

Beauté

Crème solaire : un allié contre les taches pigmentaires et les brûlures



Photo : DR

Un aperçu des protections solaires disponibles sur le marché.

CM
Libreville/Gabon

Vous pensiez que les peaux noires n'avaient pas besoin de protection solaire ? Erreur. Contrairement aux idées reçues, les peaux noires et mates doivent elles aussi se protéger du soleil. Une protection solaire adaptée et une exposition contrôlée permettent de lutter contre la déshydratation, la desquamation, la sécheresse, mais aussi contre le désagrément le plus courant des peaux foncées, à savoir l'hyperpigmentation.

" JE suis noire, donc je n'ai pas besoin de crème solaire ", a-t-on coutume d'entendre lorsque le problème de protection solaire est évoqué au cours d'une discussion. Une idée

reçue bien loin de la réalité car, tout comme les peaux blanches, les peaux noires et métissées peuvent brûler au soleil et ne sont pas immunisées contre les méfaits des Ultra Violet (UV). " Plus une peau est foncée, plus elle comporte de mélanine. Ce pigment protecteur protège les cellules plus profondes de la peau comme un parasol. C'est pourquoi, les peaux les plus pigmentées sont naturellement plus résistantes au soleil que celles plus claires. Mais cela ne veut pas dire que les peaux noires et métisses sont exemptes de protection solaire, bien au contraire. Les conséquences d'une exposition prolongée au soleil comme l'accélération du vieillissement cutané, les masques de grossesse, les taches, les coups de soleil ou encore les brûlures, ne les épargnent pas ", renseigne

notre confrère en ligne Marie-Claire.

En somme, la protection est donc plus qu'indispensable, si l'on ne veut pas se retrouver avec des dégâts parfois irréversibles sur la peau. Alors, que ce soit en crème, en spray, en huile, en brume, gel, stick ou en lait, le choix de la texture de la protection solaire dépend de la zone à protéger. " En général, il est conseillé d'adopter un écran solaire adapté à la zone à protéger. Une crème ou brume pour le visage, un lait ou

spray (plus fluides) pour le corps, un stick pour les zones ciblées et sensibles (lèvres, cicatrices, contour des yeux) et une huile pour les cheveux. Vous pouvez varier les textures pour une protection parfaite et complète, ou vous limiter à un seul produit pour une application plus pratique et rapide. Mais il ne faut pas oublier que les peaux grasses doivent éviter des crèmes solaires trop riches. Celles matifiantes ou au toucher sec pour un fini mat et confortable sont

recommandées ", explique le blog santé et beauté PharmaSimple.

Pour les peaux mates et foncées, il est généralement préconisé une crème solaire indice 15 à 30. " Les peaux ébène de phototype 6 peuvent se contenter d'un indice 15, mais mieux vaut tout de même privilégier un indice 20 lors des premiers bains de soleil de l'année ", indique le site en ligne Cosmopolitan.

Les enfants aussi ont droit à une protection, et des crèmes solaires indice

50 sont les plus adaptées pour leur peau.

Comme toujours et quel que soit son type de peau, le conseil numéro 1 pour bien se protéger du soleil c'est d'éviter de s'exposer lorsque les index UV sont les plus forts, c'est-à-dire quand le soleil est au zénith, entre 12 heures et 16 heures. Parasol, t-shirt et chapeaux sont les meilleurs amis de toutes les peaux quand le soleil frappe fort.



Par décret n° 00143/PR du 07 août 2019 portant nomination des membres de la Cour Constitutionnelle, **Madame Marie-Madeleine MBORANTSUO** a été confirmée à la tête de cette haute Institution, chargée notamment de la constitutionnalité des lois, de la régularité des élections et de la garantie des libertés publiques.

A cet effet, l'Association **ONGOUANGOUBOU** présente ses vives félicitations à **Madame Marie-Madeleine MBORANTSUO** et remercie **Monsieur le Président de la République, Chef de l'Etat, Son Excellence Ali BONGO ONDIMBA** pour la confiance renouvelée en cette digne fille du GABON.

Femme d'expérience, constitutionnaliste, respectée à travers le monde, **Madame Marie-Madeleine MBORANTSUO** a été sans doute reconduite à la présidence de cette haute juridiction en raison de son professionnalisme et de son travail accompli avec rigueur et amour.

A travers cette nomination, nous, Association **ONGOUANGOUBOU**, gardons l'espoir d'une démocratie participative dans notre pays et l'établissement des liens de fraternité et de cohésion entre toutes les forces vives de la Nation, conditions d'une paix pérenne, héritage du **feu Président Léon MBA** et du **feu Président Omar BONGO ONDIMBA**.

Fait à Libreville, le 10 Octobre 2019

LE PRESIDENT

Eris Séraphin NDJIBILA

Coin Cuisine

Boeuf haché aux courgettes, poivron et tomates

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 poivron jaune
- 3 tomates
- 1 oignon
- 500 g de viande de bœuf hachée
- Cumin
- Curry
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation :

Couper les courgettes en rondelles assez fines, le poivron jaune en lanières et les tomates en cubes. Faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes les oignons préalablement émincés. Ajouter les courgettes, les tomates, le cumin et le curry (environ 2 cuillères à soupe minimum), puis saler et poivrer. Bien mélanger et laissez mijoter 15 minutes avant d'ajouter la viande hachée et les poivrons jaunes. Laisser cuire quelques minutes et c'est prêt.

Proposé par CM