

Santé

# Cheveux crépus : gare aux poux !

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**Petites bêtes gênantes, les poux sont de retour. Après une vingtaine d'années durant lesquelles d'aucuns avaient cru qu'elles avaient disparu, ces bestioles, habitants des cheveux, ont refait surface. Constat.**

LILA a 4 ans. Les cheveux crépus. Il y a peu, sa maman remarque qu'elle se gratte. Elle attribue ce désagrément à une certaine humidité ou autre chose. D'ailleurs, elle n'y prête pas beaucoup attention. Mais la fillette en abuse. Alors, cela commence à intriguer la voisine. Celle-ci fait appel à l'enfant pour voir ce qu'il en est. À peine écarte-t-elle une portion de che-

veux qu'elle constate une forte population de poux. « *Larves, bébés, ancêtres... tous y étaient* », témoigne la dame. « *Cela faisait plus de 20 ans que je n'avais plus vu de poux* », raconte-t-elle encore. Comme, il fallait s'y attendre, la sœur aînée de Lila ne peut avoir été épargnée alors que les 2 fillettes partagent le même lit. Et même dans la maison, il sera bien difficile de dire que les autres membres de la famille y ont échappé, d'autant que peignes, serviettes et autres accessoires de beauté passent de main en main. Entre les parents et leurs enfants. D'aucuns pointent un doigt accusateur sur l'appel au cheveu crépu auquel répondent de nombreuses femmes. « *Quand le défrisage s'est généralisé, les poux ont*



D'aucuns présument que le retour aux cheveux naturels aurait ramené les poux.

Quelles que soient les origines du retour de ces bestioles, il faut prendre des mesures. Car, les poux sont très contagieux et la rentrée scolaire pointe à l'horizon. Les conseils vont donc bon train. Entre ceux qui préconisent de couper les cheveux, et d'autres qui recommandent l'usage des produits anti-poux à acheter en pharmacie, une troisième catégorie a opté pour un baume que l'on qualifierait de remède de "grand-mère" : le "relax", conditionné dans un petit pot blanc et vendu dans les marchés

À l'origine, il soulage les douleurs musculaires et les rhumatismes. Juste mentholé, il serait sans danger : « *J'en ai appliqué 2 jours de suite sur la tête de Lila et les poux morts se ramassaient à la pelle* », témoigne la mère de l'enfant.

Quoi qu'il en soit, chères mamans, les poux regagnent du terrain. Soyez donc attentives pour protéger vos enfants de ces insectes nuisibles, parfois à leur santé.

déserté les têtes. Avec le retour des cheveux crépus, les poux sont à nouveau en terrain favorable et se réinstallent paisiblement», présume une mère dont l'enfant a aussi ramené des poux à la maison.

Santé

## Bien vivre les règles douloureuses

L.R.A.  
(sources diverses)

**Entre 50 et 80% des femmes sont concernées par des menstruations avec douleurs. Cela peut être handicapant ou non, mais entraîner un grand mal-être. Comment vivre autrement ces moments de calvaire ? Voici quelques astuces pour vous aider.**

CONTINUER une vie normale pendant les règles, surtout douloureuses, est possible. D'abord trouver la protection hygiénique qui vous convient. Aujourd'hui, les tampons et les serviettes hygiéniques sont les protections les

plus utilisées par les femmes. Ces protections classiques sont à changer régulièrement. Les tampons présentant l'avantage de pouvoir s'adonner à de nombreuses activités, comme se baigner à la mer ou à la piscine. Ensuite, un antidouleur efficace. Les antalgiques visent à soulager les douleurs légères ou modérées. De nombreux médicaments sont disponibles sans ordonnance et chacun a ses avantages et ses inconvénients. Le choix de la molécule varie selon la douleur et votre état de santé. Il est important de bien connaître les propriétés de chacun de ces médicaments, pour sélectionner celui à prendre au bon moment.

Demandez systématiquement conseil à votre pharmacien ou à votre médecin avant de prendre un médicament, même si sa prise vous paraît anodine. Si vous hésitez entre plusieurs antidouleurs, indiquez-leur les autres médicaments que vous prenez, car ils peuvent déjà contenir du paracétamol, par exemple. Et si vous êtes sous traitement pour une affection de longue durée, ne prenez jamais d'antidouleur en automédication. Il vous faudra par ailleurs apprendre à gérer les nuits. Au-delà de la peur de tâcher les draps, il y a les crampes douloureuses. Les experts s'accordent à dire que pour bien dormir durant cette période de rè-

gles douloureuses, il faut opter pour la position fœtale. « *Dormir en position fœtale soulage la pression sur les muscles abdominaux. Allongée sur le côté, avec les jambes repliées l'une sur l'autre contre vous, vous aurez moins de crampes pendant votre sommeil* », recommandent les gynécologues. Autre avantage de ce type de position : avoir les jambes serrées l'une contre l'autre permettrait de réduire les fuites ! Évitez aussi les repas trop lourds avant d'aller vous coucher, et notamment les sucreries. Essayez, d'autre part, de dormir avec une compresse chauffante sur votre ventre.

Brèves

### "Fat girls traveling", ces femmes rondes qui encouragent les autres à voyager

Voyager quand on a quelques kilos en trop peut parfois sembler une difficulté supplémentaire. Entre le risque de subir du body-shaming dans son avion et d'autres discriminations, il n'est pas toujours simple de se dire "allez, je pars!" Pour lutter contre cette peur, Annette Richmond, une Américaine de 32 ans, a lancé "Fat girls traveling" pour encourager les rondes à sauter le pas. Un compte Instagram permet ainsi à ces femmes de publier des photos de voyage au Cambodge, à Paris, ou en Californie.

### L'exposition à un produit chimique banal pourrait compromettre le succès des FIV

Une étude américaine récente a révélé qu'une exposition à un type commun de retardateur de flamme pourrait compromettre les chances de grossesse et de naissance vivante chez les femmes suivant des traitements contre l'infertilité.

### Le "bon" cholestérol ? Peut-être pas si bon que cela...

On a longtemps pensé qu'un taux sanguin élevé de "bon" cholestérol (le cholestérol HDL) était bénéfique pour la santé. Toutefois, une récente étude européenne bat en brèche cette idée, en avançant qu'un taux de bon cholestérol extrêmement élevé implique également un taux de mortalité supérieur à la normale. Les précédentes études, dues à des chercheurs américains, avaient également mis en évidence des corrélations similaires entre taux de cholestérol HDL et mortalité excessive, mais chez des groupes de population spécifiques.

### Dépression : Google peut désormais faire un diagnostic de la maladie

Le géant du web a créé un test clinique en ligne qui permet d'établir un diagnostic de la dépression. Aux Etats-Unis, les internautes qui tapent "dépression" dans la barre de recherche Google tombent automatiquement sur un formulaire de dépistage rapide.

Rassemblées par L.R.A.

Beauté

## La pomme de terre en effaceur des taches du temps

L.R.A.  
Libreville/Gabon

VOUS avez testé la pomme de terre sur vos cernes tel qu'indiqué la semaine dernière ? Ce mercredi, on revient avec un autre soin beauté à la pomme. Ce sera pour éliminer et/ou réduire l'impact ou la visibilité des taches du visage liées à l'âge ou au passage du temps. Pour la fabrication de votre soin, vous aurez besoin de la pulpe d'une petite pomme de terre, d'un concombre ainsi que d'une



La pomme de terre pour effacer les taches du temps sur votre visage.

cuillerée de vinaigre de cidre de pomme (10 ml). Pour confectionner votre remède miracle, la pre-

mière chose à faire est de râper la pulpe de pomme de terre crue très finement. Faites la même chose avec

le concombre. Dans un bol, mettez le contenu des deux légumes présents et ajoutez la cuillerée de vinaigre de cidre de pomme. Mélangez bien. Ensuite, appliquez sur votre visage à l'aide d'un disque de coton sous forme de masque, et laissez agir la potion ainsi obtenue pendant 15 ou 20 minutes. Une fois le temps écoulé, lavez à l'eau tiède. Répétez le soin une fois par semaine. Votre peau vous dira merci d'en prendre si bien soin. Rendez-vous la semaine prochaine pour une autre astuce avec la pomme de terre.