

Beauté

# Quelle crème pour une peau sensible ?

Photo : DR



Les produits pour peaux sensibles doivent contenir le moins d'ingrédients.

JMN

Libreville/Gabon

**Texture riche ou légère ? Avec ou sans parfum ? A base d'huiles essentielles ou la plus neutre possible ? Le site doctissimo vous donne quelques pistes pour aider les peaux sensibles à choisir leur crème quotidienne.**

SI vous faites partie des personnes concernées par la peau sensible et que vous vous trouvez souvent désemparée au moment de choisir une crème dont vous attendez qu'elle soulage efficacement votre peau irritée - ou à tout le moins qu'elle l'hydrate quotidiennement sans l'agresser, lisez ce qui suit.

**Quelles textures et formules privilégier ?**

On pense souvent - à tort - qu'une peau sensible tolérera mieux des textures riches comme les beurres de karité plutôt que des textures fines et légères, ou encore des formules à base

d'huiles essentielles apaisantes et autres mentions "enrichies en extraits de camomille pure". Pourtant, selon les dermatologues ce n'est pas un problème de texture. En revanche, mieux vaut éviter les produits qui contiennent des irritants, des tensio-actifs ou des conservateurs. Idem pour les produits parfumés qu'il est préférable d'éviter, tout comme les huiles essentielles, les silicones, l'urée ou encore les actifs généralement contenus dans les produits lutant contre le vieillissement cutané (acides de fruits, vitamine A, rétinol) qui peuvent provoquer des irritations. Pour résumer, retenez simplement que le produit le moins "risqué" reste celui qui comprend le moins d'ingrédients. Mais en état de crise, les formules anti-rougeurs sont à préférer car elles apaisent la sensation de chaleur. Pensez aussi à privilégier les crèmes de jour offrant un indice de protection solaire. Enfin, l'hypersensibi-



Photo : D.R.

Les crèmes et laits pour bébés ne sont toujours adaptés.

lité cutanée n'étant pas l'apanage des peaux sèches, sachez qu'il existe des formules destinées aux peaux acnéiques ou mixtes et sensibles par exemple.

**Pharmacie ou grande distribution ?**

Les idées reçues vont bon train quant à la prétendue mauvaise qualité des produits de soins d'hypermarché face à ceux, plus onéreux, vendus en pharmacie ou en parfumerie. Pourtant, selon les dermatologues, si les produits vendus en pharmacie sont en général mieux évalués quant à leur tolérance, on trouve aussi de très bons produits en grande surface. Une fois que vous avez

trouvé le bon, soyez-y fidèle. Votre peau vous en sera reconnaissante.

**Peut-on utiliser la crème de son bébé ?**

Beaucoup de jeunes mères à la peau sensible sont tentées d'aller piocher du côté des crèmes pour bébé, tout simplement parce qu'elles pensent que si elles sont élaborées pour la peau délicate des nouveaux nés, ça ne peut pas faire de mal à la leur. Mais certains doutent des vertus de la démarche. La raison : ces crèmes ne sont pas spécialement conçues pour cela car l'hypersensibilité augmente en fréquence avec l'âge et reste exceptionnelle chez les enfants.

Bien-être

# Comment faire durer les collants ?

JMN(Sce F&B)

Libreville/Gabon

ILS nous coûtent un bras, autant qu'ils durent sur les jambes. Bonne nouvelle, il existe une ribambelle de trucs et astuces pour faire durer ses collants plus longtemps, depuis leur choix jusqu'aux premières réparations. Les secrets de mamie pour des gambettes bien gainées, c'est par ici !

**1.On choisit la bonne taille**

Non, les collants trop serrés n'ont rien d'une bonne idée : d'une, ils coupent la circulation en comprimant la peau, de deux, les mailles sont plus étirées, et donc plus susceptibles de céder. Ce, parfois dès le premier

essai.

**2.On les préfère épais**

Plus ils sont fins, plus ils craquent et filent facilement. Morale de l'histoire, mieux vaut limiter les collants en voile et choisir des modèles de 40 à 80 deniers (40D, 80D...), qui résisteront mieux aux outrages du temps.

**3.On les congèle**

Incroyable, mais vrai, un bon coup de froid renforce la tenue des mailles. Avant même de porter des collants neufs, on les humidifie, on les glisse dans un sachet plastique et on les place toute une nuit au congélateur. On les laisse ensuite décongeler et sécher avant de les enfiler !

**4.On les laque**

Une bonne vaporisation solidifie et resserre les mailles... à condition de ne pas avoir la main trop

lourde. On procède comme pour les cheveux, en couche fine et en respectant la distance recommandée. Et on recommence à intervalles réguliers !

**5.On les lave correctement**

Pas question de glisser nos fragiles petits collants tels quels dans la machine ! Pour limiter les frottements et les faire durer plus longtemps, on les glisse dans un filet avant de les faire tourner. Encore mieux, on les lave à froid avec les pulls ou même à la main, et dans tous les cas, on ne les passe jamais, au grand jamais, au sèche-linge.

**6.On les range bien**

Rien de pire que des collants rangés en boule, noués ou étirés. Pour ménager les mailles et préserver leur élasticité, on les

plie ou on les roule délicatement, sans tirer, afin que l'air puisse circuler.

**7. On limite les bijoux**

Autre danger public pour les collants, les bracelets, bagues et montres ont une passion : s'accrocher dans les mailles à la première pause-pipi. On attend donc d'être vêtue de pied en cap, chaussures incluses, pour les mettre, et on limite le nombre pour réduire les risques.

**8.On les vernit**

Là, c'est quand il est déjà trop tard, mais tout de même : au premier accroc, on dépose une goutte de vernis à ongles transparent sur le coupable. On ne va pas vous mentir, l'accroc ne se rebouchera pas, mais il ne filera pas non plus jusqu'à la taille, et c'est toujours ça de pris.

Trucs et astuces

# Soins au vinaigre de cidre

**Contre les démangeaisons et les douleurs musculaires**

Remplissez votre baignoire avec de l'eau tiède et ajoutez dedans 240 ml de vinaigre de cidre. Ensuite, vous n'avez plus qu'à vous plonger dedans pendant une vingtaine de minutes. L'effet sédatif est immédiat. C'est un superbe remède qui soulagera tous vos maux de manière naturelle !

**En soins du visage**

Prenez 100 ml d'eau et la même quantité de vinaigre. Mélangez bien et laissez ensuite le tout dans un récipient dans le réfrigérateur, pour qu'il reste toujours bien au frais. Humidifiez un coton avec ce tonique et commencez à nettoyer votre visage avec. Il est important d'appliquer cette solution après vous être lavé le visage avec un savon. Une fois que vous avez traité votre peau avec ce remède à base de vinaigre de cidre, vous n'avez plus qu'à appliquer votre crème hydratante habituelle. Votre peau sera alors saine, soignée et vraiment très belle.

**Contre les pellicules**

Vous devez mélanger 200 ml d'eau avec la même quantité de vinaigre, et ensuite bien agiter. Une fois que vous avez lavé vos cheveux et qu'ils sont encore humides, commencez à répartir la quantité qui vous semble bonne du mélange sur votre tête. Il faut essayer de la faire bien pénétrer dans notre cuir chevelu. Ensuite, vous n'avez plus qu'à rincer.

**Pour des cheveux brillants et soyeux**

C'est très simple. Vous n'avez qu'à mettre une petite cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, ensuite vous pouvez l'appliquer sur les cheveux en faisant un léger massage pendant cinq minutes. Il ne vous reste plus qu'à rincer avec de l'eau fraîche. Si vous réalisez cette simple astuce tous les quinze jours, vous verrez rapidement la différence !

Rassemblés par JMN

Coin cuisine

# Ragoût d'agneau aux haricots blancs

**Ingrédients :**

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée ou de collier (os)
- 300 g de haricots secs
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- Persil
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- Sel poivre

**Préparation :**

Faire tremper les haricots la nuit précédente pour les faire gonfler. Le lendemain, jeter l'eau et les faire blanchir (surtout si les haricots sont un peu "anciens") : mettre les haricots dans une casserole d'eau froide et porter à petite ébullition 10 minutes avant d'égoutter et jeter l'eau. Faire chauffer de l'huile dans une cocotte et y faire rissoler la viande sur toutes ses faces ainsi que l'oignon. Une fois bien doré, mouiller avec l'eau et ajouter le concentré de tomates dilué. Ajouter les haricots, l'ail et le bouquet garni. Saler et poivrer. Ajouter de l'eau au besoin pour recouvrir la viande et laisser cuire 1h 15 à feu doux au moins. Parsemer de persil haché et servir. S'il en reste on peut en faire un petit plat et comme tous les plats mijotés, c'est encore meilleur le lendemain.

Proposé par JMN