

Bien-être

# Comment éviter le relâchement des seins ?

JMN (Sce F&B)  
Libreville/Gabon

**LA** poitrine s'affaisse avec l'âge, et on ne pourra pas l'empêcher. Sauf qu'il est possible de retarder. Pour lutter contre le relâchement des seins encore appelé ptôse mammaire, nous avons déniché pour vous ces quelques astuces efficaces.

**On hydrate**

Une peau mal hydratée perd en élasticité. Et une peau trop peu élastique est incapable de compenser le poids des seins, d'où un relâchement plus rapide. On hydrate au moins une fois par jour, donc, et après chaque douche, bain, séance de natation ou plongeon en mer !

**On masse**

Tant qu'à hydrater, pourquoi ne pas masser ? Un bon massage active la microcirculation et booste, là encore, l'élasticité. Au pire, on demande à son(sa) conjoint(e).

**On choisit les bons produits**

Il existe quantité de crèmes conçues pour raffermir la peau et lutter contre le relâchement des seins. Bonne nouvelle, elles peuvent être efficaces, tant qu'elles sont appliquées régulièrement et en massant. Pas de crème spéciale ? On teste l'aloë vera !

**On fait du sport**

Pour lutter efficacement contre le relâchement des seins, le sport n'a pas son pareil : si les seins eux-mêmes ne peuvent pas se muscler, puisqu'ils ne contiennent pas de muscles, il est possible de muscler les ligaments qui les entourent. Ce qui facilite leur maintien et allège le poids sur la peau ! Les plus efficaces ? Push-ups, poids et haltères très régulièrement, idéalement au quotidien. Ou à défaut, le dos crawlé à la piscine.

**On maintient les seins**

Les sports comme le jogging, dont les impacts font balloter les seins, sont les champions du relâchement.



Photo : Aristide Moussavou

Il est possible de lutter contre le relâchement des seins et retarder l'affaissement de la poitrine.

Et plus la poitrine est généreuse, plus ils font d'effet... On évite donc, ou on s'équipe d'un soutien-gorge de sport ultra performant, ni trop rigide, ni trop lâche, qui soutient sans écraser.

**On choisit sa lingerie**

Et si on vous disait qu'un soutien-gorge mal choisi est pire que pas de soutien-gorge ? Trop rigide, il comprime, pas assez, il encourage les

ballotements. On n'hésite pas à s'adresser en boutique pour choisir, ou à demander conseil quand on n'est pas sûre de soi.

**On rafraîchit**

Ah, le fameux jet d'eau froide... Une fois de plus, il n'a pas son pareil pour raffermir la peau, et donc lutter contre son affaissement sous le poids des seins. On ferme les yeux, on tourne le robinet et on serre les

dents ! Dans tous les cas, on limite les bains et douches trop chaudes qui garantissent l'effet inverse.

**On dort sur le dos**

Ou, à la limite, sur le côté... mais surtout pas sur le ventre, ce qui comprime les seins et les pousse à se relâcher plus rapidement.

**On se méfie du soleil**

Les vilains UV oxydent les cellules, qui se renouvellent moins vite. A terme, la peau se re-

lâche et les seins, moins bien soutenus, s'affaissent... Pas de seins nus au soleil, donc, ou pas trop longtemps et couverte d'écran total. Quant au maillot, on peut même le choisir anti-UV !

**On surveille la balance**

On sait, le conseil est désagréable. Mais une prise de poids rapide étire la peau, tandis qu'une perte de poids rapide ne lui laisse pas le temps de se retendre. Résultat, les seins tombent, et c'est pire avec une peau mal hydratée. On essaye d'éviter le yoyo, donc !

**Et sinon...**

Une fois les seins affaiblis, il n'y a malheureusement pas de miracle, la seule solution efficace est chirurgicale. En cas de ptôse sévère ou de complexes handicapants, on se fait conseiller un bon chirurgien (la plupart des gynécos en connaissent) et on va demander un avis.

## Beauté

### L'huile de coco ne serait pas bonne pour le visage

JMN  
Libreville/Gabon

*Malgré son statut de star en cosmétique, grâce à ses propriétés nourrissantes et réparatrices, l'huile de coco ne serait pas adaptée à la peau du visage. C'est du moins ce qu'affirme le site Fourchette et Bikini, qui vient ainsi relancer un débat qui n'en finit pas.*

**L'HUILE** de coco a la cote, et pour cause, elle est pleine de bienfaits. Bonne pour la santé, pour la ligne, pour les cheveux, pour les ongles, etc., elle n'est cependant pas conseillée sur la peau, notamment sur celle du visage, contrairement à ce que certains prétendent.

**Pas la meilleure huile pour la peau**

On entend souvent parler de l'huile de coco comme d'une huile bienfaitrice pour la peau. Elle hydraterait la peau du visage et lui redonnerait éclat et fraîcheur, douceur et souplesse. Pourtant, il semblerait que l'huile



Photo : D.R

Malgré ses nombreuses vertus, l'huile de coco ne serait pas adaptée pour la peau du visage.

de coco, si elle ne nuit pas non plus radicalement à la peau du visage, n'est pas la meilleure des huiles à utiliser dans ce but.

En effet, elle aurait tendance, au contraire, à assécher la peau des personnes qui ont une peau mixte à grasse, et n'est pas la mieux indiquée dans la lutte contre les radicaux libres responsables du

vieillesse de la peau. Il est donc largement préférable d'opter pour une autre huile, d'argan par exemple, pour une vraie hydratation, efficace et sans contre-effet !

**A oublier en cas d'acné**

Pour les peaux grasses et acnéiques, l'huile de coco est à proscrire. En effet, les peaux sujettes

à l'acné et aux imperfections ne doivent surtout pas être couvertes de produits fortement comédogènes. Il faut éviter d'utiliser quotidiennement l'huile de coco sur le visage dans ce cas, car il s'agit d'une huile ayant un indice de 4 (sur 5) en terme de comédogénicité (les huiles d'argan et d'avocat, par exemple, ont, elle, un indice de 0).

## Coin cuisine

### Bouillon de viande façon asiatique

**Ingrédients :**

- 500 g de filet de bœuf ou de rumsteck
- 30 g de gingembre
- 2 carottes râpées
- 1 tomate
- 1 oignon frais avec la tige
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 bouquet de coriandre
- 1 tige de citronnelle
- 2 cubes de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de sauce piment chinoise
- 1 L d'eau
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel & poivre

**Préparation :**

Placez la viande au congélateur environ une heure pour pouvoir la couper en fines tranches. Détaillez-la ensuite en lamelles, puis disposez-les dans un plat et arrosez de jus de citron, d'un filet d'huile d'olive, de sel et de poivre. Couvrez de film alimentaire et laissez reposer 1 h au réfrigérateur. Pendant ce temps, pelez et émincez l'ail, l'oignon et le gingembre. Épluchez, puis coupez en dé la tomate et les carottes. Lavez et ciselez la coriandre. Coupez la citronnelle en tronçons.

Dans une cocotte, chauffez 1 c. à soupe d'huile et faites-y revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez l'ail et le gingembre, laissez revenir 2 minutes de plus. Ajoutez tous les autres ingrédients : tomate, carottes, sauce piment, coriandre, cubes de bouillon, 1 litre d'eau, le Nuoc-mâm, la citronnelle... poivrez légèrement et laissez cuire à petits bouillons 20 minutes. Versez dans des bols avec les tranches de bœuf, puis servez aussitôt : elles cuisent en 2 minutes !

Proposé par JMN