

10 Femmes

Bien-être

Entrer dans la mouvance du bio



Regine Rose Manga qui est la Présidente de l'ONG, Dimosimori invite à un retour au bio.



Pour cette année, il faut opter pour des produits cosmétiques sains pour le corps.

Photo : D.R.

Photo : D.R.

L.R.A.
Libreville/Gabon

C'est l'invité faite par Regina Rose Manga, la présidente de l'Ong Dimosimori. Pour cette année, elle convie les femmes à commencer 2018 avec des engagements santé et même alimentaire, où l'on minimisera les produits de l'industrie.

L'ONG, Dimosimori, est engagée dans la promotion de la santé de la femme par l'information et la sensibilisation depuis 2015. Sa présidente, Regina Rose Manga, veut, en ce début d'année, attirer l'attention des femmes sur les dangers auxquels elles exposent leur santé en utilisant des produits alimentaires et cosmétiques nocifs, par manque de connaissances ou d'informations. Mme Manga veut donc que l'année 2018 commence sous le sceau de grandes résolutions. "Adopter les

bons réflexes dès le mois de Janvier permet de se donner un cap à respecter tout au long de l'année avec des objectifs à atteindre", pense-t-elle.

Pour Mme Manga, si nombre de femmes sont sujettes à des maladies inconnues de l'époque de leurs mères et grand-mères, c'est en grande partie dû à certaines habitudes du quotidien. Les femmes, bien plus que les hommes, sont plus enclines à de nombreuses expositions nocives aux produits chimiques camouflés dans les cosmétiques de tous les jours. Les crèmes, les savons, les shampoings, les gommages, les maquillages dont elles font usage sont à plus de 90 % des produits issus de l'industrie chimique qui contiennent des perturbateurs endocriniens. "Au fur et à mesure que le corps les absorbe, ils créent toutes sortes de dérèglements hormonaux pour la majorité entraînant

le développement de cancers chez les plus fragiles" assène-t-elle. A titre d'exemple, elle s'appuie sur les laits hydratant commerciaux et leurs ingrédients dérivés du pétrole (paraffinium liquidium) ou tous les anti transpirants ou déodorants contenant des sels d'aluminium. Le danger va jusque dans l'industrie alimentaire. Là-bas aussi estime Mme Manga, l'on trouve toutes sortes de poisons déguisés qui offrent l'illusion d'apporter au corps des nutriments alors qu'en réalité il n'en est rien. Un exemple de ces produits qui n'ont pas bonne réputation, la tomate concentrée en boîte. "Elle contient du bisphénol-A. Cet agent chimique augmente les risques d'infertilité, de cancers et de maladies cardiaques. Tout comme le bouillon de cube

qui contient du glutamate monosodique favorisant l'obésité, l'hypertension, le diabète et les migraines", continue sans état d'âme la présidente de l'ONG Dimosimori. Il faut donc entrer de plain-pied dans la mouvance du bio. Précision : "La tendance bio qui prend de plus en plus de place aujourd'hui dans tous les domaines, n'est pas qu'un simple phénomène de mode", avise Regina Rose Manga. Donner du bon carburant au corps et utiliser de bons produits d'entretien contribue pleinement à se maintenir en bonne santé. Il est donc question de s'engager de manière progressive dans une nouvelle dynamique privilégiant l'utilisation de produits naturels. Car, changer ses habitudes d'un trait n'est pas chose facile et risque de décourager

nombre de femmes. On va ainsi commencer, petit à petit, à accorder plus d'attention aux produits de beauté que l'on utilise en apprenant à déchiffrer les étiquettes. On garde à l'esprit que la règle générale est simple et s'applique aux produits cosmétiques et alimentaires. "Plus il est transformé, plus il sera nocif pour vous. Que les cosmétiques contenant du pétrole n'ap-

portent aucun élément nutritif à votre corps. Que les aliments en conserves, et même les jus de fruits en briques multi-vitaminés n'ont aucun apport réel pour vous", termine-t-elle. Réussira-t-elle à rallier le plus grand nombre dans le mouvement Bio ? Rien n'est sûr. Mais pour l'infime quantité qui adhérera au message, ce sera déjà ça de gagné.

Brèves

Bacon et saucisse, responsables du cancer du sein
Une étude menée à l'université de Glasgow confie que les femmes ménopausées qui consomment 9 g de viande transformée tous les jours sont davantage susceptibles d'être touchées par la maladie, contrairement aux femmes qui évitent d'en consommer, et ce à hauteur de 20 %.

Bientôt un test de grossesse biodégradable
Toutes celles qui ont déjà fait un test de grossesse savent à quel point cette expérience est stressante. Plus encore lorsque vous êtes obligée de le faire dans des toilettes publiques. Car même si vous faites votre maximum pour rester discrète, une fois le test effectué, il faut encore s'en débarrasser. Et c'est pas toujours simple. La bonne nouvelle, c'est qu'un tout nouveau test de grossesse jetable dans les toilettes sera très bientôt disponible sur le marché. Il est bon pour votre intimité et pour l'environnement

Le travail de nuit augmente le risque de cancers chez les femmes
Le travail de nuit est lié à un risque accru de cancers du sein, gastro-intestinal et de la peau chez les femmes. C'est la conclusion de plusieurs études publiée ce lundi 8 janvier dans "Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention", la revue de l'American Association for Cancer Research.

L'ablation de l'utérus associée à une augmentation du risque cardiovasculaire
Les femmes ayant subi une ablation de l'utérus présentent une probabilité accrue de souffrir de problèmes cardiovasculaires, même en cas de préservation de leurs ovaires, selon une étude parue mercredi 3 janvier 2018 dans la revue médicale Ménopause.

Rassemblées par L.R.A.

Beauté

La tomate et ses propriétés purifiantes

L.R.A.
Libreville/Gabon

ON l'apprécie en salade, farcie, en jus, en sauce : la tomate n'a plus rien à prouver sur son potentiel gastronomique et diététique. Mais ce fruit (oui fruit et non légume) regorge encore de vertus pour nous rendre belles. La tomate est, en effet, un produit de beauté naturel pour la peau et les cheveux, aux multiples bénéfiques. La "pomme d'amour" (surnommée ainsi à cause de

l'effet aphrodisiaque que lui prêtaient nos ancêtres) apporte non seulement la bonne humeur grâce à sa couleur rouge flamboyant, mais aussi de nombreux éléments nutritifs indispensables à notre organisme. Composée à presque 95% d'eau, la tomate est riche en vitamine A, B et C, ainsi qu'en sodium, potassium et magnésium. Ses vertus hydratantes et anti oxydantes sont indiscutables. Petit tour d'horizon des propriétés de la tomate fait par notre confrère en ligne, Grazzia. Ce fruit peut donc s'utiliser

en masque nettoyant, pour un effet rafraîchissant et tonique sur la peau. Il suffit d'en faire une purée, à laquelle on rajoute de l'avocat pour atténuer un peu l'acidité (il faut toujours tester la réaction de sa peau sur une petite portion de celle-ci avant d'appliquer un produit à base de tomate car, certaines peaux très sensibles pourraient ressentir une sensation de picotement ou de brûlure). On le laisse poser entre 15 et 20 minutes puis on rince à l'eau tiède. Et voilà ! La tomate peut aussi aider à réduire la dilatation des

pores. On mélange donc une cuillère de jus de tomate à deux gouttes de jus de citron, et on applique la mixture sur le visage en mouvements circulaires à l'aide d'un coton tige. On rince à l'eau froide 10 minutes plus tard. Les vitamines A et C sont connues pour leurs propriétés sébo-régulatrices. Toutes ces astuces permettront à une peau mixte ou grasse de moins briller, à condition bien sûr de bien penser à se réhydrater après chacun de ces soins car même la peau la plus grasse a besoin d'eau.