

Bien-être

Hygiène intime : le bio, ce n'est pas pour demain !

L.R.A.

Libreville/Gabon

La zone intime est l'une des plus sensibles du corps et mérite un soin spécifique ! Une mauvaise ou un excès d'hygiène, ou alors l'utilisation de produits inadaptés peuvent entraîner un déséquilibre de la flore, engendrer des irritations ou favoriser des infections. D'où l'intérêt des produits naturels. Mais est-ce si facile ?

RAPPELEZ-VOUS, en début d'année, Regina Rose Manga, présidente de l'Ong Dimosimori, engagée dans

la promotion de la santé de la femme, conviait celle-ci à engager une démarche bio pour un retour à l'utilisation des produits naturels. Elle recommandait : « petit à petit, commencez à accorder plus d'attention à tous les produits de beauté que vous utilisez et apprenez à déchiffrer les étiquettes. »

Opter pour des produits naturels d'hygiène intime participe donc de la même dynamique. Et pour plusieurs raisons. D'un côté écologique, cela évitera de continuer d'inonder la planète des montagnes de serviettes et protège-slips gorgés de plastiques issus du pétrole.



Photo : D.R

Les produits d'hygiène intime bio restent un luxe. En attendant, on lit les étiquettes pour faire le bon tri et la bonne utilisation.

C'est aussi une bonne démarche santé : les produits du commerce classique contenant du plastique, des additifs, des éléments chimiques, et même des dérivés du pétrole, dangereux pour la santé. Certaines de ces substances sont soup-

çonnées d'être des perturbateurs endocriniens (susceptibles de déséquilibrer le système hormonal).

Alors que les produits bio sont fabriqués à partir de coton biologique et naturels certifiés, de matières dérivées de plantes, ne conte-

nant ni produits chimiques, ni additifs. Ils sont, en outre, biodégradables. Choisir du coton biologique certifié élimine le risque d'exposition directe aux résidus de pesticides, fertilisants, défoliants et fongicides chimiques couramment utilisés dans la culture conventionnelle du coton, soulignait déjà notre confrère Santé & bien-être, dans son édition d'octobre 2012.

Sept ans plus tard, les mêmes recommandations restent d'actualité à l'heure où l'on parle des polluants organiques persistants (POPs), cette tueuse invisible. Mais vu que rien n'est fermement prouvé, on peut continuer dans la routine quotidienne, en prenant le temps de la lecture des éti-

quettes comme invite Regina.

« Car, déplore-t-elle, ça reste un luxe, du fait que les produits bio manufacturés ne sont pas toujours les plus accessibles en terme de prix. »

Et bien qu'adepte du bio, Regina est claire : « si mon paquet de serviettes hygiéniques bio ne s'aligne pas au prix de mes serviettes hygiéniques non bio, je ne suis pas sûre de vouloir payer plus. »

À quoi il faut indiquer que trouver cette denrée sous les tropiques, même en pharmacie, n'est pas évident. Rien n'est donc facile lorsqu'on décide d'adopter la bio-attitude pour l'hygiène intime. Mais cela a le mérite de renforcer la vigilance des unes et des autres.

Trucs et astuces

La tomate contre l'acné soudaine

Avec le train de vie que vous menez (stress, manque de sommeil, écarts alimentaires), vous n'êtes pas à l'abri d'une irruption soudaine de boutons. La tomate constitue une précieuse alliée contre cette acné imprévue. On l'utilise en masque. On coupe une tomate en fines tranches qu'on applique sur les boutons d'acné pendant une vingtaine de minutes. On rince ensuite abondamment à l'eau avant de nettoyer sa peau avec un savon doux surgras afin d'éviter le dessèchement cutané et préserver l'équilibre de la peau. On renouvelle l'opération pendant 8 jours.

Élixir antirides à la tomate

Vous aurez besoin de 2 tomates, 1/2 citron pressé, 1 cuillère à soupe d'huile végétale.

Préparation : ébouillantez les tomates pendant 5 secondes afin de les peler plus facilement. Ôtez les pépins et écrasez la chair avec le jus de citron. Ajoutez la cuillère d'huile.

Application : appliquez en couche épaisse sur le visage en évitant le contour des yeux. Laissez agir 15 minutes puis rincez à l'eau fraîche. Répéter l'opération une fois par semaine.

La tomate, un exfoliant pour visage

Ce fruit rouge et appétissant peut traiter la peau grasse, mais également les rides. Vous pouvez rajouter d'autres ingrédients pour réaliser des exfoliants qui cibleront plutôt l'acné ou la peau grasse par exemple. La recette la plus simple reste la tomate avec un peu de sucre. Laisser reposer 15 minutes, puis rincer.

Enlever l'encre sur les doigts

Frottez vos doigts avec un peu de jus de tomate avant de les laver. Les taches d'encre sur vos petites mains seront plus faciles à enlever.

Rassemblés par L.R.A.

Coin cuisine

Crevettes à l'oseille

Pour 2/3 personnes

Ingrédients :

(On n'hésite pas à ajuster les quantités pour faire manger plus de monde)

200 g de crevettes

1 bouquet d'oseille

Une gousse d'ail

Un oignon

Du sel

Du cube

De l'huile

Préparation :

Laver l'oseille et couper les tiges. Rincer et couper grossièrement en lanières. Blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante et mettre de côté. Couper l'oignon et l'ail, éplucher les crevettes et réserver. Dans une poêle, à feu moyen, mettre un peu d'huile. Faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les crevettes. Ensuite l'oseille. Un peu d'eau au choix. Laisser mijoter.

Accompagnement :

De la banane semi-mûre.

Bon appétit.

Par L.R.A.



Mariée à 11h à Libreville, elle se retrouve à 19h à Bamako pour sa nuit de noces. Tourisme, amour, affaires... Chaque jour a son histoire sur Air Côte d'Ivoire. Avec plus de 300 vols par semaine, ralliez en toute simplicité 25 villes d'Afrique de l'ouest et du centre.

