pas du tout. L'homme qui vit avec moi ne sait pas combien je gagne et vice versa. Généralement, quand tu montres ton salaire à ton mari, il ne dépense plus comme avant. Si le salaire de la femme est plus élevé, il trouve l'occasion de plus donner l'argent à sa partenaire, pour qu'elle fasse ses dépenses personnelles. L'homme qui est au courant du salaire de sa femme finit toujours par couper ce qui revenait auparavant à cette dernière. Et puis si je devais faire des dépenses privées pour des

proches, je ne pourrai plus le faire comme je veux car il aura son mot à dire. De même, un homme qui donne son bulletin de salaire à une femme court un danger. Nous les femmes sommes nombreuses à chercher toujours plus d'argent. Une fois qu'elle connaît le salaire de son mari, celui-ci peut se dévaluer à ses yeux. Elle sera alors souvent très tentée de trouver quelqu'un qui gagne plus que son mari. C'est l'une des causes de l'adultère".

Pour Alain Lendoye, étudiant en stage, il n'est pas bon de tout dire et de montrer à sa femme car elle devient de plus en plus exigeante et se met à tout contrôler. Le plus souvent, l'épouse veut tout gérer jusqu'au dépenses personnelles de l'époux alors que ce dernier a droit à un peu de liberté et peut aussi se faire plaisir de temps en temps. "Lorsque la femme connaît tous vos revenus, vous n'avez plus la paix. Je pense qu'il faut juste lui donner ce qui lui revient et s'acquitter des charges du ménage pour éviter les palabres et discussions inutiles. A défaut de faire dans l'hypocrisie, il vaut mieux s'entendre et que chacun gère son salaire à sa guise tout en s'acquittant de ses charges conjugales et familiales", déclare ce dernier. Dans la pratique, les couples qui prônent et cultivent la transparence financière ont plus de chances de réaliser de grands pro-

jets communs (voyages à l'étranger, constructions, achat de véhicules, etc.) que ceux qui se montrent sournois. Même si les deux partenaires se guettent mutuellement pour réagir au premier faux-pas de l'autre. La polygamie peut

aussi être à l'origine de cette méfiance car aucune femme n'aimerait que son salaire soit connu par sa co-épouse. Le manque de confiance serait donc le principal problème, sans oublier que chaque ménage a ses spécificités.

Coin cuisine

Aubergines violettes à la sardine et aux crevettes

Ingrédients :

2 grosses aubergines violettes
2 oignons
2 boîtes de sardines à l'huile
150 g de crevettes précuites
1 poivron
3 gousses d'ail
1 tomate
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel au goût

Préparation :

Laver et faire cuire à la vapeur deux grosses aubergines pendant environ 20 minutes à couvert. Une fois cuites, laisser-les tiédir puis ôter la chair à l'aide d'une cuillère en laissant la peau. Émincer très finement les oignons et faire revenir dans une sauteuse avec les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Couper le poivron et la tomate en cubes et incorporez à la préparation. Écraser les sardines à la fourchette en les ayant égouttées de leur huile (dans la recette originale on doit mettre du poisson fumé mais on peut le remplacer par des sardines à l'huile). Ôter les têtes de crevettes, les laver puis les verser dans la sauteuse avec la sardine émiettée. Écraser la chair des aubergines à la fourchette, sans toutefois la réduire en purée. Verser les aubergines et l'ail râpé dans la sauteuse puis mélanger le tout. Saler et laissez mijoter à feu doux 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps pour que ça n'attache pas au fond. Servir chaud accompagné de manioc, banane plantain ou ignames.

Proposé par JMN