

Bien-être

Le clou de girofle dans tous ses états

L.R.A.
Libreville/Gabon

Vertus santé, beauté et même sexuelle. Cette épice est juste ce dont vous avez besoin pour venir à bout d'une rage de dent, pour soulager la nausée ou pour retarder la survenue des cheveux blancs. Petit tour d'horizon des astuces de ce condiment à fort arôme.

DE couleur marron, les clous de girofles sont cette épice que vous mettez dans vos rôtis de viande ou ail-leurs. Et si aujourd'hui, vous détourniez son utilisation culinaire pour une autre plus...thérapeutique ? Ce n'est pas une nouveauté. Depuis l'antiquité, des bouquins en parlent. Tenez, on retrouve des textes sur le clou de girofle dans des manuels chinois datant de plus de 600 ans, rapporte notre confrère en ligne Mr Plantes. Dans ces manuels antiques, la médecine chinoise prescrivait le clou de girofle pour traiter les douleurs articulaires, l'empoisonnement, les douleurs d'estomac, les vertiges et le mal de dents. Concernant la rage de dents, comment la soula-



Photo : D.R

utilisez les clous de girofles pour venir à bout de nombreux problèmes de santé.

ger en urgence ? Armez-vous d'un broyeur ou d'un pilon afin de récupérer la poudre de girofle. Pour utiliser ladite poudre, coupez en carré de 3,01 cm, un filtre à café, un petit morceau de tissu fera l'affaire, et ajoutez à l'intérieur un peu de poudre de clou de girofle. Repliez le filtre à café et attachez le paquet avec un fil propre. Posez le paquet entre la gencive et la joue sur la zone touchée et gardez aussi longtemps que possible, la salive va mouiller le paquet et la poudre de clou de girofle va pro-

gressivement annuler la douleur. Et si on s'attaquait à la mauvaise haleine avec du clou de girofle ? Rien de plus simple. Mettez à ébullition 200 ml d'eau avec 30 g de persil frais et deux à trois clous de girofle broyés, laissez refroidir la préparation et utilisez en bain de bouche après chaque repas. Il est conseillé de garder ce bain de bouche maison pendant 30 secondes, afin qu'il ait accès à toutes les cavités de votre bouche. Bonne nouvelle pour les

hommes, le clou de girofle serait un aphrodisiaque naturel. Il peut aider à régler les problèmes d'éjaculation précoce qui peuvent sérieusement affecter l'estime de soi et la relation avec son partenaire. En fait, le clou de girofle contient de l'eugénol qui a pour effet d'empêcher la coagulation du sang et par la même occasion, fournir une meilleure irrigation du gland, ce qui permet une érection plus puissante. Pourquoi ne pas le tester en cas de petites pannes dans le couple ?

En astuce beauté, convoquez encore le clou de girofle pour vos cheveux abîmés ou ce cuir chevelu qui démange. Associez du girofle, à l'ail et à l'huile de coco contre les cheveux blancs et les infections capillaires. L'utilisation de ces trois éléments à part égale, permet de lutter contre les cheveux blancs et les infections capillaires. Ce masque est d'ailleurs utilisé depuis fort longtemps dans la médecine indienne pour améliorer la santé globale du cuir chevelu et des cheveux, soulager les démangeaisons du cuir chevelu et réparer les cheveux abîmés. Des effets secondaires connus ? Certes, aliment sûr, il vaut mieux l'utiliser à des doses recommandées. Au-delà, il peut produire des effets indésirables car, sa composition est très riche en huile essentielle (environ 20 %). Prise en excès, son huile essentielle peut être toxique pour le système nerveux et l'appareil digestif. Enfin, comme la plupart des plantes médicinales ou des épices, le clou de girofle n'est pas conseillé pendant la grossesse et l'allaitement sans avis médical.

Beauté/Maquillage

A partir de quel âge pour votre fille ?

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Vous avez une adolescente à la maison ? Elle commence à être attiré par vos rouges-à-lèvres. La chose vous irrite ? Vous met mal à l'aise ? Comment faire valoir votre point de vue ? Notre confrère en ligne, Psychologie.com, fait le point.

L'ENVIE de se maquiller est une progression logique dans la construction identitaire d'une adolescente. Elle s'approprie les gestes qui, pour elle, caractérisent la femme afin de s'affirmer et montrer à ses parents qu'elle n'est plus une enfant. « La première inquiétude pour les parents est de voir leur fille aspirée par la planète ado trop tôt. Ils redoutent une puberté précoce, source de conflits à leurs yeux. » Si voir son adolescente se maquiller peut faire peur, c'est aussi qu'on l'associe à une sexualité naissante et une volonté de séduire le sexe opposé. A tort, selon certains sociologues. Qui précisent que les garçons ne sont pas les destinataires premiers de cette métamorphose: « Si les



Photo : D.R

"Si les adolescentes se maquillent, c'est pour être plus à l'aise avec leur image" selon certains sociologues

adolescentes se maquillent, c'est avant tout pour être plus à l'aise avec leur image ou être acceptées par leurs amis.» Dans ce contexte, comment établir le dialogue et se faire entendre si besoin ? **INTERDIRE, LA SOLUTION ?*** La fille de Karine a commencé à se maquiller à la fin de sa 6e : « Au début, j'étais gênée parce que je la trouvais trop jeune; et le résultat était un peu grossier. A mes yeux, elle n'en avait pas besoin. Je lui ai toujours fait part de mon avis, mais

je l'ai laissé faire. Aujourd'hui, à 15 ans, elle a affiné sa technique et son maquillage est discret mais efficace. Plutôt qu'interdire, j'ai préféré l'accompagner vers son passage à l'âge adulte et lui montrer comment exprimer sa féminité. » Beaucoup de parents avouent redouter que trop de restrictions poussent à braver l'interdit: « Soyez modérés, conseillent les psychiatres car, l'interdiction pure et simple sera interprétée comme un aveu

de faiblesse et suscitera inévitablement une envie de transgression. » Un conseil confirmé par l'expérience d'une maman : « Ma fille a commencé à se maquiller à la fin de sa sixième. Quand je l'ai accompagnée acheter un crayon et un mascara, le but était qu'elle reste le plus naturelle possible. Elle en était très heureuse car, à l'époque, ses amies avaient interdiction de se maquiller. Je remarque aujourd'hui que ces mêmes amies sont fardées à outrance. » **LA FIN DE L'INNOCENCE**

?* Reste que dans les esprits, le maquillage fait disparaître l'innocence et la spontanéité propres à l'enfance. « Certains pères découvrent une nouvelle facette de la paternité et expérimentent un instinct protecteur, parfois accompagné de possessivité, voire de jalousie, remarquent encore les psychiatres. Ils redoutent les écarts et les dangers de cette entrée dans l'âge adulte, persuadés que leur adolescente n'en est pas consciente. Elles le sont, mais croient à tort être au contrôle de la situation. "Je gère" est la réponse habituelle de l'adolescente face aux inquiétudes de ses parents. » Les mères, quant à elles, ne se reconnaissent pas toujours dans cette féminité en miroir : « Elles peuvent avoir peur du jugement d'autrui, des professeurs, des autres adultes, des camarades de classe et craignent l'exclusion ou le harcèlement. » Les mères doivent s'interroger sur les raisons de leurs réticences : pourquoi est-ce que je ne supporte pas de voir mon ado se maquiller ? Ai-je du mal à accepter que ma fille ne soit plus une enfant ? Quel est mon propre rapport à la féminité ?

Brèves

Que se passe-t-il dans le corps des femmes pendant les règles ?

Diarrhées, nausées, crampes... durant les menstruations. Ces troubles sont liés aux prostaglandines, produites en grande quantité au moment des règles. Les prostaglandines aident l'utérus à expulser le sang pendant les règles. Plus de la moitié des femmes en a fait l'expérience, selon une étude canadienne datant de 2013. Bien souvent, à ces douleurs, il faut ajouter les troubles digestifs : vomissement (3%), nausées (14%), ou encore diarrhée (28%), et dans les formes les plus sévères, de la fièvre.

Grossesse : que devient votre utérus ?

Qu'implique la grossesse pour votre utérus ? Avant la conception, l'utérus pèse 50 grammes et mesure environ 65 millimètres sur 45. En somme, l'équivalent de « la taille d'une petite figue fraîche », indique l'ouvrage "J'attends un enfant" de Laurence Pernoud. Mais, dès le début de la grossesse, cet organe commence à prendre du volume. Sans que ce changement ne devienne visible de l'extérieur avant le 4e ou le 5e mois, selon les femmes.

La génération "Y" ne boude pas la chirurgie esthétique

Près de 40% des "millennials", - ensemble des personnes nées entre 1980 et l'an 2000 -, ont subi une opération de chirurgie esthétique ou l'ont envisagée ces 12 derniers mois, selon un sondage réalisé par la plate-forme américaine Zalea consacrée à la chirurgie esthétique.

Diabète gestationnel : une meilleure condition physique avant de concevoir bébé réduit le risque

Faire de l'exercice physique avant et pendant la grossesse préviendrait le diabète gestationnel, un trouble de la régulation du glucose qui survient vers le 2e trimestre, selon une étude publiée par des chercheurs américains. Les femmes en meilleure condition physique avant de débiter une grossesse diminuent donc leur risque de faire un diabète gestationnel de 21 %, concluent des chercheurs de l'Université de l'Iowa aux Etats-Unis.

Rassemblées par L.R.A.