

Éducation

Doit-on se montrer nu devant ses enfants ?

JMN (Sce Doctissimo)
Libreville/Gabon

LA libération sexuelle des années 70 a entraîné un changement de comportements liés à la pudeur et à la nudité. On admettait alors que se promener nu devant ses enfants ne posait aucun problème, ajoutant même que cela les aidait à mieux accepter leur corps, à ne pas en avoir honte, et à se libérer des tabous relatifs à la sexualité. De nos jours, pédopsychiatres et psychologues s'accordent à dire qu'il est préférable d'éviter de se trouver nu en présence de ses enfants, et qu'il est nécessaire de préserver une certaine pudeur. Comment expliquer cette divergence de points de vue ?

Quand nudité à la maison rime avec liberté !
A cette époque, on pense qu'il faut vivre son corps de façon naturelle. Or, un corps sain n'a rien à ca-

cher et n'a pas à s'encombrer de tabous jugés inutiles et rétrogrades. Certains parents pensent que si leurs enfants les voient nus, cela les aidera à se libérer du carcan de la répression sexuelle, et qu'ils pourront vivre une sexualité épanouie lorsqu'ils seront adultes. Ils pensent que lorsqu'ils se montrent nus devant leurs enfants, il s'agit d'une nudité déssexualisée en quelque sorte, puisque eux-mêmes n'y mettent aucune intention sexuelle, et que cela n'a rien à voir avec de l'exhibitionnisme.

Comprendre la gêne des enfants
Pourtant, l'absence de pudeur dans le cercle familial n'est pas tout à fait anodine. C'est ainsi que de nombreux témoignages nous enseignent que les enfants sont souvent gênés devant la nudité de leurs parents, mais qu'ils n'osent pas en parler. Les parents doivent déceler cette gêne, la comprendre et adapter leurs comportements

selon les réactions de l'enfant. Ainsi, tout en évitant une pudibonderie excessive, il est le plus souvent préférable de ne pas se montrer nu devant ses enfants, en particulier dans les pièces communes de la maison telles que le salon ou la cuisine. Les psychologues donnent une explication théorique à cette recommandation...

Se montrer nu devant les enfants : le point de vue de la psychanalyse
Les parents doivent prendre conscience que, lorsqu'ils se montrent nus, même s'ils n'y mettent rien de sexuel, il n'en est pas de même pour l'enfant. Celui-ci éprouve des désirs incestueux pour le parent de sexe opposé. Mais ces désirs restent imaginaires. Ils participent à sa construction psychique. C'est ce que la psychanalyse appelle la phase du complexe d'œdipe. Or, si l'enfant est confronté trop directement avec la sexualité de ses parents ou à la réalité

de leurs organes génitaux, il ne pourra pas désirer inconsciemment sans risque ses parents : ses pensées inconscientes se confrontent trop directement au réel. Il préférera alors mettre un couvercle sur ses désirs, qui ne pourront pas être élaborés. Cela pourra lui poser des problèmes dans sa sexualité d'adulte. Ainsi, la nudité des parents peut créer chez l'enfant une tension psychique et la seule façon d'apaiser cette tension, sera de renoncer à son désir, de le refouler. Devenu adulte, il aura tendance à reproduire ce même mode de fonctionnement avec les partenaires désirés, et à réprimer ses désirs. La psychologie déconseille ainsi de se montrer nu devant ses enfants. Mais, bien sûr, en matière d'éducation, les parents sont seuls juges de ce qui est bon pour leur enfant... N'hésitez pas à confronter les points de vue et à demander aux autres parents quelle attitude ils ont adoptée !

Forme et bien-être

Le sauna pour se requinquer le corps et l'esprit

Josiane MBANG
NGUEMA
Libreville/Gabon

Ce traitement est un excellent moyen qui permet à la peau de retrouver sa jeunesse et aux muscles leur souplesse.

BIEN qu'il soit difficile de croire avant d'avoir essayé, l'impression de bien-être, de légèreté et de propreté à la sortie d'un sauna est particulière. Hydrothérapie de tradition suédoise ou finlandaise, le sauna fait de plus en plus partie du quotidien de bon nombre de Gabonais et, surtout, de Gabonaises. C'est un traitement réalisé dans une cabine faite en bois d'ébène avec des pierres volcaniques. Pendant toute la durée du soin, entre 15 et 30 minutes, la température est de 80 à 100° C. Pour Joseph Nguimbous, esthéticien-masseur dans un institut de beauté de Libreville, le sauna est recommandé aux femmes stressées et angoissées, victimes d'insomnies, voulant réussir une cure d'amaigrissement, assouplir leurs muscles ou se refaire belles. « La pratique régulière du sauna procure une sensation de bien-être immense, calme les nerfs et apaise l'esprit, chasse le stress, élimine les tensions



Photo : Kaisa Sirén

Les salles de sauna sont de plus en plus fréquentées par les femmes en quête de relaxation.

d'une journée agitée. Le sauna exerce aussi un profond effet de relaxation, favorise la détente, élimine la fatigue, la lassitude, les douleurs musculaires et les courbatures. Il apporte la joie de vivre et tonifie le système immunitaire en accélérant la production des globules blancs», explique-t-il. Ainsi donc, le bain de sauna stimule une abondante sudation, les pores s'ouvrent et la peau est nettoyée en profondeur. Ce traitement d'évaporation de la sueur aide le corps et la peau à se purger des impuretés et à se débarrasser des toxines. Tout en créant un sentiment de détente dans le corps et dans l'esprit. Bref, c'est la voie par excellence pour se refaire une santé. Ce bain à vapeur aide aussi

à contrôler des maladies comme l'acné ou l'arthrite. En favorisant la transpiration, le sauna a donc des vertus curatives naturelles. « Le cœur se tonifie, la circulation du sang s'accélère sans augmenter la pression artérielle, le stress et la tension nerveuse disparaissent naturellement. La dilatation capillaire favorisée par le sauna permet de transporter de grandes quantités d'éléments nutritifs à toutes les parties du corps et surtout à la peau, qui prend à son tour un coup de jeune», ajoute M. Nguimbous. Le sauna a permis à certaines femmes de se redonner une seconde jeunesse, de ne pas décrocher définitivement en quelque sorte. Une partie de la population gabonaise ignore ses bienfaits sur la santé, reconnaît l'esthéticien-masseur.

Avant d'ajouter finalement que, « dans un monde où le stress est omniprésent, où les employés sont en permanence mis sous pression par la hiérarchie, où la bonne santé, la fraîcheur physique et le rajeunissement sont des atouts sur le plan professionnel et où des personnes en surpoids peinent à perdre des kilos, le sauna à la fois relaxant et réparateur, prend tout son sens. Ses relaxations bienfaitieuses représentent un excellent moyen pour lutter contre les aléas de la forme.»

Le spécialiste recommande plusieurs séances de sauna pour un traitement plus efficace et d'effet à longue durée. Il n'y a en principe pas d'âge, ni de sexe pour prendre un bain de sauna. Les plus âgées comme les plus jeunes peuvent apprécier son utilisation. Certains le font en compagnie de toute la famille. Il peut tout aussi se prendre avec des copines ou dans le cadre des affaires, comme c'est en ce moment la mode. Le sauna qu'il soit traditionnel ou moderne est une expérience délicieuse. Si les préférences sont généralement fonction des moyens financiers, car, souvent réservé aux femmes relativement nanties, ses bienfaits, séculaires, restent cependant similaires.

Trucs et astuces

Cinq astuces pour des toilettes parfaitement propres

DES toilettes propres, c'est l'étape cruciale d'un ménage satisfaisant. On les aime lorsqu'elles sont immaculées, bien savonnées et désinfectées. Lors de votre prochain grand ménage, vous souhaitez nettoyer les toilettes de fond en comble ? Suivez ces 5 astuces.

- 1. Ne nettoyez pas seulement la cuvette!**
On prend souvent pour acquis qu'il n'y a que la cuvette à nettoyer lorsqu'on lave les toilettes. Mais il est tout aussi nécessaire de laver la lunette, le bouton de la chasse d'eau et l'abattant. Notre meilleur conseil pour le choix de produit ? L'alcool à brûler!
- 2. Du sel et du vinaigre pour enlever le calcaire**
Pour bien nettoyer vos toilettes, saupoudrez les parois de la cuvette avec du gros sel, puis arrosez au vinaigre blanc que vous aurez doucement fait chauffer. Oubliez le tout pour une nuit, avant de nettoyer le mélange avec une spatule en plastique ou un linge. Dites adieu au calcaire!
- 3. Utilisez du vinaigre pour la cuvette**
Le vinaigre est vraiment un essentiel à avoir absolument dans sa trousse de ménage. Pour une cuvette bien propre, commencez par vider l'eau, avant de disposer du papier toilette imbibé de vinaigre sur les parois. On laisse ensuite agir quelques heures, avant de tirer la chasse d'eau.
- 4. Et pour le réservoir aussi!**
Gardez le vinaigre bien proche ! Le réservoir de la toilette sera parfaitement nettoyé si vous retirez le couvercle, actionnez la chasse, puis ajoutez 1 tasse de vinaigre blanc dans la citerne alors qu'elle se remplit.
- 5. Lavez les toilettes avec une éponge**
Choisissez une éponge avec un côté un peu plus rugueux - mais attention, pas en fer parce qu'elle risquerait de rayer la cuvette. L'éponge, recouverte de poudre anti-calcaire (comme du bicarbonate de soude) aidera à mieux nettoyer les parois, même dans les coins les plus difficiles à rejoindre

Rassemblés par JMN

Coin cuisine
Daurade en sauce

Ingrédients:
2 daurades
1 gros oignon
3 tomates bien mûres
3 gousses d'ail
1 poivron vert
1 bouquet garni (céleri, basilic, ciboulette)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol
1 cuillerée à café de poivre blanc, sel, cube, piment.

Préparation:
Écaillez les daurades, videz et coupez-les en morceaux. Lavez les tomates et le poivron, puis découpez en rondelles et dés. Émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail et hachez le bouquet garni après l'avoir préalablement lavé. Dans une marmite, faites légèrement frire les morceaux de poisson. Salez, poivrez puis mettez les condiments découpés (tomate, oignon, poivron), l'ail écrasé et les herbes hachées. Laissez mijoter pendant cinq minutes à feu doux, afin que le poisson s'imprègne bien des condiments. Versez un demi-verre d'eau, puis laissez cuire dix minutes. Ajoutez le piment à la cuisson et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance, jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Accompagnez ce plat avec de la banane plantain semi-mûre, du manioc ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

En savoir plus :
La daurade/dorade est un poisson côtier que l'on retrouve dans les eaux chaudes des mers du globe (Méditerranée, Mer rouge, Atlantique, Pacifique...). Elle mesure généralement 20 à 35 cm et pèse 0,3 kg à 3 kg. Ses écailles étant épaisses, il est nécessaire de bien l'écailler. Pour 100 g, comptez : protéines : 16 g ; matières grasses : 1g, 73 kcal.

Proposé par JMN