

Bien-être

# Hygiène corporelle : quels conseils de soins pour les ados ?

Line R. ALOMO  
Libreville/Gabon

*Il y a encore peu, votre petite fille sentait bon le bébé. Et du jour au lendemain, elle dégage une odeur d'adulte que vous n'avez pas vu venir. C'est qu'elle subit des métamorphoses dans son corps dont ce sont les manifestations. Pas de panique. Des mamans se partagent leurs astuces pour aider leurs enfants à gérer tous ces changements.*

**MICHELLE** a 11 ans. Ses parents ont remarqué depuis un certain temps qu'elle ne sent plus la rose. Elle est entrée dans la phase des transformations de l'adolescence. Plutôt que de crier au scandale, ses parents l'envoient se laver. Peine perdue car, quelques heures plus tard, les mêmes effluves refont surface. Comme les parents de Michelle, d'autres familles ayant des enfants entrant



Le citron est l'ingrédient phare des recettes d'hygiène corporelle.

en phase d'adolescence ont certainement fait face à cette situation. Un bouillon d'hormones dont les relents remontent en surface, expliquent les spécialistes. Mais on

peut y remédier ou, tout au moins, apprendre à gérer tous ces petits désagréments via une bonne hygiène corporelle. Des mamans, ex-ado, se partagent leurs recettes qui

marchent et qu'elles ont livrées à leurs enfants. L'ingrédient phare de ces astuces étant le citron. Il revient dans tous les conseils ou presque. L'utilisation étant ajustée selon

les familles. "Le mot d'ordre chez moi c'est l'épilation. Mais, il y a aussi le citron pour les suites. On prend un que l'on coupe et applique sur les aisselles. Avant ou après le bain. Il est mieux de le faire avant de se laver. Matin et soir. Et voilà la fraîcheur garantie pour la journée", explique Anita N., maman de deux adolescentes. Aisha Y n'a que des filles. Toutes adolescentes. Des effluves, elles en inhalent au quotidien. Aussi, a-t-elle développé des astuces-maison pour que ses filles ne soient pas complexées. Et une fois encore, le citron est au centre. "Je leur recommande de presser du jus de citron dans de l'eau tiède et de se nettoyer les aisselles ainsi que les parties intimes, après le bain. Utilisation externe je précise!"

Octavie M., autre mère d'adolescents, conseille aussi de frotter du citron aux aisselles pour lutter contre les mauvaises odeurs. "Pour la peau, un lait hydratant en accord avec son type de peau et le tour est joué."

À la place du citron, Destinée B. préfère du bicarbonate de sodium pour son garçon. "Je lui dis de mouiller le bicarbonate jusqu'à ce qu'il devienne une pâte. Il applique sur ses aisselles et laisse sécher et, ensuite, il peut se nettoyer. Efficacité garantie contre les odeurs en tout genre", assure cette mère de famille.

**LUI CHOISIR UN DÉODORANT\*?** Et le déodorant? Quelle est sa place dans cette routine corporelle?

Certaines des mamans interrogées trouvent que c'est trop tôt pour cette option, d'autant que dans les pays d'Afrique, il est difficile de mettre la main sur des produits adaptés qui ne soient pas agressifs pour la peau. D'autres choisissent cette solution. "Je lis assidûment les notices pour choisir à ma fille un déodorant sans alcool éthylique, et qui respecte toutes les peaux, même celles épilées, à appliquer matin et soir, après la douche bien entendu."

Mais il n'y a pas que les odeurs corporelles. Les ongles, les cheveux et même les dents méritent tout autant la mise en place d'une routine. Pour les filles comme pour les garçons, des ongles propres sont synonymes d'une bonne hygiène corporelle, qui fait plaisir à voir. Aussi, les mamans incitent-elles leurs grands enfants à en prendre soin et à bien les couper.

Pour les filles, d'aucunes valident des manucures un peu extravagantes en essayant au possible de garder les ongles pas trop longs. Le tout en rapport avec les exigences des écoles dans lesquelles ils fréquentent. Pour ce qui est des dents, les mamans, en chœur, rappellent qu'on se brosse les dents au minimum deux fois par jour pour prévenir les caries et garder une haleine fraîche.

Quant aux cheveux, on les lave régulièrement pour se sentir mieux dans sa peau. Et côté coiffure, on lâche du lest. "C'est l'âge des expériences."



Pour les aisselles, un coup de citron et vous voilà fraîche pour la journée.

## Et aussi...

### Le citron et ses dangers

L.R.A.  
Libreville/Gabon

LE citron est si recommandé qu'on en oublie ses revers. Riche en vitamine C, en acide citrique et ascorbique, mais également en antioxydants, le citron est certes bon pour la peau, peut-on lire sur le site passeportsanté. Car, il contribue à retendre les tissus, à nettoyer les pores en éliminant les points noirs et les taches brunes. Mais tout dépend du type de peau. Sur un épiderme sec et déshydraté, il provoquera des rougeurs et une désagréable sensation de brûlure. D'autant que ce fruit est également

photo-sensibilisant, une vertu qui augmente les risques de coup de soleil. Il en va de même avec les dents : en petite quantité, il aide à les blanchir. Mais le citron est acide, et comme tous les aliments acides, il est de nature, en grande quantité à fragiliser et à user l'émail. Ce qui a pour conséquence d'augmenter la sensibilité au chaud et au froid. Enfin, en irritant les muqueuses, il peut même provoquer des aphtes (petits ulcères superficiels qui se forment le plus souvent sur les muqueuses à l'intérieur de la bouche : sur la face interne des joues, la langue, la face interne des lèvres, le palais ou les gencives). De même, s'il aide à digérer occasion-

nellement, l'absorption régulière de citron peut conduire à des brûlures d'estomac (il est fortement contre-indiqué en cas d'ulcère) et des reflux gastro-œsophagiens accompagnés de nausées, de vomissements et de douleurs abdominales.

Quant aux reins, l'oxalate présent dans le zeste du citron peut se cristalliser s'il est en trop grande quantité et se transformer en calculs dans les reins ou dans la vésicule biliaire. Certes, sa haute teneur en vitamine C induit un effet diurétique qui aide à débarrasser le corps du trop-plein d'eau et de sel. Mais le liquide éliminé n'est pas remplacé, ce qui peut provoquer une déshydratation.

## Brèves

### Avoir des seins denses fait-il courir un risque majoré de cancer du sein ?

La densité mammaire comme facteur prédictif de cancer du sein est un sujet de controverse depuis plusieurs années. Cependant, la densité mammaire comme critère prédictif de risque cancer du sein semble se confirmer. De nombreuses études ont montré un lien entre une densité mammaire élevée et le risque de développer un cancer du sein. S'il n'y a rien d'anormal à avoir des seins denses, cette particularité assez répandue (elle concerne environ 40 % des femmes de plus de 40 ans) exige toutefois un suivi.

### 165 000 enfants victimes de violences sexuelles en France

Chaque année, 130 000 jeunes filles et 35 000 jeunes garçons subissent des attouchements sexuels ou des viols. Une enquête, réalisée par Ipsos pour l'association mémoire traumatique et victimologie, auprès de 502 Français âgés de 18 ans et plus, révèle des résultats effrayants. Elle montre que les enfants victimes d'attouchements sexuels ou de viols ont en moyenne 10 ans. Et au Gabon, quelle est l'ampleur du phénomène ?

### Contraception bientôt gratuite pour toutes les mineures de moins de 15 ans

Actuellement, les jeunes filles de moins de 15 ans doivent assumer financièrement le coût de leur contraception. Cela devrait changer, selon le gouvernement français et un communiqué publié par l'AFP. Le gouvernement a rappelé que, pour le moment, ce sont les mineures de 15 à 17 ans qui "bénéficient de la gratuité de la contraception prescrite par un médecin ou une sage-femme et de la dispense d'avance de frais sur ces soins."