

10 Femmes

Bien-être

La saponification à froid : ou faire soi-même son savon



Célestine Besthe, responsable de Peniel Beauty, fabrique des savons artisanaux.



Une vue des produits de Peniel beauty.

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Avec cette technique, mesdames vous pourrez vous-mêmes fabriquer votre savon en choisissant les ingrédients qui vous conviennent. Célestine Besthe, propriétaire de Peniel Beauty, une structure de fabrique de savons artisanaux vous livre ici quelques secrets qui vous aideraient à franchir le pas.**

AU salon, Nkéré sur le bien-être, récemment tenu à Libreville, Célestine Besthe propriétaire de Peniel Beauty, a animé un atelier sur la technique de fabrication du savon artisanal. Une communication qui a l'avantage d'interpeller les femmes, désireuses de fabriquer elles-mêmes le leur pour se mettre à l'abri de nombreux désagréments sur la peau. Rien de sorcier banalise Mme Besthe. La saponification à froid, explique-t-elle, est une méthode de fabrication artisanale qui

préserve les huiles essentielles et végétales composant le savon. "Parce qu'elles ne sont pas chauffées, les huiles préservent donc leurs propriétés", vante-t-elle. La méthode artisanale est certes plus longue, mais plus respectueuse de la richesse des ingrédients aussi, nuance-t-elle. Au final, vous aurez des savons sans colorant, ni parfum de synthèse et sans conservateur. La méthode procède donc des huiles végétales (amande douce, coco), auxquelles on ajoute des

beurres de végétaux (karité - pour son pouvoir lavant, réparateur et hydratant ; cacao- pour ses qualités nourrissantes, cicatrisante, et régénératrice) tout aussi naturelles suivies d'une solution alcaline et des huiles essentielles. Le tout est mélangé et mis à sécher pendant 1 à 2 mois. Les bienfaits de la saponification à froid, ce sont comme déjà dit, la conservation de tous les bienfaits des ingrédients utilisés pour sa fabrication, notamment la glycérine qui

protège le corps contre les agressions extérieures comme la pollution, le froid, le soleil. À quoi il faut ajouter qu'elle est dotée d'un pouvoir hydratant et lissant pour la peau. Votre savon fait maison n'agresse pas non plus la peau et est parfait pour vos enfants et donc recommandé pour les peaux grasses ou à problèmes ayant des acnés. Vous pouvez, pour parfaire la technique et mieux la maîtriser, consulter des tutoriels sur la saponification à froid sur le réseau

social Youtube par exemple. À noter que Péniel Beauty, fabrique et commercialise des savons respectant cette méthode. Ils sont au miel, au moringa, au beurre de karité, entre autres. Célestine Besthe, la fabricante vantant leurs propriétés antiseptiques, et de limite de la prolifération des cancers entre autres.

Brèves

Violences conjugales : 7 décès par jour en Europe

L'Agence européenne des droits fondamentaux s'est intéressée aux violences conjugales en France et dans les 27 autres pays de l'Union européenne. Résultats, en moyenne depuis l'âge de 15 ans, une femme européenne sur 5 a été victime de violences physiques et/ou sexuelles et presque une sur deux de violences psychologiques.

Raviver la flamme dans le couple

Ne jamais prendre l'autre pour acquis, d'une part, et se laisser aller, d'autre part voilà ce qu'il faut garder à l'esprit. Car une relation amoureuse est vivante. Un couple, ce ne sont pas deux personnes qui vivent sous le même toit (ou pas d'ailleurs !), mais deux personnes qui ont envie d'écrire une histoire à deux, une histoire où chacun s'exprime dans sa singularité, ses choix, ses goûts. Mais, c'est également une histoire aussi qui comporte des parenthèses faites de projets communs tels que les enfants, l'achat d'une maison ou l'organisation d'un voyage, par exemple, et d'une multitude de petits rituels qui font plaisir comme les lieux que l'on aime, des artistes, des plats...

Pippa Middleton est fiancée

La sœur de Kate Middleton, s'est fiancée avec son petit-ami James Matthews. Il l'a demandée en mariage, samedi 16 juillet dernier, après un an de relation. Mais les deux tourtereaux avaient déjà eu une histoire au cours de l'année 2012 avant de se séparer. Cette information qui va marquer l'année de la famille royale britannique a été révélée par le Daily Mail, dont le chroniqueur spécialiste de la royauté Richard Kay a fait une description de l'instant où James Matthews l'a demandé en mariage.

Par L.R.A.

Bien-être

Vaincre la peur de l'accouchement par la sophrologie



Muriel Tavernier, sophrologue au centre 9 mois de préparation à la naissance.



Une séance de sophrologie.

Line Renette ALOMO  
Libreville /Gabon

**Il y a de nombreuses femmes qui appréhendent l'accouchement, cet inconnu. Surtout que dans l'imaginaire (pas tant que ça !) féminin, il est lié à la douleur. La sophrologie se propose alors d'accompagner la future maman à accepter cette douleur, à calmer les angoisses et à préparer sereinement la venue de bébé. Muriel Tavernier, sophrologue au Centre 9 mois de préparation à la naissance, apprend aux femmes enceintes à tempérer leurs craintes.**

CHAQUE grossesse est unique et, chaque accouchement aussi. Mais la première fois surtout, les femmes sont face à un parfait inconnu que les histoires des autres ont meublé de bribes d'informations. Une information où, très souvent, la douleur est le mot clé. " Les femmes ont essentiellement peur de l'inconnu lors d'une première naissance. Elles ne savent pas à quoi s'attendre et entendent différentes histoires sur les souffrances de l'accouchement, les complications, l'épisiotomie etc", confirme Muriel Tavernier, sophrologue au Centre 9 mois de préparation à la

naissance. La peur, surtout celle de l'accouchement est donc légitime car la douleur n'a rien d'un mythe mais est bien une réalité. Elle est là, bien manifeste par les contractions. Et, cette réalité est " transmise de mère en fille", soutient encore Muriel. C'est ici que la sophrologie entre en jeu pour aider à gérer cette douleur, à la percevoir différemment, à la mettre à distance. "L'attention est focalisée sur la respiration, sur une position, sur la détente du corps. La future maman ne rentre pas dans un combat contre la douleur, elle l'accueille, l'accompagne", affirme en-

core Mme Tavernier. Par des exercices précis, des positions aussi, autour de l'acquisition de la respiration et de la relaxation de la femme enceinte, la sophrologue va lui apprendre à apprivoiser, à supporter la douleur du travail le jour J. Les apprentissages de ces différents techniques sont donc enseignés en module aux futures mamans au centre 9 mois. Peut-être une belle façon de plonger dans la modernité, font remarquer d'aucuns. Alors que les mamans du siècle dernier encore n'avaient pas besoin de tout ça pour mettre au monde des bébés costauds et bien por-

tants. "Nos mamans géraient leur douleur avec la respiration également" répond Muriel Tavernier. Et, poursuit-elle, "elles prenaient parfois des positions qui permettaient au bébé de mieux descendre, de faciliter l'ouverture du col". Des BA-BA qu'a seulement formalisé la sophrologie en regroupant cela autour de techniques diverses. "Ce sont des outils simples, à la disposition de tous et naturels. C'est pour cette raison qu'elle a tant de succès. Car la sophrologie permet la détente du corps et de l'esprit pour une meilleure harmonie entre les deux", termine la sophrologue.