

Lingerie

# Dessous féminins et hommes : le jeu de la séduction

L.R.A.

Libreville/Gabon

**Culotte de coton blanc, string rouge ou panthère... Pourquoi les sous-vêtements fascinent-ils les hommes ? La psychologue, Olivia Ambaba Koka, répond.**



Photo : D.R

Olivia Ambaba Koka, psychologue.

**SAVEZ-VOUS** pourquoi les hommes craquent autant pour les dessous de femmes ? Car, ces messieurs sont de fervents admirateurs de ces minuscules pièces de tissu assemblées de façon complexe. Olivia Ambaba Koka, psychologue, a sa petite idée sur la question, tant le sujet reste d'actualité. Les jeux de la séduction étant de toute les époques et, donc, jamais démodés. Selon dame Ambaba Koka, la lingerie féminine est composée de dessous de tout style. Du classique au sophistiqué. Du bas au

haut de gamme, de la dentelle au coton, elle peut aussi être fleurie. C'est à la fois un produit de mode et un atout de séduction. « *Remarquez, elle cache plus qu'elle ne dévoile finalement, et chacun veut découvrir ce qui est caché. D'où la première raison de la fascination masculine pour ce que portent les femmes sous leurs jupes.* » Pour la psychologue, paraphrasant Chantal Tho-



Photo : D.R

Pour ce qui est des couleurs des dessous, il faut garder à l'esprit que ces messieurs ont une préférence pour le tout rouge.

mas, écrivaine française, « *aujourd'hui, une lingerie se veut élégante, glamour en sus d'être confortable, fonctionnelle, agréable à porter et facile d'entretien.* » Si donc les hommes sont séduits, c'est simplement parce qu'ils les trouvent sexy sur le physique de leurs compagnes, et cela stimule leur côté séducteur et charmeur. Du point de vue psychologique, la fascination de

l'homme pour la lingerie féminine émane donc du côté charmeur de ces mecs. Aussi, aiment-ils quasiment tout ce qui y a trait : les offrir en guise de cadeau, en choisir les couleurs, les admirer sur les formes de leurs partenaires. Avec une prédilection pour les couleurs rouge et noir. Le blanc, candide et virginal, n'ayant pas beaucoup leur préférence. Mais attention, nuance

Olivia, l'objectif premier de la lingerie c'est de se faire plaisir à soi-même d'abord. Et, par ricochet, séduire son partenaire. « *Vous l'aurez sans doute remarqué aussi, les publicités de lingerie montre toujours la femme, mais pas l'homme qui la regarde, car la lingerie s'achète aussi et d'abord pour soi, pour se regarder, pour s'admirer soi-même. Les hommes qui les "materont", tout en les trouvant sexy arrivent en second plan. Même si l'achat se fait en ayant une pensée précise.* » Pour faire simple, d'aucuns disent que les projections sur la lingerie sont sexuelles chez l'homme, et plus sensuelles chez la femme. Alors, on retient, pour conclure, que la lingerie féminine stimule le côté viril de l'homme. Alors, on ne lésine pas. On les choisit chics, luxueux, voire luxuriants.

Brèves

**Les fibromes utérins, des tumeurs bénignes qui se soignent bien**  
Alors que l'ablation de l'utérus était le principal traitement jusqu'à récemment, il ne concerne désormais plus que deux patientes sur dix, en particulier après 40 ans, grâce au développement ou à l'amélioration d'approches conservatrices visant à éliminer les seuls fibromes en préservant l'utérus. Les techniques de micro-chirurgie ont ainsi évolué, par coelioscopie ou par hystéroscopie, et quelques techniques non chirurgicales ont également vu le jour. Les médicaments existants, eux, ne permettent toujours pas d'éliminer les fibromes.

**Enceinte, pourquoi suis-je si fatiguée ?**  
Il y a les femmes enceintes qui ont une énergie folle, du début jusqu'à la fin de leur grossesse. Et puis les autres, celles qui pourraient rester dans leur lit tout le premier trimestre et paieraient cher pour une nuit complète dans les dernières semaines. Ce phénomène s'explique par un gros afflux de progestérone, à l'effet sédatif bien connu, mais aussi par le bouleversement que connaît l'organisme de la future mère.

**Mort subite du nourrisson : une mutation génétique rare en cause**  
Cette mutation génétique, qui affecte le fonctionnement des muscles respiratoires, touche moins de cinq personnes sur 100.000... C'est une piste explorée par les chercheurs américano-britanniques. La mort subite du nourrisson, c'est-à-dire le décès brutal et sans cause identifiée d'un enfant de moins de deux ans, pourrait avoir une explication en partie génétique.

**Allaiter sous antidépresseurs n'augmente pas le risque de manquer de lait**  
Les mères qui allaitent sous antidépresseurs n'auraient pas de risque accru de manquer de lait pour nourrir leur enfant. C'est ce qu'affirme une étude menée par des chercheurs de l'Université d'Adélaïde, en Australie, qui préconise la poursuite des traitements.

Régimes

## 3 astuces pour manger moins

JMN (Sce F&B)

Libreville/Gabon

**ON** le sait toutes : quand on mange trop de calories et que l'on n'en dépense pas assez, on grossit. Pour perdre du poids, on a donc deux solutions : soit on enfile son jogging et ses baskets, soit on trouve des astuces pour ingérer moins de calories. Pour manger moins, pas besoin d'aller chercher des théories farfelues ou des idées alambiquées : il suffit de bien organiser son repas, en consommant les bons aliments au bon moment. **Pain et jus de tomate à l'apéro** Si on pouvait maigrir en faisant des apéros saucisson-chips-rosé, ça se sau-

rait. Mais l'apéritif ne rime pas forcément avec dégâts caloriques ; un bon apéro peut même nous aider à mincir ! Pour manger moins, on va commencer chaque repas avec un morceau de pain et un jus de tomate. Assise confortablement à table, on va tranquillement manger un morceau de pain, en ayant soin de bien mâcher (on évite de le dévorer en 30 secondes, même si on est affamé!). L'objectif : que notre cerveau ait le temps d'enregistrer que l'on consomme des glucides, faisant ainsi monter notre glycémie, et diminuer notre appétit pour le reste du repas. Surtout si après notre morceau de pain, on sirote un petit jus de tomate ; cette boisson assez

épaisse remplit rapidement notre estomac, ce qui va considérablement diminuer notre sensation de faim pour le repas à venir. Cerise sur le gâteau : on aura un teint de pêche ! **En entrée, c'est crudités !** Commencer un repas avec des légumes, c'est le réflexe minceur à adopter quand on veut manger moins. Normal, quand on y pense les légumes c'est zéro lipides, mais le plein de vitamines et de fibres. Et qui dit fibres dit... ? Et oui, effet coupe-faim assuré, car les fibres ont le pouvoir de remplir rapidement l'estomac, amenant une sensation de satiété rapide et durable. L'entrée idéale pour manger moins au cours du repas ? Une petite soupe

ou un léger bouillon de légumes. Parfait pour se caler l'estomac tout en douceur. Et pour les pauses au boulot, une petite salade verte fait aussi bien l'affaire, à condition de ne pas la noyer dans l'huile bien sûr...Et la star des salades en terme de coupe-faim, c'est sans conteste la mâche ! Commencer son repas avec une petite salade de mâche, c'est l'assurance de manger deux fois moins que d'habitude. Et les légumes, ils sont tellement variés qu'on ne peut pas s'en lasser, surtout avec des épices ou des aromates : salade de concombre au persil, carottes râpées avec une touche de cumin, tomates au basilic, assortiment de crudités, poireaux à la vinaigrette...

Et pour accompagner le repas, on boit régulièrement de l'eau (un autre coupe-faim naturel et 100% efficace!) **Oui pour un dessert !** Ce n'est pas parce que l'on veut mincir qu'on est obligé de se priver de dessert. Au contraire ! Il est important de finir le repas en douceur avec un petit dessert sucré (mais léger : fruit, yaourt, compote...), c'est parfait pour apporter la dernière dose de glucides à notre organisme. Si on le déguste lentement, notre cerveau aura bien le temps de comprendre qu'on est parfaitement rassasié. Ainsi, on s'évitera la petite fringale compulsive de l'après-midi, ou l'envie d'engloutir un paquet de biscuits devant la télé le soir.

Beauté

## Gommage sucre et citron pour une peau sans imperfections

L.R.A.

Libreville/Gabon

**VOUS** le savez déjà, le citron, riche en vitamine C, permet de traiter et d'assainir les peaux grasses. Ses propriétés purifiantes permettent de réguler la production de sébum et, donc, d'éviter que la peau grasse trop rapidement. Quant au sucre, grâce à ses grains, la circulation sanguine est stimulée et la

peau, régénérée. Un moment de bien-être gourmand qui fera de votre peau la plus belle pour aller vous balader ! Un conseil cependant, précise Mme Iguewa Mbadinda, esthéticienne : appliquez votre gommage une fois par semaine. Privilégiez le sucre roux. Mais le blanc fera l'affaire. Du jus de citron naturel, de l'huile d'olive. Pour ce faire, dans un bol, ajoutez 2 cuillères de sucre roux, une cuillère à soupe de jus de citron, une cuillère à café



Photo : D.R

Le gommage au sucre et au citron est idéal pour les peaux grasses.

d'huile d'olive. Mélangez jusqu'à obtenir une substance homogène. Pour appliquer, mouillez d'abord votre visage, ensuite poser le gommage en effectuant des mouvements circulaires pendant 2 à 3 minutes en évitant le contour des yeux et de la bouche. Rincez abondamment à l'eau claire. Sécher votre visage à l'aide d'une serviette propre et sèche. Et voilà à vous une peau sans imperfection.