

Forme et bien-être

Peut-on faire le sport pendant les règles ?

JMN

Libreville/Gabon

**Le sport et les règles font-ils bon ménage ? Oui, car il n'y a aucune contre-indication. Cependant, si vous redoutez la pratique d'une activité sportive pendant cette période du mois, pas de panique, il suffit de prendre certaines précautions. On vous en dit un peu plus !**

LES règles, c'est souvent cette période du mois un peu gênante où l'on a mal au ventre, mal à la tête ou on est très fatiguée, voire de mauvaise humeur. Bien sûr, les symptômes varient d'une femme à une autre. Beaucoup de femmes sont concernées par ces symptômes avant

ou au début de leurs menstruations. N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue et/ou votre médecin s'ils deviennent vraiment trop embarrassants. En ce qui concerne nos séances de sport, soyons honnêtes, ce n'est pas durant nos règles que l'on fait des performances physiques. Mais alors, le sport pendant les règles oui ou non ?

Oui ! vous pouvez pratiquer vos activités physiques préférées. D'ailleurs, les scientifiques ont prouvé qu'au delà de 30 mn d'activité, pour celles qui ont des douleurs faibles ou modérées, l'organisme secrète une hormone de bien-être. Elle réduirait les douleurs et les sensations d'inconfort. Pour celles qui ont des douleurs fortes, le



Photo : D.R

La marche à pied est un sport doux à pratiquer lors de son indisposition.

sport peut être assez gênant car, vous risquez de ne pas forcément vous sentir dans votre assiette. La douleur peut devenir trop intense pour continuer sa séance correctement et efficacement. Le plus compliqué à gérer pour toutes les femmes, ce

sont ces petits symptômes prémenstruels et menstruels : maux de tête, maux de ventre, anémie, ballonnements, mauvaise humeur ou encore une grosse fatigue. Par conséquent, on zappe les performances sportives pendant cette période et on fait

plutôt des séances cool, en incluant un peu plus de stretching et de détente pour permettre à notre organisme de bien récupérer. Hydratez-vous bien également pour éliminer les toxines.

Limitez également les impacts, c'est-à-dire les sauts si vous avez des règles abondantes. Disons plutôt à cause du côté pratique. Cela peut être gênant vis-à-vis de votre protection, il y a des risques que vous ne vous sentiez pas à l'aise.

Dans tous les cas, choisissez bien la protection adaptée à votre flux pour éviter les accidents. Choisir un tampon lors de ses séances de sport ou de footing peut être judicieux car, il vous évitera les fuites et les mauvaises odeurs.

Écoutez son corps, c'est la clé ! Si vous vous sentez en forme, n'hésitez pas à faire vos séances comme d'habitude, en incluant un peu plus de temps de récupération. Si vous vous sentez trop fatiguée ou que les douleurs sont trop intenses, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou gynécologue. Faites un jour de pause supplémentaire pendant cette période, cela vous fera le plus grand bien !

Si vous êtes sportive de haut niveau ou que vous avez une séance ou une compétition importante au début de vos règles, parlez-en à votre médecin ou gynécologue également. Il peut vous conseiller et vous aider à décaler le premier jour de vos règles, grâce à votre moyen de contraception.

Beauté

Huit astuces pour faire pousser les cheveux plus vite

JMN (sce au féminin)

Libreville/Gabon

**FAIRE** pousser ses cheveux plus vite, on en rêve, mais est-ce vraiment possible ? Sachez d'abord que l'aspect « longueur » d'une chevelure est indissociable de l'aspect volumineux, soyeux et brillant des cheveux. Mais comment faire pousser ses cheveux plus vite lorsqu'ils sont constamment fragilisés par notre quotidien, la météo, l'alimentation déséquilibrée, les produits que l'on utilise et la pollution ?

Pour favoriser la bonne pousse des cheveux, il faut d'abord prendre soin de sa chevelure. Voici quelques conseils :

**1. La bonne alimentation**  
Tout d'abord, soignez votre alimentation. Certains aliments sont conseillés pour favoriser la pousse de cheveux. Privilégiez ainsi les poissons gras ou le thon.

Pensez aux huiles végétales, aux noix mais aussi aux céréales.

**2. Les bons soins**  
Optez pour des shampoings adaptés à votre nature de cheveux (secs, gras, colorés etc.) et alternez absolument avec des shampoings doux. Pour garder vos cheveux toujours plus longs, ne faites pas l'impasse sur un soin spécial pointes sèches une fois par semaine, car de beaux cheveux longs doivent être soignés sur la longueur ! Il faut se méfier des shampoings « miraculeux » qui vous proposent de gagner cinq centimètres en trois semaines. Car quels composants sont utilisés pour un tel résultat ? Ces shampoings, lotions et autres textures magiques n'ont en général qu'un effet asséchant et dévitalisant.

**3. Les compléments alimentaires**  
Les aliments bénéfiques à la santé des cheveux sont les mêmes que ceux qui

font du bien à nos ongles, puisqu'il s'agit de renforcer la kératine qui compose cheveux et ongles. La kératine étant une protéine, il faut donc veiller sur l'apport protéiné au quotidien. Par ailleurs, le fer joue un grand rôle sur la vigueur de nos cheveux. Et on en trouve beaucoup dans la viande rouge, les abats et... le chocolat noir et le curcuma. La silice, le zinc, les antioxydants sont aussi des alliés des beaux cheveux.

Pensez aux compléments nutritionnels. L'idéal pour entretenir ses cheveux est d'effectuer des cures de trois mois, à chaque changement de saison. Utilisez du calcium, du fer, du magnésium et des sels minéraux qui nourrissent les cheveux. Demandez un avis médical avant de commencer une cure.

**4. Les massages**  
Massez-vous la tête (doucement, il ne s'agit pas de se gratter vigoureusement, ce qui pourrait provoquer des excès de sébum) afin de stimuler la circulation sanguine, et donc l'oxygénation du cuir chevelu : les nouveaux cheveux arriveront plus vite !

**5. La bonne brosse**  
Troquez votre brosse classique pour une brosse en fibres naturels, de préférence de sanglier, qui abîmera moins vos cheveux. Évitez aussi le séchoir trop près de la tête !

**6. La pleine lune**  
C'est le remède de grand-mère le plus connu. Coupez vos cheveux les jours de pleine lune, ils repousseront deux fois plus rapidement ensuite !

**7. La levure de bière**  
La levure de bière est riche en acides aminés, en sels minéraux et vitamines. Elle permet de donner de la force aux cheveux. Natu-

relle et non nocive, elle se consomme en cure, et facilite la pousse des cheveux et des ongles. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie sous forme de comprimés ou sous forme de flocons à saupoudrer dans

vos assiettes en grandes surfaces.

**8. Les huiles essentielles**  
Argan, romarin, coco, amande douce, pépin de raisin, olive, germe de blé, ricin... Elles permettent de nourrir en profondeur les

cheveux. Mélanger 5 à 7 gouttes d'huiles essentielles à du shampoing doux afin de renforcer les cheveux et de stimuler leur pousse. Le temps minimum de pause conseillé est de 30 minutes.

Coin cuisine

Dinde au curry et à l'ananas

Ingrédients :

- 4 escalopes de dinde
- 1 ananas
- 1 oignon
- 25 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe de gingembre
- huile d'arachide
- sel, poivre

Préparation :

Découpez la viande en cubes. Pelez l'ananas et coupez-le en cubes également. Pelez et émincez l'oignon. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Déposez la viande et l'oignon, laissez dorer 2 minutes en remuant. Ajoutez l'ananas, saupoudrez de curry, de gingembre, de lait de coco, salez, poivrez et remuez. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Servez chaud avec du riz ou du couscous.

Proposé par JMN

**IN MEMORIAM**

**Jeanne Marie IBABA**  
**née BOURDETTE Xavier**  
**14 avril 2012 - 14 avril 2018**  
Six ans déjà.  
On ne meurt que lorsqu'il ne reste plus personne pour se souvenir.  
Or la pensée de la fin de tes souffrances, nous aide à surmonter le vide que tu as laissé en nous.  
Pourtant tu nous manques encore tellement que rien ne semble combler ton absence.  
L'œuvre de ta vie se perpétue avec la venue du petit Mathieu.  
Combien aurions-nous voulu que tu sois là !  
Saches que nos prières t'accompagnent.