

Beauté/Migraine, mycoses, pellicules

Dormir avec les cheveux mouillés est une pratique à risque

Guy-Romuald MABICKA
Libreville/Gabon

NOUS rentrons de la salle de sport, de la piscine ou de la plage. Il est tard et nous sommes épuisées. Nous lavons et essorons rapidement nos cheveux, puis nous tombons sur notre lit en laissant notre crinière mouillée faire ce qui lui plaît. Bonne ou mauvaise idée ? La réponse est négative. Le cheveu perd en solidité lorsqu'il est mouillé. C'est à éviter. En effet, après une douche ou une baignade, les écailles de kératine s'écartent et la fibre capillaire est plus vulnérable. Le frottement avec les draps et les frictions peuvent avoir des conséquences sur le court et le long termes.

«Si c'est une habitude, les cheveux sont plus ternes. Ils perdent en brillance», disent les spécialistes. Sur longueurs bouclées, on risque, le lendemain, d'obtenir un volume à la Jackson Five. Les personnes aux crinières lisses ont moins de souci à se faire, mais il leur est aussi déconseillé la pratique. Les spécialistes tiennent surtout à mettre en garde les personnes dont la crinière est altérée par les lissages, brushings et/ou colorations. D'autant plus s'ils sont éclaircis ou décolorés. Le processus de décoloration ouvre aussi les écailles des cheveux. Dormir avec la chevelure mouillée est strictement interdit puisque ça donne un effet velcro. On se retrouve avec une boule de



Photo : DR

Dormir avec la chevelure mouillée est strictement interdit

cheveux. Les conséquences sont donc démultipliées pour les fans du blond platine ou des colorations pastel. Pour celles qui font le choix de se coucher juste après leur shampoing dans le but de laisser poser un soin toute la nuit, les spé-

cialistes conseillent plutôt d'appliquer le produit sur cheveux secs et non lavés, car il est mieux absorbé. À côté des considérations capillaires et esthétiques, dormir avec la crinière humide peut aussi avoir des conséquences sur

notre santé, selon le Dr Adrian Chaboche, auteur de «Fatigue - Et si on apprenait à se reposer ?» Parmi les désagréments plus ou moins contraignants qu'il cite, on compte des mycoses, plus précisément pityriasis capitis, sur le cuir chevelu. Ou encore des migraines dues aux variations de température provoquées par les cheveux mouillés. L'experte Céline Antunes évoque aussi les rhumes et sinusites que certains de ses clients auraient contractés. Le médecin n'objecte pas : «Avec la baisse de température, les défenses immunitaires sont endormies et les germes se multiplient.» Autres conséquences possibles : des torticolis dus au froid des lon-

gueurs lorsqu'elles se posent sur les muscles du dos, des troubles du sommeil non-conscients dus à la température mais aussi aux draps mouillés, l'aggravation de dermatoses comme le psoriasis et l'eczéma, et donc l'augmentation des pellicules. Malgré tout, il vaut mieux relativiser, selon Adrian Chaboche : «Dormir avec les cheveux humides ne provoque pas de maladies. Cela peut juste les favoriser.» Céline Antunes évite également de dramatiser, mais prévient : «Le risque ne vaut pas le coup d'être pris.» Après la douche, le choix est donc cornélien : succombera-t-on à notre paresse, ou à notre bonne conscience capillaire ?

(Source: lefigaro.fr)

Grossesse

Enceinte ou pas ? Les premiers signes qui ne trompent pas

JMN
Libreville/Gabon

Suis-je enceinte ? Pressée d'être maman, vous guettez tous les petits changements de votre corps, espérant que l'un deux traduise une grossesse naissante. Mais quels sont les signes qui sont susceptibles d'indiquer que vous attendez un bébé et jusqu'à quel point sont-ils réellement fiables ? On vous dit tout.

PARMI les symptômes qui peuvent permettre de savoir si on est enceinte, les règles. Ou plutôt l'absence de règles. En effet, l'aménorrhée peut indiquer une grossesse. Vous le savez : lorsque l'on est enceinte, les règles disparaissent pour ne réapparaître que quelques mois après l'accouchement.

Bref, lorsque les jours d'attente des règles se transforment en semaine, les présomptions de grossesse grandissent et l'intérêt de faire un test se confirme. Surtout si vous êtes habituellement « réglée comme une horloge ».

Lorsque le retard de règle n'est pas synonyme de grossesse : Quelques jours de retard de règles peuvent être dus à une ovulation plus tardive ou à un stress et cela arrive fréquemment aux femmes qui n'ont pas un cycle hyper régulier. La prise de contraception d'urgence peut provoquer un retard de règles, tout comme l'arrêt d'une contraception hormonale, quelle qu'elle soit (retrait implant ou stérilet, arrêt de pilule...).

Un retard de règles sans grossesse peut venir d'un cycle sans ovulation (cela concerne surtout de jeunes femmes et des femmes de plus de 45 ans). A l'inverse, certaines femmes ont des règles anniversaires à la date à laquelle elle aurait dû avoir leurs règles alors qu'elles sont enceintes. **Le gonflement et hypersensibilité des seins** Même si ce n'est pas le plus connu, c'est souvent le premier signe à apparaître. Pourquoi les seins sont-ils douloureux ? A cause de l'action des œstrogènes qui augmentent en fin de cycle afin de préparer le corps «au cas où» une grossesse débuterait. Toutefois, ce symptôme est fréquent chez certaines femmes juste avant l'arrivée de leurs règles. Il n'est donc pas, non plus, un indicateur infailible. Mais si le gonflement des seins est associé à un re-

tard de règles, les chances d'être enceinte sont plus élevées. **Nausées et vomissements** Chez certaines, c'est l'apparition de nausées ou de vomissements qui sera le premier signe de la grossesse. Pour les plus chanceuses, les vomissements matinaux ne dureront que quelques jours, pour d'autres, ils perdureront les 3 premiers mois de la grossesse pour disparaître comme ils étaient apparus... **La température** La température est un excellent indicateur permettant de savoir si on est enceinte. Pour le contrôler, vous devez prendre votre température chaque matin, à heure fixe et reporter la température sur un graphique afin de tracer une courbe. La température s'élève au moment de l'ovulation

(de quelques dixièmes de degrés) puis se stabilise durant 14 jours avant de redescendre. S'il y a eu fécondation, au bout de 14 jours, la température ne redescendra pas mais restera sur son haut plateau grâce à la production de progestérone due à la grossesse. Si vous suivez vos courbes de température,

une température haute et stable durant plus de 15 jours est un indice plus que probable d'une grossesse. Vous pourrez aussi déterminer de manière très fiable la date de votre ovulation : c'est le jour où la température s'est élevée avant de se stabiliser.

(Source:aufeminin.com)

Coin cuisine

Queue de bœuf façon bourguignon

Ingrédients :

- 1 queue de bœuf coupée en tronçons par le boucher
- 2 oignons coupés en deux
- 4 carottes
- 3 échalotes
- 1 bouquet garni
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Du sel, du poivre
- Pour la marinade :**
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 carotte en rondelles
- 1 oignon émincé
- 2 échalotes émincées
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Du poivre en grains

Préparation :

Mélangez les ingrédients de la marinade, le vin rouge, la carotte en rondelles, l'oignon émincé, les 2 échalotes émincées, les 2 gousses d'ail, le thym, la feuille de laurier, l'huile et le poivre en grains. Faites mariner la viande pendant 24 heures dans cette marinade au vin rouge. Faites revenir la viande égouttée, les oignons et les carottes dans une casserole à fond épais, avec l'huile d'olive. Ajoutez ensuite la marinade et le reste des ingrédients, puis faites cuire à petit feu après l'ébullition pendant 3 heures.

Accompagnements :

Pour accompagner ce plat principal, rustique et réconfortant, servez soit avec des pâtes fraîches, soit du maïs, de la banane mûre ou du riz.

Bien-être

Pourquoi devrait-on faire l'amour à 22 heures ?

G.R.M
Libreville/Gabon

IL n'y a pas d'heure pour se faire plaisir. Mais, certains moments sont plus propices que d'autres, notamment lorsqu'il s'agit de faire l'amour ! C'est en tout cas ce que révèlent des scientifiques dans une étude relayée par le Daily Mail. L'heure idéale pour avoir

une relation sexuelle est 22 heures, selon ces spécialistes. Et pour cause, "l'orgasme provoque la libération d'ocytocine, une hormone qui favorise la décontraction", explique le Dr Paul Kelley, spécialiste du rythme circadien. Faire l'amour favoriserait donc l'endormissement et aiderait ainsi à passer une bonne nuit ! A chaque moment de la journée sa particularité : les chercheurs révèlent que chaque heure qui s'écoule se caractérise

par un état spécifique. A 8 heures, la tristesse est à son paroxysme. Les scientifiques conseillent alors de prendre l'air et de marcher 30 minutes pour chasser la négativité. Midi, c'est le moment où les émotions positives sont au zénith. Le moment idéal pour effectuer les tâches les plus compliquées de la journée ! A 14 heures, nombreux sont ceux qui ressentent une baisse d'énergie. Les chercheurs recommandent alors une

tasse de café suivie d'une sieste de 15 à 20 minutes. A 16 heures, ou 15h55 plus précisément, c'est le moment où le manque de productivité est le plus à l'honneur. Et pour cause : la sérotonine est à son niveau le plus bas ! 22 heures, c'est le moment le plus heureux de la journée. Il faut donc en profiter avant de se coucher... et de faire l'amour !

(Source: femmeactuelle.fr)