

5 erreurs à éviter pour protéger la peau de son visage ?

L'alimentation, le nettoyage et les soins quotidiens peuvent influencer l'aspect de la peau de notre visage. Même lorsqu'on pense bien s'occuper de cette partie de notre corps, il peut arriver d'adopter des mauvais gestes.

Répez vos éventuelles erreurs et trouvez des solutions pour retrouver une peau saine et tonique.

Vous pensez prendre soin de votre visage en le lavant pendant la douche, et en appliquant une crème hydratante quand la peau devient sèche. Et pourtant, vous lutez contre des problèmes d'acné, des rides et d'autres troubles cutanés. Ces quelques erreurs peuvent en être responsables.

Vous utilisez la fleur de douche :

Vous pensez réussir à éliminer la saleté lorsque vous utilisez une fleur de douche, mais vous risquez surtout de déséquilibrer les bonnes bactéries présentes sur votre peau. Ces bactéries préviennent l'infection, contrôlent l'inflammation, aident à cicatriser les plaies, et maintiennent une peau-tonique. Pour éviter un nettoyage agressif, utilisez vos mains (propres) pour nettoyer votre visage. Autre astuce : fuyez les douches trop chaudes, qui assèchent la peau et détruisent ses barrières naturelles.

Vous ne lavez pas assez votre visage :

Vouloir préserver sa peau ne veut pas dire qu'il ne faut pas la nettoyer, surtout si vous utilisez du maquillage. Pour éviter l'accumulation de saletés et de cellules mortes, lavez-vous le visage tous les soirs, et après avoir transpiré



abondamment, en utilisant des produits doux et hydratants.

Vous buvez du lait demi-écrémé et du soda :

Le lait écrémé, qui pourrait vous aider à perdre du poids, peut également

nuire à votre peau. Une étude citée par Reader's digest a établi un lien entre la consommation de lait écrémé et l'acné. Les protéines du lait, le lactosérum et la caséine peuvent avoir un impact sur les niveaux d'insuline et déclencher une inflammation. Or, ces protéines

sont souvent ajoutées en plus grande quantité au lait écrémé pour l'épaissir. Par ailleurs, les édulcorants artificiels présents dans les sodas ont tendance à modifier les niveaux d'insuline, augmentant ainsi l'inflammation et les maladies comme l'acné, le diabète et la

rosacée.

Vous oubliez l'écran solaire et les lunettes :

L'exposition au soleil est la première cause du vieillissement prématuré de la peau. Les écrans solaires peuvent aider à prévenir différents problèmes cutanés, y compris le cancer. Mais vous devez les utiliser régulièrement, pas seulement quand vous allez à la plage ou à la piscine. Même constat pour les lunettes de soleil, qui protègent à la fois les yeux et la peau délicate qui les entoure.

Vous ne mangez pas de légumes :

Si votre assiette n'est pas régulièrement remplie de fruits et de légumes riches en antioxydants, votre peau risque de le montrer. De nombreuses études ont prouvé que les antioxydants peuvent ralentir ou même inverser les signes du vieillissement, y compris les rides et les taches brunes, en protégeant la peau des ravages des coups de soleil, de l'inflammation et des lésions de l'ADN. Ils peuvent également calmer les réactions inflammatoires qui alimentent les affections cutanées comme l'acné, l'eczéma, la rosacée et le psoriasis. Tous les fruits et légumes de couleur vive, comme les tomates, les fruits rouges, les carottes et les patates douces sont recommandés pour avoir une belle peau.

Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Sensations d'acidité, de brûlures, douleurs gastriques, ces manifestations digestives désagréables peuvent disparaître grâce à une alimentation adaptée et aux médicaments antireflux. Il est aussi important d'identifier les facteurs déclenchants.

Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Au moment de la digestion, le contenu acide de l'estomac remonte le long de l'œsophage, donnant au passage de désagréables sensations de brûlures. Celles-ci restent parfois localisées au niveau de l'estomac. Le phénomène peut être ponctuel, mais chez 10 % de la population française, ce "reflux" s'installe dans la durée. D'autres symptômes peuvent alors apparaître comme une érosion des dents, des raclements de gorge fréquents, des laryngites à répétition, la voix cassée, de la toux, des douleurs thoraciques...

« Tout se passe comme si la muqueuse de l'œsophage perdait sa résistance naturelle sous l'effet d'un stress oxydatif, d'une inflammation et d'un mauvais fonctionnement du "clapet" qui se trouve entre l'œsophage et l'estomac », explique le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue.

de médicaments, de toux ou de douleur thoracique, il importe de consulter. Une difficulté à avaler peut évoquer une pathologie plus grave (ulcère...). Une fibroscopie permettra de vérifier que tout va bien.

Adapter son alimentation contre les brûlures d'estomac :

Le Dr Cotinat (gastro-entérologue) préconise d'adapter son alimentation, ce qu'elle juge plus efficace que les médicaments.

« On obtient une disparition voire une amélioration des brûlures d'estomac en une à quatre semaines », assure-t-elle. Rien n'est interdit, il s'agit de renforcer la résistance de la muqueuse en évitant de trop augmenter la pression sur l'estomac. Elle recommande de manger des aliments riches en antioxydants (légumes, fruits, graines germées...) et de mastiquer longuement. Le soir, dînez léger et évitez l'excès de liquide. Privilégiez les cuissons à la vapeur et limitez fritures et barbecues. Et pas plus de deux laitages par jour.

Certains aliments peuvent être consommés à volonté :

des légumes crus ou cuits à chaque repas ;des fruits, plutôt entre les repas ;le poisson, à l'eau ou cuit à la vapeur.

Antiacides, IPP : les différentes solutions médicamenteuses :

Les médicaments acides, souvent appelés pansements gastriques, sont adaptés en cas de symptômes occasionnels (moins d'une fois par semaine). Ils soulagent rapidement mais leur durée d'action est courte. Si les douleurs sont fréquentes, les médicaments antisécrotoires, appelés inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), sont à privilégier : une seule prise quotidienne suffit à bloquer efficacement l'acidité. Mais il est déconseillé d'en prendre pendant plus de quinze jours sans avis médical. Ces médicaments sont disponibles sans ordonnance. Il est impératif de consulter en cas de grossesse et en l'absence d'amélioration dans les jours suivant le traitement.

Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Sensations d'acidité, de brûlures, douleurs gastriques, ces manifestations digestives désagréables peuvent disparaître grâce à une alimentation adaptée et aux médicaments antireflux. Il est aussi important d'identifier les facteurs déclenchants.

Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Au moment de la digestion, le contenu acide de l'estomac remonte le long de l'œsophage, donnant au passage de désagréables sensations de brûlures. Celles-ci restent parfois localisées au niveau de l'estomac. Le phénomène peut être ponctuel, mais chez 10 % de la population française, ce "reflux" s'installe dans la durée. D'autres symptômes peuvent alors apparaître comme une érosion des dents, des raclements de gorge fréquents, des laryngites à répétition, la voix cassée, de la toux, des douleurs thoraciques...

« Tout se passe comme si la muqueuse de l'œsophage perdait sa résistance naturelle sous l'effet d'un stress oxydatif, d'une inflammation et d'un mauvais fonctionnement du "clapet" qui se trouve entre l'œsophage et l'estomac », explique le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue.

Identifier les facteurs favorisant les brûlures d'estomac :

Généralement, les personnes qui souffrent de brûlures d'estomac ou de remontées acides ont repéré des facteurs déclenchants : les douleurs apparaissent en général dans les deux heures qui suivent un repas, surtout s'il est lourd. la position couchée : les douleurs surviennent fréquemment la nuit, après le dîner.

le fait de se pencher en avant juste après un repas par exemple pour faire ses lacets (la pression abdominale augmente) ; les aliments acides ou épicés, le café, l'alcool, les boissons gazeusesautre élément aggravant connu : le stress. Souvent, les personnes sujettes au reflux gastrique se sentent mieux le week-end ou pendant les vacances. certains médicaments, comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens ou l'aspirine, peuvent provoquer des brûlures d'estomac. Si tel est le cas, il faut stopper leur prise et prendre un avis médical. En cas de douleur chronique, de prise quotidienne

de médicaments, de toux ou de douleur thoracique, il importe de consulter. Une difficulté à avaler peut évoquer une pathologie plus grave (ulcère...). Une fibroscopie permettra de vérifier que tout va bien.

Adapter son alimentation contre les brûlures d'estomac :

Le Dr Cotinat (gastro-entérologue) préconise d'adapter son alimentation, ce qu'elle juge plus efficace que les médicaments.

« On obtient une disparition voire une amélioration des brûlures d'estomac en une à quatre semaines », assure-t-elle. Rien n'est interdit, il s'agit de renforcer la résistance de la muqueuse en évitant de trop augmenter la pression sur l'estomac. Elle recommande de manger des aliments riches en antioxydants (légumes, fruits, graines germées...) et de mastiquer longuement. Le soir, dînez léger et évitez l'excès de liquide. Privilégiez les cuissons à la vapeur et limitez fritures et barbecues. Et pas plus de deux laitages par jour.

Certains aliments peuvent être consommés à volonté :

des légumes crus ou cuits à chaque repas ;des fruits, plutôt entre les repas ;le poisson, à l'eau ou cuit à la vapeur.

Antiacides, IPP : les différentes solutions médicamenteuses :

Les médicaments acides, souvent appelés pansements gastriques, sont adaptés en cas de symptômes occasionnels (moins d'une fois par semaine). Ils soulagent rapidement mais leur durée d'action est courte. Si les douleurs sont fréquentes, les médicaments antisécrotoires, appelés inhibiteurs de la pompe à protons (IPP), sont à privilégier : une seule prise quotidienne suffit à bloquer efficacement l'acidité. Mais il est déconseillé d'en prendre pendant plus de quinze jours sans avis médical. Ces médicaments sont disponibles sans ordonnance. Il est impératif de consulter en cas de grossesse et en l'absence d'amélioration dans les jours suivant le traitement.

CHEFS D'ENTREPRISES

INCARCÉRÉS

L'Etat n'"abandonnera" pas les entreprises en difficulté

L'Etat n'"abandonnera" pas les entreprises se trouvant en difficulté suite à l'incarcération de leurs propriétaires notamment pour des affaires de corruption, a indiqué hier un haut responsable du ministère de l'Industrie des Mines. "L'Etat a mis en place un dispositif de sauvegarde de l'outil de production nationale avec un Comité Ad-hoc, présidé par le ministre des Finances. A travers ce dispositif, l'ensemble de ces situations, seront prises en charge", a expliqué le directeur général du développement industriel et technologique, Mustapha Hamoudi, dans un entretien à l'APS. "L'Etat n'abandonnera aucune entreprise et c'est l'objectif du dispositif mis en place", a-t-il soutenu. Le gouvernement, a-t-il poursuivi, "est en train de tout faire pour qu'il n'y ait aucun impact sur l'approvisionnement du marché, la réalisation des projets et la fourniture des prestations éventuellement concernées par ces situations". "Que ça soit pour (les entreprises activant dans NDRL) l'industrie automobile ou pour d'autres activités industrielles et économiques, il n'y a aucune différence", a-t-il souligné, dans sa réponse à une question sur le sort des usines de montage de véhicule, dont les propriétaires sont incarcérés suite aux enquêtes menées par la justice. Le ministre de la Justice, Garde des sceaux, Slimane Brahimi, avait affirmé, lundi dernier, lors d'une Journée d'étude sur la "Lutte contre la corruption et la protection de l'économie nationale", que ce combat s'appuyait sur "l'application rigoureuse de la Loi et la garantie de poursuites et de jugements en se conformant aux exigences d'un procès équitable, parallèlement à l'activation de toutes les procédures et le renforcement des mécanismes compatibles avec l'application de la Loi et la préservation des entreprises économiques". M. Brahimi avait, à cette occasion, recommandé l'identification de mécanismes juridiques susceptibles de préserver le bon fonctionnement des entreprises économiques et de veiller à la sauvegarde des emplois des projets, dont les promoteurs se trouvent en détention préventive pour des affaires de corruption. Il a également appelé les participants, à cette rencontre, à l'examen "des dispositions légales et organisationnelles à même de permettre la restitution des avoirs volés, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du pays". **Wahiba/B**

MONTAGE AUTOMOBILE

L'intervention de l'Etat vise à encourager les opérateurs sérieux

L'intervention de l'Etat dans la filière du montage automobile vise à encourager les opérateurs sérieux à poursuivre l'activité et à identifier ceux qui ne remplissent pas les conditions, a indiqué hier un haut responsable du ministère de l'Industrie et des Mines.

"L'Etat intervient pour évaluer l'ensemble des partenaires et voir celui qui réunit les conditions pour poursuivre son activité et celui qui ne les réunit pas", a expliqué le directeur général du développement industriel et technologique, Mustapha Hamoudi, dans un entretien à l'APS. A une question sur la limitation de l'importation des kits (SKD/CKD) destinés notamment au montage de véhicules, M. Hamoudi a indiqué qu'"il n'existe pas un Etat qui constate que ses réserves de change se réduisent à cause des importations effectuées par deux ou trois secteurs et reste les bras croisés". Selon lui, l'activité du montage automobile en Algérie "doit être organisée", relevant qu'une vingtaine d'opérateurs active actuellement sur le marché national du montage automobile. M. Hamoudi a, en outre, indiqué qu'"il y'avait des aspects dans le décret régissant l'activité du montage automobile qui doivent être respectés pour l'obtention de l'agrément définitif et bénéficier des avantages accordés" les pouvoirs publics.

Limitation de l'importation d'intrants, une mesure transitoire

La ministre de l'Industrie et des Mines, Djamilia Tamazirt, avait affirmé en juin dernier que les mesures, appliquées dans la filière montage automobile, pour réduire la facture de l'importation des kits "CKD-SKD", étaient



"transitoires" et visaient un réajustement de la balance des paiements. "Il s'agit de mesures transitoires visant à réajuster la balance des paiements et à apporter des correctifs à même de mieux orienter le dispositif d'incitation dédié à la filière automobile", a-t-elle précisé lors d'une audience qu'elle avait accordée à l'ambassadeur d'Espagne en Algérie. En mai 2019, des décisions importantes avaient été prises par le gouvernement pour faire baisser la facture d'importation des kits CKD/CKD destinés au montage des voitures touristiques, ainsi qu'à la fabrication des produits électroménagers, électroniques et de la téléphonie mobile. Une correspondance adressée par la direction générale des Douanes à ses services, dont l'APS avait obtenu une copie, précise les quotas d'importation des kits "SKD" alloués pour l'année 2019, aux quatre principaux constructeurs automobiles, dont les projets et les programmes de production (mo-

dèles) ont été validés par le Conseil national de l'Investissement (CNI). A cet effet, le document indique que le montant alloué à la SPA Renault-Algérie Production (RAP), pour cette année, est de 660 millions de dollars, dont 50% sont destinés aux véhicules d'une cylindrée inférieure à 2.000 cm3. Concernant les modèles validés de ce concessionnaire franco-algérien, la correspondance cite la Renault symbole, la Clio 4 et la Dacia Sandero stepway. Le montant alloué à la SARL Tahkout manufacturing company, a été plafonné, quant à lui, à 360 millions de dollars, dont 50% sont réservés aux véhicules d'une cylindrée inférieure à 2.000 cm3. Les modèles validés par le CNI de ce concessionnaire sont: Hyundai Tucson, Santarém, Accent RB, Sonata , I10, I 20, et Créta. S'agissant du montant alloué à la SPA Sovac production, il a été plafonné à 600 millions de dollars, dont 50% sont réservés aux véhicules d'une cylindrée inférieure à 2.000 cm3. Les

modèles validés de ce constructeur algéro-allemand, sont le Caddy, la Golf, la Skoda octavia et la Seat Ibiza. Enfin, le montant alloué à la SARL Gloviz (KIA) est 380 millions de dollars, dont 50% consacrés aux véhicules d'une cylindrée inférieure à 2.000 cm3. Trois modèles sont validés au compte de ce constructeur alégo-sudcoréen: la KIA Rio, Cérato et la Picanto. L'Algérie a importé pour plus de 1,548 milliard de dollars de kits (SKD) destinés au montage automobile durant les cinq premiers mois de 2019, contre près de 1,405 milliard de dollars durant la même période de 2018, soit une hausse de 10,25%. Sur toute l'année 2018, l'importation des CKD/CKD destinées au montage de véhicules et l'importation des véhicules de Transport de Personnes et de Marchandises (produits finis) avait dépassé 3,73 milliards de dollars, contre 2,2 milliards de dollars en 2017, soit une hausse de plus 70%.

Wahiba/B

IMPORTATION DE VÉHICULES D'OCCASION

Aucune conclusion n'a encore été établie

Le groupe intersectoriel chargé de l'examen d'un éventuel retour de l'importation des véhicules de moins de trois ans, n'est pas parvenu encore à une "conclusion", a indiqué hier un haut responsable du ministère de l'Industrie des Mines. "Il y a un groupe de travail qui a été installé, dont nous (ministère de l'Industrie) faisons partie. Mais pour le moment il n'y a pas encore de conclusion", a expliqué le directeur général du développement industriel et technologique, Mustapha Hamoudi, dans un entretien à l'APS. Concernant l'impact négatif que peut avoir ce retour sur l'économie nationale, ce responsable s'est contenté de répondre qu'"aucune conclusion n'a été encore établie sur cette éventualité". Pour rappel, les ministres des Finances et du Commerce ont été chargés, lors

d'un Conseil interministériel, tenu en mai dernier, d'élaborer une "conception sur les mécanismes juridiques permettant au citoyen d'importer les véhicules d'occasion". Le ministre du Commerce, Saïd Djellab, avait affirmé une semaine après la prise de cette décision, que le retour de l'importation des véhicules d'occasion, permettra de "faire pression" sur le marché des véhicules assemblés localement. "L'un des objectifs de l'importation des véhicules d'occasion (moins de 3 ans, Ndrl) est de faire pression sur les prix des véhicules fabriqués localement. Ca va constituer un facteur externe favorisant la baisse des prix, et permettre de donner une chance au citoyen d'acquérir un véhicule selon ses moyens", avait déclaré M. Djellab à la presse, en marge d'une rencontre d'évaluation avec les directeurs de

son secteur. Selon ses propos, le retour de l'importation des véhicules d'occasion se fera "dans le respect des normes et exigences techniques, environnementales et sécuritaires". Il avait expliqué que ce dispositif concernera exclusivement les véhicules de moins de trois ans, mais sans donner plus de détails sur ce dossier "en cours de maturation". La conception en cours d'élaboration par les ministères des Finances et du Commerce inclut également le passage par voie bancaire pour le paiement des véhicules importés, ainsi que les tarifs douaniers à fixer pour ce genre de transaction. "Nous allons étudier tout les aspects de façon à ne pas altérer le pouvoir d'achat des citoyens afin de créer un marché automobile équilibré en Algérie", avait précisé le ministre. Cette nouvelle mesure s'inscrit dans le cadre

d'une "vision globale" sur l'industrie des véhicules, en cours de préparation, qui prendra en charge notamment la problématique de l'assemblage CKD/CKD. Durant les cinq premiers mois de 2019, l'Algérie a importé pour plus de 1,548 milliard de dollars de kits (SKD) destinés à cette filière, contre près de 1,405 milliard de dollars à la même période de 2018, soit une hausse de 10,25%, a appris l'APS auprès de la Direction générale des Douanes (DGD). L'importation des véhicules d'occasion de moins de 3 ans est interdite en vertu de la Loi de finances complémentaire (LFC) de l'année 2005. En 2016, les véhicules neufs ont été soumis au système de licences d'importation avant qu'ils soient suspendus à l'importation à partir de 2018.

Wahiba/B

CARBURANT

La réhabilitation des raffineries a permis de s'affranchir de l'importation

Le ministre de l'Energie, Mohamed Arkab a affirmé, jeudi à Alger, que la réhabilitation, selon les normes internationales, des raffineries de pétrole en Algérie, avait permis de relever leur capacité de production et de s'affranchir, à partir de cette année, de l'importation de carburant. Dans une déclaration à la presse en marge d'une visite de travail et

d'inspection de projets relevant de son secteur à Alger, M. Arkab a précisé que la réhabilitation des raffineries de pétrole, à l'instar de celle de "Sidi R'cine" (Alger), avait permis l'augmentation de leur capacité de production, soulignant la nécessité de mettre l'accent sur les industries pétrochimiques en vue de doubler le volume des recettes et créer des postes d'emploi au

profit des jeunes diplômés universitaires. En outre, le ministre a estimé nécessaire de développer et d'ouvrir l'industrie pétrochimique aux secteurs public et privé, affirmant que "l'opération de réhabilitation mènera inéluctablement à une surproduction qui sera destinée à l'exportation". Après cette visite d'inspection à la raffinerie de "Sidi R'cine", le ministre a indiqué

que les opérations de réhabilitation des raffineries de pétrole avaient touché également les unités de Skikda et d'Arzew, faisant savoir que la production de la raffinerie de Sidi R'cine était passée de 2,4 millions de tonnes, avant la réhabilitation, à 3,6 millions actuellement. Après avoir inauguré deux postes de transformation électrique (30/60 kilowatts) à Zéralda

et Souidania, le ministre de l'Energie a fait état de la réalisation en cours de 37 autres postes, au niveau national, dont 9 ont été parachevés et les autres à l'horizon 2025. Pour sa part, le PDG de Sonelgaz, Chahar Boulakhras a précisé que plus de 300 postes de transformation électrique étaient actuellement en cours de réalisation à l'échelle nationale.