

**Beauté**

**Coiffures de fêtes pour cheveux crépus**

L.R.A.  
Libreville/Gabon

*La Saint-Sylvestre approche à grands pas. Pour celles qui ont fait le choix du retour au naturel, difficile de savoir quoi faire de sa crinière en ces temps de fêtes. Pas de panique. Au salon "Boucles et frisettes", dédiées aux cheveux afro, l'équipe de l'Union a déniché des idées coiffures pas compliquées pour changer de tête.*

**CE** sont les fêtes et vous ne voulez pas afficher les traditionnelles tresses qui sont votre marque de fabrique avec vos cheveux afros ? Fatiguée des tresses? Vous avez envie d'essayer autre chose ? On a déniché pour vous des chignons puff et des coiffures élaborées aussi pour être la star de la Saint-Sylvestre.

Les cheveux afro offrent une multitude de possibilités. Il faut juste savoir les



Photo : DR

Un modèle de coiffures sur cheveux crépus que vous pouvez adopter pour les fêtes. Photo de droite



Photo : DR

Si votre longueur ne vous permet pas une coiffure élaborée, ajoutez de la mèche naturelle pour un résultat bluffant.

feuse. Vous aurez donc besoin d'un vaporisateur contenant de l'eau et d'hydrater vos nuages avec une crème adaptée à votre type de cheveux. Sachant aussi qu'on doit les étirer, il faut appliquer une huile protectrice contre la chaleur.

Section par section, on va étirer les cheveux pour détendre les boucles et avoir de la longueur, afin de les coiffer. Si, malgré qu'on les a étirés, vous n'êtes toujours pas satisfaite de la longueur, vous avez la possibilité de rajouter de la mèche naturelle pour l'effet voulu. Ensuite, au choix, optez pour des boucles classiques comme avec des cheveux défrisés, ou alors pour quelque chose de plus voyant que pourra vous suggérer la coiffeuse.

Et pour celles qui veulent le faire toutes seules sans passer par l'étape salon de coiffure, Youtube est très utile pour aider à confectionner des coiffures de reine.

manipuler. Et toute manipulation du cheveu crépu passe par l'eau. « Pour manipuler les cheveux crépus, il faut qu'ils soient toujours mouillés », indique une coif-

**Bien-être**

**Opération zéro kilo durant les fêtes !**

L.R.A.  
Libreville/Gabon

*Comment ne pas prendre de poids durant les fêtes, surtout avec toutes ces tentations sous les yeux et les odeurs de fumets qui envahissent les narines ? Notre confrère en ligne Doctissimo a compilé les astuces pour traverser la période faste sans prendre un gramme.*

**REPAS** de fêtes rime avec prise de poids? Et si on changeait la donne cette année ?

En premier, on ne s'affame pas. Ne vous privez donc pas d'une légère collation en pensant économiser des calories pour le repas du soir. C'est le meilleur moyen de se jeter avec excès sur les petits fours et les autres mets. Grignoter une pomme ou une poire pour calmer votre faim, en attendant les festivités. Vous pouvez, sinon boire un verre d'eau avant de manger quoi que ce soit. Ensuite, prenez le temps de savourer ce que vous ingurgitez. Reconnaître les saveurs, mâcher lentement, reposer sa fourchette entre chaque bouchée sont autant de moyens de remplir son estomac avec moins de calories. Si vous y allez vite, vous avalerez dans le même laps de temps, un plus grand nombre de calories. On n'abuse pas d'alcool. Déjà parce qu'il



Photo : LLIM

Plutôt que de vous affamer, croquez une poire pour combler le creux qui se fait ressentir.

contient beaucoup de sucres et, donc, des calories. Remarquez une coupe de champagne contient 80 Kcal, un verre de Bailey's est noté à 131 Kcal et, dans un verre de vin, c'est encore 70 Kcal que vous ajoutez dans votre corps. Ensuite, quand on commence à être un peu éméché, on perd le contrôle de ce que l'on dit, fait et, donc, ce que l'on mange. On est donc moins vigilant au choix et aux quantités. Aussi, faut-il rester sobre pour éviter de prendre du poids et, surtout, si vous devez conduire. Dire non ne tue pas, malgré la belle occasion de grignoter ou de prendre une coupe juste sous vos yeux. C'est l'un des secrets pour éviter de prendre du poids : savoir

décliner les offres. Tant toutes ces prises alimentaires plus nombreuses et plus caloriques qu'à l'accoutumée vont vite se ressentir sur votre taille. On n'oublie pas dans le combat contre la prise de poids de garder le rythme. Une activité physique ne sera donc pas de trop. D'ailleurs, selon des études, les personnes qui gardent une activité physique entre Noël et le jour de l'An parviendront plus facilement à perdre les quelques kilos pris pendant cette période. Aussi, même si vous vous sentez fatiguée, n'hésitez pas à chausser vos baskets pour aller courir entre les repas. A défaut, astreignez-vous au moins à une marche quotidienne et on

se bouge de préférence le matin. Ce qui aiderait à avoir une meilleure hygiène le reste de la journée. Et le sommeil alors? Dormez 7 à 8 heures par nuit pour garder la ligne. Certes, on veille tard, les soirées se multiplient et le capital sommeil est largement grignoté. Un manque de sommeil qui pourrait également jouer un rôle dans la prise de poids de fin d'année. Pour ceux qui ne le sauraient pas, quand on ne dort pas assez, le taux de testostérone ou d'hormones de croissance diminue. Ces hormones sont bien utiles, tant elles aident à brûler des graisses et des calories. Pensez à vous peser. Non en obsession. Deux fois par semaine sont suffisantes.

**Brèves**

**Allaiter aurait des effets positifs pérennes sur la ligne**

UNE étude publiée dans le Journal of Women's Health montre que les femmes allaitant leur enfant pendant plus de six mois étaient susceptibles d'avoir un plus petit tour de taille plusieurs années plus tard, ce qui pourrait aider à réduire les risques de surpoids et de maladies cardiovasculaires. Cette nouvelle étude, menée par des chercheurs de l'Université de Pittsburgh et de Michigan State University, a pris en compte des données concernant 678 femmes pendant la grossesse et lors de l'arrivée du bébé, puis entre sept et quinze ans après l'accouchement. Les chercheurs ont mesuré le tour de taille des femmes lors du suivi, et leur ont demandé aussi si elles avaient allaité ou non et pendant quelle durée. Les résultats parus dans le Journal of Women's Health ont montré que les femmes qui avaient allaité pendant plus de six mois avaient moins d'adiposité - cette accumulation de graisses dans la zone abdominale - entre sept et quinze ans après la naissance, en comparaison avec les femmes qui avaient allaité pendant six mois ou moins.

**Balkans : Les femmes rompent le silence**

LES femmes des Balkans ont rompu le silence pour raconter les souffrances subies dans les maternités. Lancée en Croatie il y a quelques années, une campagne encourageait les femmes à raconter leurs expériences. Mais c'est le témoignage récent d'une députée qui a généré une levée de boucliers, qui s'est répandue aussi dans des pays voisins. Cette élue, Ivana Nincevic-Lesandric, a choqué ses collègues en livrant, à l'Assemblée nationale, des détails très intimes concernant son "traumatisme". Après avoir fait une fausse couche, elle s'est rendue dans un établissement public à Split (sud). "C'était le 15e siècle (...) Ils ont ligoté mes bras et mes jambes et ont entamé le curetage sans anesthésie (...) C'était les trente minutes les plus horribles de ma vie", a raconté en octobre cette députée de 35 ans, devant une assemblée dominée par des hommes. Selon un récent sondage, une femme sur trois en Croatie a subi des traitements douloureux sans anesthésie, qu'il s'agisse d'un curetage, de biopsies, de ponction folliculaire ou encore d'épisiotomie.

Rassemblées par L.R.A.