

## CHEZ L'ESTHÉ

Tulsi Ittoo-Sumboo  
Esthéticienne



### Le lait en beauté (2<sup>e</sup> partie)

**L**ORSQU'ON parle de lait, nous nous référons habituellement au lait extrait des glandes mammaires des mammifères pendant ou peu après la grossesse.

Ce lait est utilisé pour nourrir les bébés car il contient le colostrum qui transporte des anticorps de la mère à l'enfant, ce qui réduit le risque de nombreuses maladies chez le nourrisson.

Le lait de vache est plus largement consommé par l'homme. Le lait des autres animaux, comme les buffles, chèvres, lamas, chameaux, rennes, moutons, etc. est également consommé par des gens du monde entier.

Il existe différentes variétés de lait, dont le lait non pasteurisé connu comme le lait cru.

Le lait de vache est connu comme un lait entier et il contient 3,5 % de matière grasse lactique.

Le *low fat*, faible en graisse, a une teneur en matière grasse de 1 % à 2 %.

Quant au lait écrémé, il contient moins de 0,5 % de matière grasse.

Il existe aussi le lait condensé et évaporé.

Le lait sert à fabriquer plusieurs produits laitiers tels que le *Ghee*, le *paneer* (fromage indien), le fromage, le yaourt et le beurre. *Babeurre* (*chas* en hindi) est le lait qui reste après que le beurre a été brassé.

Le lait est également obtenu à partir des sources végétales comme le lait d'amande, lait de riz, lait de soja et lait de coco. Ces laits sont riches en vitamines A et D. Bien que le lait végétal ne soit pas aussi nutritif que le lait animal, c'est une excellente

option pour ceux qui sont allergiques au lait animal.

En voici quelques recettes de beauté :

#### Nettoyant naturel pour le visage et cou.

Le lait cru est un nettoyant du visage naturel et magique. Il chassera toute la crasse des pores obstrués, tout en empêchant la formation des points noirs et des boutons. À l'aide d'une boule de coton propre ou un gant de toilette, frottez doucement le lait sur votre peau dans un mouvement circulaire très doux. Vous serez surpris de voir la quantité de saleté que vous avez essuyée avec la boule de coton. Rincez à l'eau. À faire tous les jours pour un visage propre et une peau souple.

Si vous avez plus de temps, essayez cette recette : écrasez deux tranches de papaye bien mûre au *blender*, avec un quart de tasse de lait cru. Conservez dans un pot hermétique au frigo pas plus de trois jours.

#### Hydratant pour peau sèche

Si vous avez la peau sèche squameuse, appliquez tout simplement un peu de lait cru sur le visage et laissez poser une bonne vingtaine de minutes. Le lait va adoucir les peaux rugueuses et les éliminer naturellement. Rincez à l'eau froide. Votre peau va être ainsi lisse et hydratée.

Coup de soleil : le babeurre ou le lait battu apaise une peau brûlée au soleil ou d'autres inflammations de peau – utilisez une boule de coton ou un gaz doux imbibé de lait froid pour apaiser et soulager les coups de soleil. Le lait crée un film mince de protéine qui protège la peau et le refroidit, réduisant ainsi les sensations de brûlure. Utilisez le lait entier pour les coups de soleil, car il contient des graisses saines qui apaisent la peau et le lubrifient.

Le lait améliore, unifie et éclaircit aussi le teint : faites un masque avec une cuillère à café de miel, une demi-cuillère à café de lait cru et une demi-cuillère à café de jus de limon.

À suivre...

# La chirurgie esthétique, les implications de la perfection

La perfection. Ils sont nombreux à chercher à l'atteindre. Certains sont même prêts à passer sur le billard pour y parvenir. Mais ces interventions sont-elles sans risque ? Le Dr Didier Vandebroek nous éclaire sur le sujet.



Le patient peut reprendre le travail et une activité normale quelques jours après avoir subi une intervention lourde, explique le Dr Vandebroek.

**U**N corps parfait, une bouche pulpeuse, un visage sans rides... Le rêve absolu pour bon nombre de femmes et même d'hommes. Ils sont nombreux à se lancer dans des interventions chirurgicales lourdes et coûteuses afin d'être bien dans leur peau. Plusieurs centres à Maurice proposent maintenant des soins esthétiques, dont *Apollo Bramwell* qui a récemment ajouté la chirurgie du sein à sa liste. Nous avons rencontré le Dr Didier Vandebroek, spécialiste en chirurgie plastique reconstructrice et esthétique, pour en savoir plus sur cette pratique qui prend de l'ampleur dans le pays.

Divisée en catégories bien distinctes, cette forme de chirurgie prend trois formes. «*La chirurgie plastique en tant que telle s'occupe des traitements comme les plaies, les tumeurs, les lésions cutanées ou les brûlures. Quant à la chirurgie reconstructrice, elle concerne la réparation des parties du corps mutilées, par exemple à la suite d'un accident de la route ou d'un cancer du sein. Enfin, la chirurgie esthétique va s'occuper de l'embellissement et du rajeunissement des patients*», explique le Dr Vandebroek. Avec les diktats des magazines *people* qui prônent la perfection physique, nous sommes tentés de croire qu'il s'agirait d'un effet de mode.

Le Dr Vandebroek soutient néanmoins que la chirurgie esthétique ne date pas d'hier : «*Elle existe en Europe depuis la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Sa renommée ne fait que s'accroître avec la demande*». Les questions que beaucoup se posent porteraient sur les conséquences, tant physiques que psychologiques, de telles interventions qui changent la vie des patients du tout au tout et le regard qu'ils portent sur eux. Les motivations pour avoir recours au bistouri sont diverses, mais «*la*

*plupart des patientes qui demandent une chirurgie esthétique le font pour des raisons tout à fait fondées*». «*Il faut arrêter de croire que quand on a recours à la chirurgie esthétique, c'est qu'on est perturbé psychologiquement*», souligne le médecin. Au niveau de l'âge minimum pour l'intervention, «*il faut attendre la fin de la croissance, ce qui correspond généralement à la majorité. Dans de très rares cas, lorsqu'il s'agit de malformations congénitales, on peut être amené à opérer plus tôt*».

La consultation comme premier contact est primordiale pour connaître les motivations du patient et son aptitude à subir une telle opération. «*Le patient dispose de 45 minutes de consultation durant lesquelles j'écoute sa demande. J'établis la carte médicale, les antécédents médicaux et je prends en compte ses maladies éventuelles. J'intègre tous ces éléments ainsi que le mode de vie du patient dans ma réflexion pour lui conseiller la solution la plus adaptée. On envisage ensuite une deuxième consultation où l'on précise les résultats attendus. En fonction de cela, le patient ressort, ou pas, avec une date d'intervention. Chaque patient a accès au site [aestheticsurgery.mu](http://aestheticsurgery.mu) où il retrouvera des infos sur le sujet*», explique Dr Vandebroek.

Comme pour n'importe quelle intervention chirurgicale, certains risques existent pour les personnes présentant des maladies comme le diabète. Se montrant rassurant à ce sujet, notre interlocuteur nous explique que «*primum non nocere, qui signifie "d'abord ne pas nuire" est au centre de nos préoccupations. Il faut répondre à la demande du patient sans mettre sa santé en danger*». Au niveau de l'anesthésie, il y a quelques petites interventions qui sont locales, mais la plupart des interventions



TONY FINE

Notre interlocuteur soutient que la consultation est primordiale pour connaître les motivations du patient et son aptitude à subir une opération.

requièrent l'endormissement général. Mais quels sont les réels risques de la chirurgie esthétique ?

D'après le Dr Vandebroek, il y en a très peu. En effet, «*on peut toujours avoir un retard de cicatrisation, mais les complications opératoires sont très rares*». Le patient peut même reprendre le travail et une activité normale quelques jours après avoir subi une intervention lourde, comme une pose d'implants mammaires, ajoute le médecin. «*Pour la plupart des chirurgies, en une semaine on reprend le travail*», soutient-il. Les douleurs durent tout de même quelques jours et les activités physiques intenses sont à éviter : «*Il existe des antidouleurs pour soulager le patient. La plupart des chirurgies sont inconfortables et demandent une période d'adaptation ; par exemple, si on fait les implantations mammaires, il faudra diminuer les efforts et arrêter le sport dans les deux ou trois semaines qui suivent l'intervention*».

Pour les traitements au Botox (*NdlR : produit qu'on fabrique en laboratoire et qui permet de diminuer la contraction des muscles. Il efface ou diminue les rides d'expression*), la durée de convalescence est encore plus courte : «*Dans l'heure, car juste après une injection de Botox, on devient un peu rouge et gonflé, mais il n'y a pas de complications*».

La perfection a tout de même un prix. Un *lifting* complet, qui est l'intervention la plus coûteuse en chirurgie esthétique, revient approximativement à Rs 250 000. Et bien qu'ils soient relativement sans risque, ces traitements restent des interventions chirurgicales complexes à part entière, qui demandent réflexion. En attendant de prendre la décision de passer par le bistouri ou pas, les plus sages d'entre nous n'oublieront pas que la vraie beauté est et restera «*celle du cœur*».

► Textes : Sabine Azémia

## PLUS D'INFOS

### La consommation d'alcool chez les jeunes mères



Retard de développement, trouble du comportement, échec scolaire, délinquance... Autant d'effets néfastes et irréversibles qui pourraient arriver aux enfants dont les mères ont consommé de l'alcool pendant leur grossesse ou l'allaitement. Le cerveau est souvent l'organe le plus abîmé lorsqu'il y a eu une consommation d'alcool pendant la grossesse et cela ne se voit pas tout de suite. Dans le cadre de la Journée internationale de sensibilisation au Syndrome d'Alcoolisme fœtal (SAF), observée le 5 septembre, Étoile d'Espérance a lancé une campagne médiatique au niveau national afin de sensibiliser la population. Depuis 2009, Étoile d'Espérance a accueilli au moins cinq femmes en résidentielle, avec des enfants souffrant du SAF et dont les effets seraient presque à 100 % irréversibles. Un arrêt de la consommation d'alcool est recommandé dès le début de la grossesse et pendant toute sa durée.

## SEXOLOGIE

Brigitte Paquette  
Sexologue clinicienne et psychothérapeute



### Ma fille s'inquiète pour son premier baiser

**B**ONJOUR, ma fille a 15 ans et elle a commencé à faire des sorties avec un gars qui lui plaît vraiment. L'autre jour, elle m'a embrassé, qu'elle aimerait le faire, mais qu'elle a peur de ne pas bien embrasser et que ça la rendait nerveuse. Je n'ai pas su quoi lui répondre sur le moment, car je ne m'attendais pas du tout à ce qu'elle aborde ce sujet avec moi. La seule chose que j'ai trouvée à dire est de ne pas s'en faire, que ça devrait bien aller. J'ai été déçue de ma réponse, car je n'ai pas senti que je l'avaiss vraiment rassurée. Pourriez-vous m'indiquer de quelle manière je pourrais m'y prendre afin que je puisse revenir avec elle sur le sujet.

**Réponse :** Les inquiétudes de votre fille sont tout à fait normales et je trouve intéressant qu'elle ait pris la peine de s'ouvrir à vous sur ses inquiétudes. Cela indique qu'elle vous fait suffisamment confiance pour parler de ces choses-là. Il est également normal pour une mère de ne pas avoir le réflexe de savoir comment répondre aux questionnements de son adolescente lorsque ceux-ci surviennent à un moment inattendu. Je vous félicite d'être soucieuse de vouloir rassurer votre fille et de chercher à la rassurer sur ce moment important de sa vie de jeune femme. On oublie souvent comme parent le rôle de premier plan que nous avons auprès de nos jeunes en matière d'éducation sexuelle.

Je vous encourage à revenir avec elle sur le sujet en lui disant que vous avez pris le temps d'y réfléchir et que vous comprenez ses préoccupations. Le fait de voir que vous prenez le temps avec elle pour discuter de ça aura certainement un effet positif sur son degré d'ouverture à vous poser d'autres questions ultérieurement. L'essentiel de votre message serait de la rassurer sur le fait que les différentes habiletés sexuelles, y compris le baiser, s'acquièrent au fil des expériences. Dites-lui que ses inquiétudes sont normales car toute personne n'ayant jamais vécu une expérience se trouve face à

l'inconnu. Il est donc normal de ne pas savoir comment s'y prendre au début, de craindre d'être maladroit et de déplaire à l'autre.

Une manière que vous pouvez utiliser pour aborder le sujet est de raconter votre propre expérience de premier baiser. Cela rendra l'information plus humaine et accessible pour elle, car vous rattacherez votre histoire à du vécu, à des sentiments qui l'aideront à normaliser son propre vécu d'adolescente. Vous pouvez même y ajouter une pointe d'humour toujours dans le but de normaliser les appréhensions qu'on peut ressentir face à un premier baiser.

Voici un exemple d'un partage d'une mère à sa fille sur sa première expérience de baiser :

«*Je me souviens quand j'étais jeune à quel point je me sentais nerveuse avant d'embrasser mon premier petit copain. Nous étions assis dans un parc et faisons un petit pique-nique en tête-à-tête. Après avoir mangé, nous nous sommes assis côte à côte et il a mis son bras autour de ma taille. Je voulais que ce soit ce soir-là que ça se passe. Je n'avais jamais embrassé de garçon auparavant, mais je savais que lui avait déjà fait ça, des French Kiss. Je souhaitais qu'il m'embrasse et, en même temps, je ne faisais que me demander ce que je devais faire exactement avec ma langue. Finalement, lorsqu'il s'est rapproché encore plus de moi pour me regarder dans les yeux et me caresser la joue, j'ai réussi à me laisser aller au plaisir d'être avec lui et mes inquiétudes se sont évaporées. Il a approché ses lèvres des miennes, j'ai suivi mon feeling et je me suis abandonnée à la douceur de sa bouche. Lorsque j'ai tourné la langue, j'ai senti que ça devenait trop mécanique, alors j'ai ralenti un peu le rythme. Ensuite, on s'est bécoté les lèvres, il m'a embrassé dans le cou, passé ses mains dans mes cheveux et, lorsqu'il m'a embrassé de nouveau, j'ai suivi l'élan de mon désir et tout s'est bien passé. C'est ainsi que je me suis rendue compte que je pouvais me faire confiance, que je n'avais pas à trop me poser de question sur le "savoir-faire". Lors de nos rendez-vous suivants, je sentais que j'avais plus d'assurance. J'ai vu que, d'une fois à l'autre, nos baisers étaient de plus en plus fluides et agréables... »*

Vous avez des questions sur la sexualité ou les relations amoureuses ? Envoyez vos lettres à : Brigitte Paquette, c/o 5-Plus, 3, rue des Oursins, Baie-du-Tombeau ou par e-mail à [sexologie@5plus.mu](mailto:sexologie@5plus.mu). Nous regrettons de ne pouvoir donner ni réponses personnelles aux lettres ou e-mail, ni les coordonnées de notre collaboratrice.

## Pensée zen de la semaine

«*L'important n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous en faisons. Si la vie vous donne des citrons, faites de la limonade. Si les citrons sont pourris, alors enlevez les pépins et semez-les pour en faire pousser d'autres.*»

Louise Hay

À suivre...

Vous avez des questions liées aux soins esthétiques, écrivez à l'adresse suivante : Tulsi Ittoo-Sumboo, c/o 5-Plus : 3, rue des Oursins, Baie-du-Tombeau ou par e-mail : [chezlesthe@5plus.mu](mailto:chezlesthe@5plus.mu)

## Les odeurs responsables de la migraine

Oignons, parfums, aérosols, déodorants pour voiture, aliments frits, fumée de cigarette, produits de nettoyage... Les odeurs qui dégagent ces produits déclencheraient le plus fréquemment les crises de migraine. Ces odeurs auraient un effet sur les émotions, car, dans le cerveau, les zones qui jouent sur l'odorat et sur l'émotion sont particulièrement proches. Outre la douleur lancinante dans la tête, la migraine provoque aussi des nausées ou des vomissements, une intolérance à la lumière et au bruit ou encore des troubles de la vision.



## Méfiez-vous de votre brosse à dents

La brosse à dents est un nid à microbes qui peut contenir jusqu'à 10 millions de bactéries. Pour se prémunir des bactéries, les chercheurs recommandent d'utiliser des dentifrices à base de triclosan, qui sont plus efficaces, et rappellent que les poils de la brosse ne doivent pas toucher l'embout du tube qui est un vecteur de contamination. Ils insistent aussi sur l'importance de nettoyer la brosse après chaque usage et de la désinfecter si elle est tombée par terre.

## Le smartphone : l'ennemi du sommeil

Non seulement il rend les enfants et les ados accros, mais voilà qu'une nouvelle étude nous apprend que le smartphone nous empêche de trouver le sommeil facilement. Utiliser son smartphone tard le soir pourrait provoquer une sensation d'épuisement le lendemain, nous rendant moins concentré au travail. Qui plus est, l'usage du smartphone après 21 heures serait associé à une diminution du sommeil au cours de la nuit et ce manque de sommeil provoquerait une fatigue constante. En effet, il nous garde mentalement engagés dans le travail tard le soir, rendant difficile le fait de s'en détacher pour se détendre et s'endormir.



CONSEILS PLUS