

Beauté

# 8 astuces pour lutter contre la transpiration du visage

JMN (Source F&B)

Libreville/Gabon

**TRANSPIRER**, c'est normal. Transpirer en excès, c'est la galère, en particulier sur le visage. Le brushing disparaît dès la sortie du coiffeur et le maquillage dégouline au premier coup de stress ? Place aux astuces coup de pouce pour limiter la transpiration du visage.

**1. Surveiller son alimentation**

Les plats épicés ou l'alcool peuvent aggraver la transpiration du visage. Alimentation équilibrée, produits frais et boissons douces, nous voilà !

**2. Boire de l'eau**

Boire de l'eau régulièrement permet de maintenir la température corporelle et d'éliminer, au passage, les toxines par l'urine. Et non, les sodas ou cocktails ne font pas le même effet : si l'eau lasse, on y glisse des quartiers de fruits pour l'aromatiser maison, mais on zappe les boissons sucrées.

**3. Choisir des formules légères**

S'il n'est pas question de zapper l'hydratation, la transpiration asséchant justement l'épiderme, gare aux formules : on fuit les crèmes grasses et trop riches pour des crèmes légères effet coup de frais.

**4. Humidifier**

Mouiller le visage peut permettre de réguler la température, et donc la transpiration. Cerise sur le gâteau, la sensation est apaisante et évite la prolifération des bactéries ! Attention, tout de même, on

ne frotte pas le visage à l'aide d'un gant de toilette trop rêche : on choisit plutôt un brumisateuseur d'eau thermale et on alterne avec des lingettes.

**5. Purifier**

Une bonne hygiène de la peau est indispensable pour limiter la transpiration du visage... sans tomber pour autant dans l'excès. Le bon rythme ? On lave le visage matin et soir avec une lotion douce et aussi naturelle que possible. Une fois par semaine, on complète avec un masque purifiant à l'argile. Dans les deux cas, on hydrate après un séchage délicat !

**6. Poudrer**

Oui, mais avec parcimonie ! Quoi qu'il arrive, mieux vaut éviter les fonds de teint crème quand on transpire du visage. La poudre est plus adaptée et peut même aider à réguler les excès, à condition d'avoir la main légère... sous peine de rigoles dans le maquillage à la première goutte de sueur. Plan B, des feuilles de papier absorbant pour les cas d'urgence.

**7. Se détendre**

Une transpiration excessive peut être directement liée au niveau de stress. Même quand elle ne l'est pas, d'ailleurs, il n'arrange rien, au contraire... La bonne idée ? Miser sur une technique de gestion du stress adaptée. Sophrologie, hypnose, méditation, cohérence cardiaque, relaxation, yoga, chacune sa méthode !

**8. Comprendre pourquoi on transpire du visage**

La transpiration est la façon naturelle du corps



Photo : D.R

Les crèmes grasses et trop riches sont à éviter quand on transpire du visage.

de se refroidir. Autant dire que le phénomène est utile, voire vital, et comprendre pourquoi le visage joue les piscines olympiques au premier effort physique ou en période de forte chaleur. Le hic ? L'hyperhidrose, ou la transpiration excessive, potentiellement gênante lorsqu'elle se manifeste au niveau du visage... et aggravée par certains facteurs comme la fatigue, un dysfonctionnement hormonal ou le surpoids. En cas de transpiration excessive du visage, donc, on pense aussi à en parler à son médecin.

# SOLDDES

## LES VENTES QUI NE SE PRIVENT PAS

# JUSQU'À -70%

## DU 22 JUIN AU 04 AOÛT 2018



ADRESSES :

POG: situé Galerie marchande de SCORE  
Tel: 05.60.91.01

LBV: Situé Galerie marchande de MBOLO  
Tel: 01.72.61.19/13

Proposé par JMN

Coin cuisine

### Mouton aux poivrons

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de sel
- 2 kg de mouton découpé
- 1 kg de poivrons
- 600 g de tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 25 g de beurre ou de margarine
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin.

**Préparation :**

Préchauffez le four à 210°C (th.7). Portez un litre d'eau à ébullition, mettez les tomates à blanchir 1 minute. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et enlevez la peau. Concassez-les grossièrement. Badigeonnez un grand plat à four de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la concassée de tomates. Déposez sur ce lit de tomates les morceaux de mouton. Pelez et coupez les gousses d'ail en 2. Salez et poivrez le mouton. Enduisez-le de beurre ou de margarine et saupoudrez-le d'herbes de Provence. Mettez-le à cuire pendant une heure au four en l'arrosant souvent. Épépinez et taillez les poivrons en lanières. 30 minutes avant la fin de la cuisson du mouton, ajoutez les poivrons et continuez la cuisson 30 minutes. Servir chaud, de préférence avec du riz, pommes sautées ou manioc.