

Bien-être

Et si on explorait les bienfaits de l'huile de noix de coco?

L.R.A.

Libreville/Gabon

L'huile de coco est la nouvelle star en cosmétique. Hydratante, nourrissante, anti-âge, assouplissante, réparatrice... On lui prête bien des vertus. Célestine Besthe, dont la structure, Peniel Beauty, fabrique du savon selon une méthode artisanale, livre ici les bénéfices de l'huile de coco.



Photo : D.R.

L'huile de coco est bonne pour les cheveux et le corps.



Photo : D.R.

Célestine Besthe de Peniel Beauty.

L'HUILE de noix de coco, est une huile végétale alimentaire naturelle extraite de la chair de la noix de coco. Ses bienfaits sont très nombreux pour la santé, la peau et les cheveux. Issue de la pression de la pulpe de coco fraîche, son parfum est sucré, suave et gourmand et, sa texture varie sous plusieurs formes. Tantôt fluide et huileuse, tantôt solide. "De la tête aux pieds, vous pouvez l'utiliser pour réparer des cheveux aux ongles" clame Célestine Besthe. L'huile de coco est réputée pour ses propriétés stimulantes sur le sys-

tème immunitaire de l'organisme. En effet, elle est connue pour favoriser les actions des substances responsables de la défense de notre organisme. Réputée être non comédogène, elle ne provoquera pas de boutons ou de points noirs. Au contraire, elle soignera et éliminera vos petites imperfections puisqu'elle a la particularité d'être antibacté-

rienne. Hydratante, elle sera particulièrement appréciée des peaux sèches et sensibles du fait qu'elle est rapidement absorbée par l'épiderme. Grâce à son action apaisante, elle atténue les rougeurs. Elle contient par ailleurs un cocktail d'ingrédients riche en vitamines A et E, et est donc excellente pour les lèvres sèches et le contour des yeux, qui

apparaîtra repulpé après une seule application, certifie encore Mme Besthe. L'huile de coco ne laisse pas en plan les hommes car elle peut être utilisée comme mousse à raser par les personnes désireuses de se débarrasser des mousses à raser industrielles au contenu douteux. Et, continue Mme Besthe, elle est idéale comme huile de massage. Sur les cheveux aussi, on ne lésine pas. En masque, pour assouplir les che-

veux crépus, on pourra l'utiliser. Du fait d'être riche en éléments nutritifs, de la fibre capillaire, elle préviendra la casse, protégera tous les types de cheveux en apportant une grande souplesse et en rétablissant l'équilibre en protéines. "C'est un vrai bonheur pour les cheveux secs et crépus", soutient encore Célestine Besthe. Vous pourrez donc l'adopter en routine beauté. Tant de la peau que des cheveux. Ainsi pour hydra-

ter et nourrir la peau, vous pourrez la mélanger avec des huiles essentielles ou d'autres huiles végétales naturelles pour associer leurs bienfaits. Et, en masque pour nourrir les cheveux secs, crépus et fourchus : enduire et masser les cheveux, puis envelopper d'une serviette chaude et conserver si possible toute la nuit avant de rincer au shampoing. Et voilà à vous les vertus de l'huile de coco!

Les multiples usages de l'huile de coco

Se démaquiller

Pour retirer efficacement le maquillage (normal ou waterproof), rien de mieux qu'une huile. L'huile de coco a l'énorme avantage de sentir divinement bon, et d'être non comédogène : elle ne provoquera pas de boutons ou de points noirs. Au contraire, elle soignera et éliminera vos petites imperfections.

Pour hydrater, nourrir et faire pousser les cheveux

Appliquez l'huile des racines jusqu'aux pointes, laissez poser pendant deux heures minimum et rincez à l'aide de deux shampoings. N'ayez pas peur, cela ne va pas du tout graisser vos cheveux !

Hydrater le corps

Après la douche, enduisez votre corps d'huile pour avoir une peau douce, hydratée, et qui sent bon les vacances.

Pour blanchir les dents

C'est une astuce beauté de l'actrice Gwyneth Paltrow. Un jour sur deux, au lieu d'utiliser votre dentifrice habituel, mélangez de l'huile de coco avec du bicarbonate de soude et brossez vous les dents avec.

Gommage corps et visage

Pour le visage, mélangez-la à du bicarbonate de soude, et pour le corps, ajoutez plutôt du sucre. Frottez ensuite votre peau avec ce mélange.

Par L.R.A.

Santé

Le selfie des mamans qui allaitent, plébiscité par l'ONU

L.R.A.

Libreville/Gabon

DANS le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement, les Nations unies, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Unicef encouragent les mères à poster sur les réseaux sociaux des photos d'elles donnant le sein à leur nouveau-né, rapporte notre confrère en ligne Topsy. Selon l'Organisation des Nations unies pour l'enfance (Unicef), 77 millions de nouveau-nés, environ la moitié de tous les bébés, ne sont pas nourris au sein dans l'heure de naissance, les privant des nutriments

essentiels, des anticorps et du contact peau-à-peau qui les protègent contre la maladie et la mort prématurée. Aussi, pour inciter toutes les mamans de par le monde à travers le monde à allaiter leur nouveau-né, l'Organisation des Nations unies (ONU), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Unicef ont décidé d'encourager la tendance du "brelfie" sur les réseaux sociaux. Contraction des deux mots "breastfeeding" (allaitement en anglais) et "selfie" (celui là, vous connaissez), le "brelfie" est une photo d'une maman qui allaite, postée sur les réseaux so-

ciaux. Ces selfies d'allaitement sont des pieds de nez à la censure car les mamans qui allaitent en public sont souvent prises à partie par ceux que cela dérange. L'ONU, l'OMS et l'Unicef ont donc choisi de se prononcer en faveur du brelfie afin de rappeler l'importance du lait maternel dans la nutrition infantile : "La Semaine mondiale de l'allaitement maternel a démarré le 1er août et l'ONU veut amener les gens à parler de l'allaitement pour améliorer la nutrition infantile dans le monde entier" a déclaré Christophe Boulhierac, porte-parole de l'Unicef.

COMMUNIQUÉ  
 LEVÉE TOTALE DE LA SUSPENSION DE CONVENTION AVEC LA POLYCLINIQUE SAINTE VÉRONIQUE

La Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale (CNAMGS) porte à la connaissance de ses assurés de la levée totale de la suspension de sa convention avec la polyclinique Sainte Véronique.

En effet, depuis le 28 décembre 2015 cette structure faisait l'objet d'une suspension de conventionnement avec la CNAMGS.

Cette décision qui concernait les consultations externes dont le bloc opératoire, la radiologie et le laboratoire a été prise en raison d'un certain nombre d'irrégularités observées dans ladite structure de soins de santé.

Au terme de cette période de suspension, et en raison des travaux de réhabilitation effectués, de la prise en compte des remarques et recommandations par cet établissement, nous vous informons de la levée de celle-ci et de la reprise de notre partenariat.

Toutefois, nous tenons à signaler que nos équipes effectueront mensuellement des visites de contrôle.

La CNAMGS vous remercie de votre bonne compréhension et compte sur le respect de ces dispositions afin de garantir à tous le meilleur service.

Fait à Libreville, le 14 juillet 2016

Le Directeur Général  
 Pr. Michel MBOUSSOU

8889 www.cnamgs.g  
 Exchangez avec nous sur facebook/cnamgs

CNAMGS La solidarité a un sens