

Santé

Hygiène intime : tout ce que vous devez savoir



Photo : D.R.

Il est conseillé d'utiliser un soin lavant intime au quotidien...

JMN (Sce au féminin)

Libreville/Gabon

CHACUNE a ses petites habitudes quotidiennes en matière d'hygiène intime. Il y a celles qui suivent un minutieux rituel, celles qui n'y font pas particulièrement attention, celles qui s'en préoccupent uniquement en cas de désagréments... Mais au final, qui a raison ?

Le gel douche est-il adapté à la toilette intime ?

Non, un gel douche "classique" n'est pas spécialement adapté à la toilette intime car celui-ci peut être desséchant. C'est pourquoi, il est conseillé

d'utiliser quotidiennement un produit spécifique qui permettra de limiter toutes irritations intimes. Enfin, ceci est d'autant plus évident si on a fait des infections à répétitions, si on est en post accouchement, si on a un déséquilibre hormonal en période de post-ménopause ou si on a un problème médical particulier. En bref, il faut utiliser un soin lavant intime chaque jour, que nous ayons de petits problèmes ou non.

Une toilette intime... au quotidien !

De nombreuses femmes, même si elles ne souffrent pas de désagréments intimes, utilisent un soin adapté à cette zone intime si fragile, et ressentent plus de confort au quotidien.



Photo : D.R.

...des lingettes intimes pour limiter les irritations.

Les antiseptiques n'ont pas vocation à être utilisés pour l'hygiène intime féminine. Ils doivent être utilisés sur les conseils de votre médecin ou pharmacien dans des cas bien précis. Leur utilisation au quotidien peut être catastrophique, ils sont à proscrire, pourtant certaines femmes en utilisent quotidiennement. Ils peuvent entraîner un déséquilibre de la flore vulvo-vaginale, avec tout ce que cela peut engendrer sur le plan infectieux. Il ne faut surtout pas utiliser d'antiseptiques de manière quotidienne.

Le vagin est "auto-nettoyant", ce que ça veut vraiment dire

On a une flore dans le vagin, appelée la flore de doderlein. Elle est formée

d'un certain nombre de germes qui forment une barrière contre les infections. Cela permet au vagin de se défendre. Dès qu'on déséquilibre cette flore, notamment en lavant le vagin ou en utilisant des antiseptiques, on diminue ses capacités de résistance aux infections vulvo-vaginales. Les douches vaginales sont donc à proscrire, quel que soit le moment de la vie.

La bonne gestuelle pour une toilette intime irréprochable

Il ne faut surtout pas utiliser de gants de toilettes qui sont des nids à microbes ! Et sur un plan moins politiquement correct, il est probable que le fait de se laver à la main permet d'avoir une meilleure

connaissance de son corps, une meilleure approche. Et quand on est en confiance, c'est toujours mieux. Mais c'est d'abord et avant tout pour une histoire d'hygiène.

Et pendant les règles ?

Non. C'est toujours la même chose, il faut se laver correctement, plutôt matin et soir. Mais c'est là aussi une question d'habitude... Il est plus important en pé-

riode de règles de changer de protection très régulièrement et de ne pas garder un tampon ou une serviette plus de 4 heures, pour éviter la prolifération de bactéries. Changer de protection régulièrement est aussi important sur le plan de l'hygiène, que de se laver. Même si se laver la zone intime une fois par jour est évidemment un minimum.

Trucs et astuces

Revisiter autrement la tomate !

Un exfoliant pour visage

Ça peut paraître étrange de vouloir se mettre de la tomate sur le visage, pourtant c'est très bon. La tomate est pleine de vitamines qui sont très utiles à notre corps. Ce fruit rouge et appétissant peut traiter la peau grasse, l'acné, 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.

Le centre de table

Si vous organisez un repas dans votre jardin ou sur votre terrasse, il vous faut un centre de table digne de ce nom. Alors prenez des tomates cerises, quelques fleurs et réalisez de superbes créations très colorées. Les possibilités sont infinies et les créations de centres de table avec des aliments comestibles sont les plus belles !

Les casseroles en cuivre

Grâce aux tomates, vous pouvez nettoyer facilement les casseroles ! Faites cuire vos tomates de manière à obtenir une purée, puis appliquez-la sur les zones sales et frottez afin de redorer le blason de ces belles casseroles en cuivre. Pas besoin de nettoyants chers vendus dans le commerce. Le ketchup peut très bien fonctionner également.

Faire pousser des tomates

Gardez 4 tranches de tomates avec la salade que vous venez de faire et un pot de terre. Ajoutez un peu de terre encore, au-dessus des 4 tranches de tomates que vous avez déposées. Humidifiez la terre pendant 10 jours et vous découvrirez quelques jeunes pousses de tomates après 1 semaine à 10 jours. Et là vous êtes en train de penser que cela ne change rien de planter des graines ? Et bien vous avez tort. En plus de ne pas gaspiller vos restes de tomates ou de les mettre au composte, vous ne dépensez pas un sou !

Par L.R.A.

Beauté

Les étapes à suivre pour un maquillage à toute épreuve

JMN

Libreville/Gabon

IL n'est pas souvent très agréable de voir son maquillage couler au beau milieu de la journée ? 5 astuces Pour remédier au problème, essayez ces quelques astuces de Fourchette et Bikini pour une mise en beauté qui dure.

Nettoyer son visage

Avant de commencer quoi que ce soit, le matin, on débute par l'étape incontournable du nettoyage de sa peau. Rien de tel pour retirer les traces de sébum ainsi que l'ensemble des impuretés sécrétées durant la nuit. Choisissez un produit non-gras, mais doux, à l'image d'une eau micellaire.

Hydrater sa peau

Faire l'impasse sur l'hydratation sous prétexte que cela laisse un film gras sur la peau et fait ainsi couler le maquillage ? N'y pensez pas ! Après avoir nettoyé votre peau, munissez-vous d'une crème adaptée pour préparer au mieux le terrain. Cette étape est indispensable pour une peau lisse, nette et en parfaite santé. Le plus d'un soin hydratant ? Il empêche l'épiderme de devenir terne, il le protège des agressions extérieures (pollution, froid, vent, soleil...), et bonus : il prévient le vieillissement cutané.

Appliquer une base

Le teint est la partie la plus importante de la mise en beauté. Alors, pour faire tenir votre fond de teint tout au long de la journée, optez pour une base de ma-

quillage. Simplement lissante et matifiante pour les versions les plus classiques, il en existe désormais des plus spécifiques **Choisir le bon maquillage** De préférence, tournez-vous vers des cosmétiques waterproof. Fond de teint, ombres à paupières, crayons pour les yeux ou encore rouges à lèvres résistants à l'eau. Sachez que la technique d'application du maquillage est primordiale à sa tenue. Pour le fond de teint et l'anti-cernes, oubliez l'application aux doigts ; préférez plutôt un beauty blender ou bien un pinceau. Et terminez le tout avec un peu de poudre. Pour retenir les pigments de votre fard à paupières, préparez vos yeux avec une base fixatrice. Côté make up de la

bouche, le secret est simple : prenez soin de vos lèvres quotidiennement. Hydratation, gommage... chouchoutez-les comme il se doit ! Cela permettra à votre lipstick de tenir plus longtemps. Autre astuce : posez un peu de poudre sur vos lèvres pour une bouche glamour du matin jusqu'au soir !

Fixer le tout

Terminez votre mise en beauté en fixant votre maquillage à l'aide d'un spray d'eau thermale ou fixateur. Le produit viendra ainsi humidifier votre minois, et contrairement à ce que l'on pourrait croire, cela permettra une meilleure tenue du make up. A vaporiser à 30 centimes du visage, il est possible de répéter l'opération plusieurs fois dans la journée !

Coin cuisine

Pâtes aux épinards et au basilic

Ingrédients :

500g de pâtes
500g d'épinards surgelés hachés
1 oignon
1 botte de basilic frais
400g de champignons de Paris
4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
Parmesan

Préparation :

Cuire les pâtes selon les directives de l'emballage puis égoutter et réserver. Hacher l'oignon finement et le faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter les épinards et laisser fondre. Égoutter les champignons et les ajouter aux épinards, mettre le basilic et enfin la crème fraîche. Saler et poivrer à votre convenance. Mélanger avec les pâtes et laisser mijoter quelques minutes. Servir chaud avec 2 tranches de jambon ou une autre viande pour réaliser un plat complet.

Proposé par JMN