

Brèves

**Fausse couche : une cure de vitamine B3 pour l'éviter**

Une cure de vitamine B3, présente à l'état naturel dans la viande et les légumes, pourrait se révéler un remède contre les fausses couches dues au déficit d'une molécule dans le corps, selon une étude scientifique australienne présentée récemment.

**Les enfants prématurés vivent mieux qu'il y a vingt ans**

Le taux de survie des enfants nés avant terme en France s'est amélioré, et leur risque de développer des handicaps s'est réduit. C'est ce que révèle une grande étude française, du nom d'Épipage 2, qui porte sur 5 567 enfants nés avant 35 semaines (c'est-à-dire avant sept mois et demi de grossesse) et âgés de deux ans au moment de la collecte des données.

**Cheveux blancs : à bas la dictature de la jeunesse !**

Sophie Fontanel est une journaliste de mode et elle veut mettre fin à la dictature de la jeunesse. Sa démarche porte déjà un nom : le mouvement "going grey". Elle voit ce blanc arriver et se dit que c'est une très bonne nouvelle. À vous mesdames d'en faire autant.

**Mariage : la différence d'âge essouffle le couple ?**

Selon des chercheurs américains, deux conjoints présentant une grande différence d'âge éprouveraient un haut degré de bonheur lors de leur mariage. Mais avec le temps, ces années qui les séparent seraient à l'origine de conflits trouvant leur origine dans les choix d'avenir. Notamment quand il s'agit d'investir financièrement.

**Les femmes atteintes de lupus peuvent envisager une grossesse sereine**

Pour ces patientes, il s'agit bien d'une grossesse à risque mais une surveillance accrue permet à la fois de réduire le risque avec un traitement contrôlé en permanence. «Aujourd'hui, il n'y a aucune raison d'empêcher une jeune femme atteinte d'un lupus de se lancer dans une grossesse, indique le Pr Nathalie Costedoat. Par contre, il est important qu'elle soit suivie régulièrement dans un centre expert en lien avec son propre médecin.»

Rassemblées par L.R.A.

Santé

Parler des règles est-il tabou ?

L.R.A.

Libreville/Gabon

**Rendez-vous mensuel, auquel aucune femme n'échappe. Il est pourtant difficile d'en parler sans gêne, entre elles ou avec leurs enfants de ces fausses menstrues. Un silence et un embarras inutiles, qu'il est temps de briser.**

**GRÂCE K.**, la trentaine, est mère d'une adolescente de 11 ans. Elle peine à aborder le sujet des règles avec sa fille. Pourtant, le sujet urge. « Ce n'est plus qu'une question de temps, mais je ne sais par quel bout prendre la chose », dit-elle. Alors, elle sillonne les forums. Lit beaucoup. Comme Grâce, de nombreuses autres femmes sont confrontées à cette situation. Et pas uniquement pour en parler avec leur petite fille. Évoquer la question entre copines n'est pas évident non plus. Il n'y a donc pas de doute. À l'heure d'internet et des réseaux sociaux, bref de cette modernité dont on vante les vertus, la question demeure une belle épreuve. Pourquoi est-ce si difficile d'évoquer le sujet ? Les femmes partagent leurs expériences. Pour Marie-Julie, 38 ans, c'est une véritable gêne. « Pourtant, mon expérience avec mes premières règles est



Photo : D.R.

Les règles comme ces accessoires (ici des protections hygiéniques) demeurent tabou.

exceptionnelle. J'habitais avec mon père. Quand cela m'est arrivé, je n'en avais jamais entendu parler. Je suis allée dire à mon père que je m'étais blessée je ne sais comment, parce que je saignais sans raison. Il m'a fait asseoir, m'a expliqué que sa petite fille marchait résolument vers la future femme que j'étais appelée à être. Ce sera ainsi chaque mois. Mon père m'a même montré comment porter ma serviette. En me précisant qu'une fois trempée, c'est une ordure comme une autre qu'il me faudra jeter à la poubelle », raconte-t-elle.

Mais avec sa fille, il lui a été difficile d'en parler : « C'est drôle n'est-ce pas ? J'ai pris rendez-vous chez un gynécologue. Il a balisé le terrain et moi j'ai juste complété les informations avec les ques-

tions de ma fille. » Cécile H., la quarantaine, a le même souci : « Parler des règles. Trop honte. Je me balade avec une serviette de rechange pour ne jamais avoir à subir l'humiliation d'une tâche de sang sur mon vêtement. Je ne sais ni pourquoi, ni comment je réussis même à vous en parler. »

**LES RÈGLES, C'EST PAS SALE !** \*Tout est donc tabou dans les règles. La couleur. Les idées reçues. Ce qui explique le silence autour d'elles. D'aucuns,

à l'instar de la journaliste et écrivaine française Camille Emmanuelle, spécialisée des questions de sexualité, situent ce malaise dans un héritage historique et culturel des peuples du monde. Selon ces traditions, la femme en règle est impure et sale pendant cette période du mois. Une vision à laquelle il est difficile de tordre le cou. Aussi, son combat est-il de rompre le silence embarrassant sur tout ce qui a trait aux règles. Alors qu'elle était récemment invitée sur une

radio française, elle lance : « On peut parler de nos problèmes digestifs, mais pas du sang menstruel qui s'écoule tous les mois et qui est lié au cycle féminin et qui fait que l'espèce humaine existe. »

Pour la spécialiste, les règles, c'est emmerdant mais pas sale : « Les menstrues ne sont pas associées aux questions de désir et de plaisir. Je pense que c'est lié à un tabou plus global : on a du mal à parler du corps féminin sexuel quand il n'est pas sexy. » D'autres, comme la psychologue Mbouity Ikapi, pensent que c'est tout simplement la pudeur. « Elle est due au poids de la culture. Laquelle considère comme tabou tout ce qui touche au sexe et à la fécondité dans nos sociétés. Mais, cette vision réductionniste évolue vers une ouverture d'esprit avec les nouvelles générations », espère-t-il.

En parler avec liberté n'est peut-être pas pour demain. Aux femmes, dans leur combat pour l'égalité, d'en faire un sujet quelconque. Pour que leurs filles n'en fassent pas un inutile tabou.

Beauté/Les cernes

La pomme de terre en soin

L.R.A.

Libreville/Gabon

**VOUS** l'aimez en ships. Elle vous ravit en purée. Quand elle ne se fait pas délicieuse dans un sauté de viande bien épicée. Cette fois, elle va aider à venir à bout de vos cernes. Et ce n'est que l'acte 1 de tout ce qu'on peut faire avec la pomme de terre. Car, tout comme le concombre, la pomme de terre crue est riche en antioxydants et en vitamine C, atteste notre confrère en ligne "Améliore ta santé". Vous allez donc dire adieu à vos cernes.

Pour fabriquer votre traitement, rien de plus simple. Prenez 2 rondelles de pommes de terre crues d'un centimètre d'épaisseur, 2 mouchoirs en lin. Il vous faudra aussi un mortier. Épluchez la pomme de terre crue et coupez-en deux morceaux de plus ou moins un centimètre d'épaisseur. Ensuite, écrasez-les dans un mortier. Mettez un morceau de pomme de terre écrasée dans chaque mouchoir. Puis, appliquez sur vos cernes pendant au moins 15 ou 20 minutes. Le résultat sera si excellent que vous confierez la recette autour de vous. Mais ce n'est pas tout. Rendez-vous la semaine prochaine pour un autre soin à la pomme de terre.

LOXIA Crédit Express  
Rentrée Scolaire

Pour préparer la rentrée scolaire  
Mme ELLA obtient un crédit de  
5 000 000 de Fcfa en  
**3 jours**

BP: 1246  
Tél: (+241) 01 74 08 58  
(+241) 04 20 05 92  
(+241) 07 21 36 10  
loxiaservices@bgfi.com  
www.groupebgfibank.com

LOXIA  
Une Société du Groupe BGFIBank