

Bien-être

Prévenir et atténuer les vergetures

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**A l'adolescence, au cours d'une grossesse, ou à cause des régimes à répétition, l'apparition des vergetures peut empoisonner la vie de bien des femmes. Comment les prévenir et les atténuer ? Quels sont les soins envisageables pour ne plus souffrir de ces marques inesthétiques ?**

À l'instar de la cellulite, les vergetures sont, selon notre confrère en ligne Doctissimo, des marques visibles à l'extérieur de la peau qui touchent de nombreuses femmes. Elles sont le résultat d'une déchirure des fibres élastiques qui soutiennent la peau, déchirures causées par des étirements trop violents. De manière générale, plus

les fibres sont fragiles et plus la peau est sujette aux vergetures. Mais d'autres facteurs peuvent être responsables de leur survenue. La cause hormonale joue un rôle prépondérant dans l'apparition des vergetures. Ce qui explique qu'elles soient plus rares chez les hommes. Même si cela est aussi dû à une plus grande fragilité de la peau des femmes.

Autres causes : les prises de poids rapides, au cours de la grossesse ou les étirements de la peau lors de l'adolescence sont également responsables de l'apparition de vergetures. Et, il y a enfin la génétique qui peut jouer un rôle dans la faiblesse des fibres. Il n'existe cependant pas de peaux dites à vergetures. Ce qui signifie que le couleur de la peau n'est pas un facteur d'apparition ou non de la vergeture. Mais plus



Photo : D.R.

Les vergetures sont des marques visibles à l'extérieur de la peau qui touchent de nombreuses femmes.

son épaisseur. Car plus la peau est épaisse et moins elle souffrira de vergetures. Certaines zones du corps sont plus sensibles à l'apparition de vergetures : les jambes, au niveau des ge-

noux, sollicitent les fibres de la peau à cause de nombreux mouvements. Cette forte sollicitation de la peau entraîne plus facilement l'apparition de vergetures. Chez les femmes enceintes,

c'est bien sûr sur le ventre et les seins que les vergetures font principalement leur apparition et chez les adolescentes elles peuvent apparaître sur la poitrine, les cuisses ou les fesses.

Pour les prévenir, les femmes devront être particulièrement vigilantes à bien hydrater leur peau pendant les périodes de changements hormonaux : à l'adolescence, à la ménopause et au cours de la grossesse. Une bonne hydratation permettant d'assouplir l'épiderme. Les soins anti-vergetures contiennent des générateurs de fibres qui vont augmenter l'épaisseur de la peau. Ils sont donc intéressants de ce point de vue.

En cas de grossesse, privilégiez les soins qui activent les fibroblastes et le collagène.

Par contre, les vergetures sont comme de véritables cicatrices à la surface de la peau et quand elles sont installées, on ne peut pas les effacer à 100 %. Mais on peut toutefois les atténuer mais aucun soin ne peut la faire disparaître.

Beauté

Rides : les soins naturels qui luttent contre les signes du temps

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**PLUTÔT** que de dépenser des fortunes dans des cosmétiques antirides, faites confiance à la nature pour redonner souplesse et éclat à votre peau ! Voici une nouvelle routine de soins fournie par notre confrère en ligne psychologie.com, à base de recettes naturelles à concocter soi-même.

**L'huile d'olive : élixir de jeunesse**

Avec ses acides gras mono-insaturés et ses polyphénols, l'huile d'olive est un véritable élixir de jeunesse. Massez votre visage tous les soirs avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive mélangée au jus de ½ citron. Alternez de temps à autre avec l'huile d'argan qui, elle aussi, prévient la formation des rides et active la régénération cellulaire.

**Une fois par mois : la**

**pâte antirides**

Râpez ou mixez une pomme, mélangez la chair avec du miel, vous obtenez une excellente pâte antirides car ces deux ingrédients possèdent des propriétés antioxydantes. Étalez cette pâte sur la peau, et laissez agir 5 minutes avant de rincer à l'eau tiède. Terminez chaque application par un massage local et un peu d'eau fraîche afin de bien stimuler la circulation sanguine.

**Une fois par semaine : le masque gourmand**

Soin au yaourt : Mélangez la moitié d'un pot de yaourt nature au lait entier avec 1 cuillère à soupe de miel, puis recouvrez le visage de cette préparation et laissez agir 20 minutes avant de rincer à l'eau tiède, puis d'hydrater.

**Soin au miel et citron :** Dans un bol, mélangez 3 cuillères à soupe de miel avec quelques gouttes de jus de citron. Évitez de lécher ! Appliquez plutôt



Photo : D.R.

Le citron lutte activement contre les radicaux libres responsables du vieillissement cutané.

cette préparation sur votre visage et votre cou et laissez agir ½ heure. Pendant ce temps, vous pouvez savourer ce qu'il reste dans une bonne tasse de thé chaud. Enfin, rincez à l'eau claire.

**Cure de citron antirides de 1 mois**

Le citron, par sa forte concentration en vitamine

C, est un puissant antioxydant. Il lutte activement contre les radicaux libres responsables du vieillissement cutané. Deux ou trois fois par an, vous pouvez faire une petite cure de citron de 1 mois en appliquant matin et soir. Placez 2 tranches de citron dans un bol en bois. Recouvrez d'un mélange à parts

égales de crème fraîche et de lait préalablement chauffés dans une casserole. Couvrez et laissez reposer pendant 3 heures, puis appliquez sur le visage la crème qui surnage en massant et laissez sécher 30 minutes. Rincez à l'aide d'un gant de toilette

humide. Renouvelez l'application plusieurs fois par semaine pendant 4 semaines. Si la peau est grasse, utilisez 4 tranches de citron, si la peau est très sèche, utilisez une seule tranche de citron et doublez la quantité de crème-lait

Brèves

**Bientôt un traitement pour redémarrer les ovaires après la ménopause ?**

Avoir un enfant passé 40 ans, c'est de plus en plus fréquent. Une nouvelle étude présentée à la réunion annuelle de l'European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE) repousse encore les limites de la conception tardive. Des chercheurs du centre pour la reproduction humaine de l'hôpital Genesis d'Athènes, en Grèce, expliquent avoir trouvé une méthode pour relancer les règles et restaurer la production par les ovaires d'ovules viables après la ménopause. Un traitement à base de facteurs de croissance permettrait ainsi de relancer les règles et la production d'ovules viables.

**L'allaitement protégerait les bébés d'infections mortelles**

Un sucre présent naturellement dans le lait maternel peut protéger les nouveau-nés d'une bactérie potentiellement mortelle, appelée streptocoque du groupe B, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale Clinical and Translational Immunology. Cette bactérie (GBS) est une cause majeure de morbidité et de mortalité chez les nourrissons. Elle provoque souvent des cas de méningite chez les nouveau-nés et s'avère être la principale cause des infections dans les trois premiers mois de la vie des bébés.

**La sécheresse intime de la ménopause trop peu soignée**

La sécheresse vaginale peut causer des troubles urinaires et perturber la sexualité. De nombreuses femmes ignorent encore qu'elle n'est pas une fatalité. Pourtant, un grand silence et beaucoup d'ignorance continuent d'accompagner l'un des symptômes majeurs de cette perturbation hormonale : la sécheresse vaginale. Le laboratoire pharmaceutique Pfizer, partie prenante dans l'affaire puisqu'il commercialise des traitements hormonaux pouvant être prescrits pour atténuer ces troubles et s'apprête à en lancer un nouveau, a sondé une centaine de gynécologues libéraux en France et 504 femmes âgées de 45 à 65 ans. Il en ressort qu'elles sont, bien que largement touchées, assez mal informées sur les symptômes et les options de soin.

Santé

Mort subite du nourrisson : comment couchez-vous votre nouveau-né ?

L.R.A.  
Libreville/Gabon

UNE étude menée par la plus grande organisation professionnelle pédiatrique américaine, l'American Academy of Pediatrics, et publiée récemment dans la revue scientifique Pediatrics, révèle qu'une très

grande majorité de parents "placent leurs enfants dans des environnements et des positions favorisant les risques de mort subite du nourrisson", tels que faire dormir les bébés sur le ventre ou sur le côté, avec des objets dans le berceau, sur une surface molle ou dans un lit mal fixé. Ainsi est-il admis que la position

de couchage est le facteur de risque de mort subite du nourrisson le plus important. Le risque étant plus faible pour un couchage sur le dos, intermédiaire pour un couchage sur le côté et plus important pour un couchage sur le ventre. La Haute Autorité de la Santé française recom-

mande donc de faire dormir le nourrisson pendant les six premiers mois dans la chambre des parents, et ne considère pas cette situation de co-dodo comme risqué, dans la mesure où les parents ne fument pas, ne consomment pas de l'alcool, de drogues ou ne sont pas en situation de grande fatigue.