

**10 Femmes**

**Beauté**

**Petits soins pour un visage rayonnant**

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**LES** pieds sont hydratés, les mains soignées, le corps doux. Au tour du visage, de faire l'objet de toutes les attentions ce matin. Acnés, tâches noires... on s'attaque à tout. Pour être rayonnant lors de la St Sylvestre, on va mettre le paquet. Avant d'attaquer la partie

soin, un petit conseil : buvez beaucoup d'eau. Car, pour bien hydrater la peau et prévenir le vieillissement cutané, rien de tel que de l'eau. Vous avez l'impression d'une phrase bateau que l'on vous sort à tous les coups. Et, pourtant, il n'en est rien. Trois (3) litres d'eau en 24 heures, c'est l'idéal pour une bonne hydratation. L'on rejette 2,5 à 3 litres d'eau chaque jour par la transpiration, la respiration, les urines, les

selles. Certes, en appliquant une crème, vous aidez la peau, mais une hydratation intérieure boostera sa régénération et son renouvellement. Elle restera alors jeune, ferme et plus belle. Faites confiance à l'eau. Pour en revenir aux soins, on s'attaque d'abord aux boutons disgracieux d'acnés avec une recette maison : du dentifrice. Après avoir nettoyé le visage, mettre une épaisse

couche de dentifrice, de préférence le soir au coucher, avec un coton-tige sur les boutons. Laisser reposer une bonne heure, sinon toute la nuit, afin que ce soit efficace. Répéter l'opération jusqu'à disparition complète des boutons. Pour les points noirs, passer du jus de persil directement sur votre peau, en insistant bien sur les zones contenant de nombreux points noirs. Le jus de persil vous permettra

d'obtenir une peau saine et sans points noirs rapidement! Ensuite, opter pour un masque nourrissant banane-miel. Vous appliquerez ainsi sur votre visage une banane écrasée, à laquelle vous aurez préalablement ajouté une cuillère à café de miel. Laisser agir pendant au moins dix minutes et rincer. Votre peau sera veloutée, car la banane est un fruit complet qui renferme de précieux nutri-

ments et un cocktail de vitamines. Quant au miel, il répare les gerçures et nourrit durablement la peau. Vous pouvez aussi mélanger un blanc d'œuf à une cuillère à soupe de miel et appliquer la préparation sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux. Laisser reposer pendant 25 minutes, puis rincer à l'eau fraîche. Et voilà ! À vous le teint étincelant pour la St Sylvestre

**Cous et poignets en mode fête**

Line Renette ALOMO  
Libreville/Gabon

**CETTE** fin d'année, pas de fashion faux pas au niveau des accessoires. Quand vous avez choisi la robe qui fera de vous la plus belle plante de fin d'année, n'oubliez pas de tout met-

tre sur les parures, pour harmoniser l'ensemble. On commence par la manchette. C'est l'autre nom du bracelet. Pur objet de désir, la manchette épouse la forme de votre bras et prend une place importante dans votre mise. La mode, lancée il y a fort longtemps par la reine

d'Égypte, Cléopâtre, confère un look terriblement féminin. Et comme la manchette se veut imposante, allez-y "mollo" avec les autres bijoux, pour ne point rivaliser avec votre déco de Noël. Une tenue sobre épousera ainsi un bracelet pimpant, coloré et qui en jette.

Pour celles qui sont fans d'accessoires discrets, jetez votre dévolu sur une manchette unie ou à dentelle fine. Et pour les adeptes, le bracelet de l'avant-bras a de nouveau le vent en poupe. Mais attention à bien le choisir à votre taille, pour éviter l'effet saucisson.

Vous pouvez également opter pour un seul ou pour un assemblage, au gré de vos idées et de ce que vous arborerez. Des poignets magnifiés, c'est ce qu'il vous faut pour finir en beauté 2015, dont les dernières pages du calendrier s'égrènent peu à peu. Et pour les cous, un indis-

pensable vous sera nécessaire : le collier. Vous pouvez miser sur la tendance de cette année, qui a proclamé le XXL, bijou à afficher. Mais vous pouvez aussi rester dans le classique. Le tout étant de flatter votre décolleté de la meilleure des façons qui soit.

**Bien-être**

**Les femmes invitées à valoriser leur beauté**

Prissilia MOUSSAVOU MOUITY  
Libreville/Gabon

L'Ong "Femme belle à l'intérieur et à l'extérieur" a encouragé les femmes à prendre soin d'elles et à valoriser leur beauté. Les séances de relooking ainsi que des prédications ont marqué des moments consacrés spécialement à la femme, samedi dernier, à Libreville.



Christine Soro encourageant les femmes à prendre soin d'elles.



Photo : P.M.M

Quelles que soient les mauvaises expériences vécues, les femmes doivent se revaloriser.

**Anniversaire**



C'est une grâce de L'ETERNEL que de trouver une femme vertueuse. Ton Amour nous enrichit ma Reine car il est une bénédiction de L'ETERNEL. Reçois l'amour de ton Didi, cet homme influent.

« LES mauvaises expériences vécues par les femmes ne doivent pas être un frein à leur épanouissement. Elles doivent juste savoir les dépasser et valoriser leur beauté intérieure et extérieure. » Ces propos résumant la journée dédiée à la femme, initiée par l'Ong "Femme belle à l'intérieur et à l'extérieur", tenue, samedi dernier, à Libreville. Cette journée spéciale est la deuxième du genre célébrée, cette année, autour du thème "femme, quelle est ta valeur?", que les femmes venues de Libreville, Owendo et Akanda ont célébré sur l'esplanade du Spa Yacine Queenie, sis au quartier Kalikack, dans le 1er arrondissement de la commune de Libreville. Elle était marquée par une série d'activités. Celles qui ont répondu à l'appel de Christine Soro ont été sensibilisées sur les maladies qui touchent essentiellement la gent féminine, parmi lesquelles le cancer du col de l'utérus. Nombre d'entre elles ont également bénéficié

de séances gratuites de maquillage et de relooking. Des messages d'encouragement et des prédications ont également été adressés à toutes celles qui ont perdu goût à la vie. Pour la présidente de l'Ong, cette rencontre devrait encourager les femmes à prendre soin d'elles, quelles que soient les épreuves qu'elles ont endurées autrefois. « A travers cette Ong, je voudrais changer la vie des personnes qui souffrent moralement et physiquement, et leur redonner le goût de vivre. Par des messages d'exhortations, je les invite à se revaloriser, à ne pas se négliger et à faire de leur défaut, une qualité. J'estime que pour être belle à l'intérieur et à l'extérieur, il faut être en harmonie avec soi-même », a fait savoir Mme Soro. Dans la même veine, certains artistes gospel telles que Scho Mbadinga, Bénédicte Wora, Paule-Zita ont, à travers des louanges et exhortations, apporté leur pierre à l'édifice.

**Trucs et astuces**

**Prévenir la gueule de bois**

Les lendemains de fête sont parfois difficiles. La meilleure façon de se prémunir de la fameuse "gueule de bois" reste, certes, de consommer de l'alcool en quantité raisonnable. Mais vous pouvez opter, en prévention, de vous hydrater en buvant de l'eau entre les verres d'alcool pour éviter sa concentration. Ne point manger salé et boire lentement. Ce n'est pas garanti, mais ça peut aider.

**Soigner une gueule de bois**

Vous avez pris vos précautions en avalant une cuillère d'huile d'olive, en mangeant pour ne pas boire à jeun, en évitant de faire des mélanges, mais tous ces remèdes de grand-mère s'avèrent inefficaces cette fois-ci. Alors, prenez du paracétamol pour diminuer les maux de tête. Les nausées et vomissements seront combattus avec des médicaments anti-nauséux. Pour le reste, on laisse faire le temps.

**En cas d'acidités**

En cas d'acidité gastrique ou de brûlures d'estomac, diluez une cuillère à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau et buvez lentement. Cette recette est à utiliser avec parcimonie, pour éviter les ballonnements.

**Si c'est la diarrhée**

Buvez de l'eau chaude et du jus de citron, ou de l'eau mélangée à de l'argile verte en poudre fine. Évitez le café et les produits laitiers ; abusez de bouillons de légumes. Mangez du riz.

**Regard fatigué ?**

Limitez et éliminez les cernes en stimulant la zone concernée le matin. Avec la pulpe du doigt, massez sous l'œil pour activer la circulation. Vous pouvez également utiliser l'eau de camomille à appliquer sur des cotons avant de les poser sur vos yeux, ou encore deux sachets de thé à la camomille, efficaces aussi contre les poches

**Petits boutons après le réveillon ?**

Si vous découvrez quelques boutons les jours suivant le réveillon, pas de panique : appliquez une tranche de citron sur la zone concernée plusieurs fois par jour. À défaut, mélangez de l'argile verte à un peu d'eau, jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur le bouton et rincez quand l'argile est sèche. Plus original, appliquez le soir avant d'aller vous coucher un peu de dentifrice sur le bouton, et rincez le lendemain matin.