

## SANTÉ

Les changements  
du corps post-ménopause

PHOTOS : DR

Avec l'âge, le corps des femmes se modifie. En tête, évolution de la pilosité, prise de poids, épiderme fragile, jambes lourdes. Des conseils pour traverser cette période en pleine forme, et en toute beauté !

**Changement post-ménopause :  
modification de la pilosité**

Au moment de la ménopause, le système pileux évolue : quantité, épaisseur et vitesse de croissance des cheveux diminuent. De la même manière, les poils se font plus rares, notamment au niveau des aisselles, des bras et des jambes. Les sourcils repoussent moins vite et moins nombreux, eux aussi. De plus, tous ces poils, comme les cheveux, commencent à blanchir. Enfin, bizarrement, de nouveaux poils peuvent apparaître à des endroits inattendus du corps : mieux vaut alors

consulter plutôt que d'essayer de les retirer seule.

**Prise de poids**

C'est souvent la raison pour laquelle la ménopause est vécue comme une période difficile par bon nombre de femmes : certains symptômes physiques causés par les modifications hormonales sont pénibles... C'est la cas de la prise de poids, située surtout au niveau de la taille, du ventre et des jambes. Le corps a tendance à se « masculiniser ». Pour y faire face, essayez au maximum d'entretenir vos formes grâce à une alimentation adaptée et des exercices (même doux) réguliers.

**Dessèchement de l'épiderme**

Comme pour le visage, les cellules cutanées se modifient. Cela entraîne une fragilité nouvelle de l'épiderme :



## Trucs et astuces

**Enlever une tache de feutre sur les  
tissus de coton colorés**

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau savonneuse. La tache diluée, tamponnez avec un linge imbibé d'alcool à 90°. Rincez et lavez. Ou frottez la tache de

feutre avec un linge imbibé de lait tiède ou du jus d'un citron. Rincez, lavez.

**Enlever une tache de feutre sur la laine**

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé du jus d'un citron. Recommencez l'opération, jusqu'à disparition totale de la tache, quand la zone tachée sera sèche.

**Tache de feutre sur du synthétique**

Tamponnez la tache de feutre avec un linge imbibé d'eau vinaigrée (sauf sur l'acétate). Lavez. Rincez.

## Parmentier végétarien

4 pommes de terre, 1 poireau, 3 carottes, 2 branches de céleri, champignons, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 2 c. à s. d'huile d'olive

Eplucher les carottes, le céleri, les champignons, les oignons et l'ail. Passer l'ensemble au mixeur. Préchauffez le four à 220°C. Couper les pommes de terre et les poireaux, et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ecraser les pommes de terre et les poireaux jusqu'à obtenir une purée. Mettre les cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faire cuire les légumes mixés pendant 10 minutes. Mettre les légumes puis la purée dans un plat à gratin. Enfourner 35 minutes à 220 degrés.



sur le corps, la peau se fait plus sensible mais aussi plus sèche. En parallèle de son manque de fermeté dû à l'âge, cette modification n'est pas forcément facile à vivre... Usez et abusez de laits corporels aux textures riches qui fondent sur l'épiderme pour lui apporter les éléments qui lui font défaut. Matin et soir après la toilette, et votre peau sera douce, plus souple.

**Attention, jambes lourdes !**

Due à la prise de poids, à une sédentarité accrue, à la déshydratation générale de l'organisme ou encore à des œdèmes (au niveau des chevilles), le syndrome des jambes lourdes peut marquer la période de la ménopause. Évitez de rester longtemps dans la même position, debout ou assise. Le soir, positionnez vos jambes pieds en l'air (sur votre canapé, au moyen d'une surélévation dans votre lit...), enfin relancez la microcirculation à l'aide de produits spécifiques (à base de camphre, de menthol...) : à appliquer chaque soir en massage, du pied vers le genou.

Petits moelleux  
au chocolat

150 g de chocolat noir, 12 carrés de chocolat noir, 80 g de beurre, 90 g de sucre en poudre, 2 c. à s. rases de farine, 4 œufs, sucre glace

Préchauffez le four th.8 (240°C). Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 12 carrés) au bain-marie. Lissez bien le mélange en fouettant. Fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Beurrez 6 petits moules individuels. Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre deux carrés de chocolat. Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez. Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four, légèrement poudrés de sucre glace.

Prendre la température dans la bouche  
est une méthode plus pratique pour les tout-petits

**FAUX :** Elle ne convient pas aux enfants car elle demande leur coopération. Pour que la mesure soit la plus correcte possible, cette méthode exige que la bouche reste fermée plusieurs minutes et que l'enfant garde le thermomètre sous la langue, sans bouger. Cette méthode ne convient pas aux bébés.

## PARENTS

## Savoir encourager votre enfant

Nous intervenons régulièrement quand quelque chose ne va pas ou nous dérange, mais quand l'enfant s'améliore, nous oublions parfois de le souligner. L'enfant est très sensible à notre opinion, de même qu'à celle de ses professeurs et de ses amis. S'il sent que nous reconnaissons ses efforts, cela l'encouragera à poursuivre dans la bonne voie. Et attention quand nous avons un reproche à lui faire! Ne pas dire : «Tu coupes toujours la parole.» Les «jamais» et les «toujours» sont parfois blessants. La veille, l'enfant peut avoir attendu son tour pour parler.

Il se dira : «Pourquoi faire des efforts pour m'améliorer ? Maman ne les remarque même pas.» Il est important de renforcer les comportements positifs, même s'ils ne sont pas fréquents. Ça finit par être payant.

Argile verte : un soin miraculeux  
pour la santé

Que ce soit en masque ou en cataplasme, l'argile verte est un produit miraculeux aussi bien pour calmer les douleurs, les courbatures que pour blanchir les dents, soigner les boutons sur le visage ou le corps, ou améliorer la qualité de la peau ou des cheveux.

**L'argile pour soulager la sinusite**

Appliquez pendant 1/2 heure sur les arcades sourcilières des compresses d'argile (de l'argile dans un mouchoir soit en papier soit en tissu). Restez bien au chaud. Renouvelez l'opération 3 fois par jour. L'argile est utilisée pour soulager la douleur provoquée par les sinus et non pas pour guérir. Il faut donc consulter un médecin et suivre sa prescription.

**L'argile verte pour la peau**

Non seulement l'argile fait fuir



microbes et bactéries, absorbe et régule l'excès de sébum, régénère les tissus fragilisés par l'âge, mais en plus c'est un cicatrisant efficace.

**L'argile pour soigner les boutons infectés**

A l'aide d'un pinceau, appliquez

l'argile verte sur les zones irritées et infectées. Laissez sécher. Rincez. Puis passez un quart de citron sur le bouton.

**L'argile pour nettoyer et blanchir les dents**

Pour avoir les dents blanches et saines on utilise l'argile verte comme dentifrice ! On trempe la



brosse à dents dans une pâte d'argile verte, additionnée d'eau. On frotte. On rince. Les dents deviennent blanches et l'haleine fraîche.