

Santé

Lait maternel et variation de couleur

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Blanc, jaune, parfois orangé, voire bleuté... Le lait maternel n'a pas toujours la même teinte en fonction des tétées. Est-ce normal ? A quoi est dû ce phénomène ? Notre confrère en ligne, Magic-maman a fait le point pour vous mesdames.**

DE récentes études tendent, en effet, à démontrer que le lait maternel pourrait s'adapter aux besoins des bébés. « Les médecins débattent sur le fait que quand le bébé tète, sa salive entre dans le téton de la mère. Il semblerait ainsi que les récepteurs des glandes mammaires analysent la salive du bébé pour voir si elle contient des bactéries ou un virus et s'ils détectent quelque chose qui ne va pas (comme le fait que le bébé est malade et combat une infection) le



Photo : L.R.A./L'union

Le lait maternel change de couleur en fonction de l'alimentation, du stress.

corps de la maman changera la composition immunologique du lait, l'adaptant aux pathogènes spécifiques du bébé en fabriquant des anticorps.» Cependant, cette théorie est encore débattue et continue de faire l'objet de nombreuses recherches ;

le lait maternel d'une femme pouvant changer de couleur pour beaucoup de raisons. Pour commencer, il faut rappeler que contrairement aux laits infantiles (qui sont standardisés, et donc - sauf accident dans la chaîne de production -

ont le même aspect et le même goût selon la marque et le produit), le lait maternel peut varier d'un jour à l'autre, en fonction des changements dans l'alimentation, du stress ou des habitudes de la maman. Ces variations de couleurs sont juste

moins connues que des changements d'odeurs par exemple, car les mamans ne s'en aperçoivent seulement que lorsqu'elles doivent tirer leur lait. D'après les spécialistes, ces changements de couleur sont majoritairement dus à l'alimentation de la maman. La présence de certains colorants alimentaires ou de certains médicaments dans le régime de la mère peut ainsi influencer sur la couleur du lait. Voilà pourquoi elles peuvent découvrir un lait jaunâtre ou tirant sur le vert, à cause de certains aliments ou certaines vitamines. Si c'est perturbant à voir, il n'y a pas par contre d'inquiétudes à avoir pour l'allaitement. Par ailleurs, il est également possible que le lait change de couleur au cours d'une même tétée ! En général, il est souvent très dilué en début de session, donc presque trans-

parent, puis légèrement bleuté au fur et à mesure qu'il s'épaissit, jusqu'à devenir blanc, voire jaune. Dans le même temps, la teneur en lipides augmente progressivement : du simple au quadruple par rapport au début de la tétée.

Brèves

Enceinte, vous pouvez manger des choses sucrées sans culpabiliser

Une nouvelle étude vient de montrer que les femmes enceintes ne devraient pas se restreindre de manger des sucres lents ou rapides. Au contraire, s'en priver pourrait avoir des conséquences pour le bébé. Le rapport des chercheurs, publié dans le journal Birth Defects Research, informe que celles qui avaient consommé peu de glucides avaient 30% de risques supplémentaires de donner vie à un nourrisson avec une maladie congénitale.

La nouvelle tendance du fitness des mamans à bébé

Comment se remettre au sport après un accouchement sans avoir à faire garder son bébé ? La réponse : en l'emmenant avec soi et plus encore. C'est ce que propose le kanga training. Mis au point par une danseuse autrichienne. Le principe est simple : calé dans un porte bébé l'enfant sert de poids à la maman.

La contraception, l'autre charge mentale des femmes

Rappel de prise de la pilule, calcul des dates, coût financier, rendez-vous chronophages... De nombreuses femmes subissent la charge invisible de la contraception, les hommes trouvant naturel d'y échapper.

Obésité infantile : la qualité du sommeil prévient le risque

Chaque heure supplémentaire de sommeil est associée à une diminution de 0,13 de l'indice de masse corporelle, et à une diminution de 1,29 centimètre du tour de taille. Des études antérieures ont montré que le manque de sommeil est un facteur de risque de l'obésité. Ces nouveaux travaux ciblent spécifiquement les habitudes de sommeil chez les enfants et leur incidence sur le poids et le comportement alimentaire. Une nouvelle étude américaine invite les enfants à dormir plus pour prévenir l'obésité et le risque de cancer.

Rassemblées par L.R.A.

Beauté

Les secrets de l'huile d'olive

L.R.A.  
Libreville/Gabon

VOUS connaissez déjà l'huile d'olive, et vous avez sûrement entendu parler de ses nombreuses qualités pour la santé. Maintenant, vous allez ajouter à votre liste ses bienfaits beauté ! Notre confrère en ligne, "Améliore ta Santé" nous dévoile les astuces beauté huile d'olive. D'abord pour garder la ligne. On sait que l'huile d'olive fait partie du fameux régime méditerranéen, et qu'elle protège donc des problèmes de santé. Sachez aussi qu'elle est parfaite pour la silhouette ! Ajoutez à votre

alimentation une cuillère à café d'huile d'olive prise à jeun : cela vous aidera à perdre du poids et à maintenir la ligne. En effet, l'huile d'olive a des bienfaits qui permettent la transformation d'aliments, empêchant ainsi l'absorption de graisses et de sucres nocifs. Elle est aussi une solution brillante et bonne santé pour les cheveux. L'un des plus grands problèmes des cheveux, c'est la sécheresse. Ils se cassent et tombent même parfois ! Il est donc conseillé de poser un masque à l'huile d'olive chaque semaine. Il faut l'appliquer abondamment sur le cuir chevelu, et recouvrir ensuite le tout avec une serviette éponge légèrement chaude. Un sac en



Photo : D.R

Faites de l'huile d'olive votre compagnon beauté de la tête aux pieds.

plastique fera l'affaire. Laver vos cheveux le lendemain. Cela permet d'augmenter l'humidification du cheveu, qui gagne donc en brillance et santé. Pour un teint parfait, n'hésitez pas à convoquer

l'huile d'olive. C'est l'une des astuces beauté des femmes d'antan. Dans le passé, les femmes profitaient déjà des bienfaits de l'huile d'olive ! Elles l'appliquaient sur leur corps telle une crème de beauté, et

elles laissaient la peau l'absorber. Une seule goutte suffit, et votre peau vous en sera reconnaissante ! Les peaux sèches seront quant à elles aux anges grâce à ce remède d'humidification. Et comme démaquillant, elle vous accompagne aussi. L'on peut donc profiter de l'huile d'olive pour se démaquiller en fin de journée ! Une fois le visage nettoyé, profitez de ce superbe démaquillant : les résultats vont vous surprendre, mais attention, il faut être régulière. Et oui, c'est comme tout dans la vie, les meilleurs résultats n'arrivent que lorsque l'on est constante dans le traitement !

Régime

Garder un poids stable

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Vous trouvez votre silhouette idéale ou vous venez de mener à bien un régime. Comment réussir à maintenir votre poids actuel ? Notre confrère en ligne, Doctissimo, vous apporte quelques conseils simples pour vous aider.**

MAINTENIR son poids n'est pas toujours facile, surtout à certaines périodes de son existence, lorsqu'on change de rythme de vie ou bien quand on est soumis à un stress extérieur. On peut

alors prendre quelques kilos de façon insidieuse. Il est alors important d'être vigilant. **D'abord, on ne saute pas de repas** Une fois le régime mené à bout ou si vous ne voulez pas reprendre de poids, il est essentiel de garder les bonnes habitudes, notamment éviter de sauter les repas pour réduire son apport calorique dans la journée. Le corps a tendance à plus stocker en prévision d'une autre diète que vous lui feriez subir. L'idéal est de prévoir 3 repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Un en-cas dans l'après-midi

ou en fin de matinée est autorisé à condition de choisir les bons aliments : fruits, pain complet et non barre chocolatée et autres sucreries qui ne nourrissent pas mais font grossir. **Ensuite des portions adaptées pour maintenir son poids** Maintenir un poids stable passe par le respect des portions dans l'alimentation. **On y allie aussi une alimentation variée** Dans tous les cas, il n'y a pas de secret, le maintien d'un poids stable dépend de l'application des bonnes pratiques alimentaires. Vous

devez manger trois repas équilibrés par jour. Vos aliments doivent être variés, en essayant de ne pas abuser des mets sucrés ou trop riches en lipides. **Autres choses : mangez des fruits et légumes** Apprenez à être rassasié avec des aliments à faible densité calorique, c'est-à-dire des aliments qui vous remplissent l'estomac sans vous apporter trop d'énergie. Les plus intéressants sont les fruits et légumes. En plus, ils sont bons pour la santé ! **S'autoriser des craquages** Manger équilibrée c'est aussi s'autoriser des cra-

quages de temps à autres. Viennoiseries, gâteaux, bonbons, pâte à tartiner... La notion de plaisir est essentielle dans l'alimentation. Ne culpabilisez pas parce que vous vous êtes autorisé un goûter plaisir ou un fast-food. **Faire du sport régulièrement** Ces bonnes pratiques alimentaires doivent s'accompagner d'une activité physique régulière. En club ou en solo, en équipe ou non, a vous de choisir l'activité qui vous convient. De plus, réduisez le temps passé en activités sédentaires.