

Bien-être

Grossesse et salivation : comment en venir à bout ?

P.M.M  
Libreville/Gabon

Généralement, la salivation excessive pendant la grossesse va de pair avec les nausées. C'est un petit mal qui gêne bon nombre de femmes enceintes durant cette période. La cause exacte demeure assez incertaine, à en croire les spécialistes, mais les fluctuations hormonales joueraient un grand rôle dans la production excessive de la salive durant la grossesse.

TROP de salive pendant la grossesse c'est désagréable. Et c'est l'un des malaises les plus fréquents chez la femme enceinte. D'ailleurs celles qui secrètent abondamment de salive arrivent parfois à en remplir des coupes. Cette hypersalivation, qui entraîne des nausées et des vomissements, devient par la suite un véritable calvaire pour les femmes enceintes. Selon certaines d'entre elles, ce bobo apparaît généralement dès le premier trimestre de la grossesse et s'atténue vers le 4e ou 5e mois de la grossesse. « Cracher abondamment c'est l'un de mes premiers symptômes durant la grossesse. C'est d'ailleurs

ce malaise qui me permet de savoir que j'ai un retard lorsque je n'ai pas encore consulté la sage-femme », souligne Prisca Andeme, caissière dans un cyber-café. Par ailleurs, certaines femmes subissent malheureusement ce désagrément jusqu'à l'accouchement. Cependant, toutes ne vivent pas les mêmes réalités pendant leurs grossesses. On peut donner plusieurs explications à ce phénomène. « Elle pourrait être provoquée par l'irritation du nerf qui stimule les glandes salivaires qui produisent davantage de salive pour recouvrir l'œsophage afin de le protéger contre les brûlures d'estomac. Aussi, les femmes qui ont des nausées et vomissements durant leur grossesse évitent d'avaler leur salive. Ce qui provoque au passage une salivation excessive. Les angoisses liées à la grossesse, à l'accouchement, aux contrariétés diverses peuvent être l'un des facteurs de salivation excessive », fait savoir Françoise Zang Zue, sage-femme. Les femmes doivent savoir que cracher pendant la grossesse n'est pas un problème de santé. C'est l'un des malaises qui surviennent et disparaissent



Photo : DR

Cracher pendant la grossesse est naturel.

naturellement après la grossesse. Dès lors, il n'existe pas de remède contre celui-ci. Bien que certaines astuces existent pour aider à l'atténuer. D'abord, les mamans doivent préalablement se détendre pour venir à bout de la salive excessive. Il est également important de rafraîchir régulièrement la gorge en buvant beaucoup d'eau. « Pour y remédier, la femme enceinte doit boire par petite gorgée de l'eau. Ainsi, elles avaleront l'excès de salive sans pour autant provoquer ou aggraver les nausées. Il est aussi important

de limiter la consommation de sucres. Les brossages de dents fréquents et l'utilisation d'un bain de bouche peuvent aider à réduire l'excès de salive. N'hésitez pas à mâcher du chewing-gum ou à sucer des bonbons sans sucre. Ils vous aideront à avaler la salive accumulée dans la bouche », conseille-t-elle. Certains aliments aigres, (les femmes enceintes en raffolent d'ailleurs) atténueraient également l'excès de salive durant la grossesse. N'hésitez donc pas à croquer des cornichons ou à ajouter un peu de citron dans vos repas.

MINISTRE DE L'ECONOMIE, DE LA PROMOTION DES INVESTISSEMENTS ET DE LA PROSPECTIVE

AVIS D'APPEL A MANIFESTATION D'INTERET NATIONAL

Visa de conformité de la DGBFIP :

Date de lancement : 18 juillet 2015.  
Appel d'offres : N° 02/MEPIP/SG/DGDDI/2015  
Nom du projet : Acquisition de véhicules administratifs  
Source de financement : Budget de l'Etat.

1. OBJET

La Direction Générale des Douanes et Droits Indirects lance un appel d'offres pour l'acquisition de véhicules administratifs.

2. ALLOTISSEMENT

Le présent appel d'offres est réparti en huit (8) lots suivants :

- Lot n°1 : UN (1) Station wagon (4\*4/haut de gamme)
- Lot n°2 : Cinq (5) Station wagon (4\*4/ moyen de gamme)
- Lot n°3 : Vingt deux (22) Station wagon (4\*4 /standard)
- Lot n°4 : Cinquante un (51) SUV standard (4\*4)
- Lot n°5 : Dix (10) Berlines (standard)
- Lot n°6 : Un (1) Utilitaire (pick up/double cabine/4\*4/haut de gamme)
- Lot n°7 : Seize (16) Utilitaires (pick up/double cabine/4\*4/standard)
- Lot n°8 : Quatorze (14) Minibus.

Les candidats ont la possibilité de soumissionner pour un ou plusieurs lots. Dans le cas où ils soumissionnent pour plusieurs lots, ils devront présenter une soumission séparée pour chaque lot. Un candidat ne peut être attributaire de plus de deux (02) lots.

3. PARTICIPATION

Sont admis à concourir, tous les soumissionnaires non concernés par les mesures d'exclusion et d'incapacité de l'article 74 du décret n°0254/PR/MEEDD du 19 juin 2012 portant Code des Marchés Publics.

4. CRITERES DE QUALIFICATION

En application des dispositions des articles 71 à 73 du code des marchés publics, les soumissionnaires doivent justifier aux fins d'attribution du marché, de leurs capacités juridiques, techniques et financières.

5. RETRAIT DES DOSSIERS ET RENSEIGNEMENTS

Le dossier d'appel d'offres peut être retiré à l'adresse ci-dessous contre paiement au Trésor Public d'un montant non remboursable de 300 000 FCFA pour chaque lot. Les soumissionnaires intéressés peuvent obtenir des renseignements complémentaires à la même adresse : Direction Générale des Douanes et Droits Indirects Sise à Oloumi (Face au siège de SOBEA)

Le Directeur Général du Budget et des Finances Publiques

Jean Fidèle OTANDAULT

Porte n° 308  
BP : 40 -  
Tél. 01-79-53-72  
-Libreville-

<http://www.dgmp.ga>

6. CRITERES D'EVALUATION

Les offres seront évaluées conformément aux dispositions de l'article 31 des Données Particulières du Dossier d'Appel d'Offres.

7. DEPOT DES OFFRES ET GARANTIE DE SOUMISSION

Les offres doivent être déposées à l'adresse mentionnée ci-dessus au plus tard le **lundi 10 août 2015 à 10 heures** et être accompagnées d'une garantie de soumission d'un montant équivalent à 2% du montant de l'offre.

A compter de cette date, ces offres resteront valables 120 jours.

Par dérogation aux dispositions de l'article 81 du Code des Marchés Publics, les entreprises bénéficiant de l'agrément PME ayant au plus cinq ans d'existence ne sont pas soumises à l'obligation de garantie.

8. OUVERTURE DES PLIS

Les plis seront ouverts en présence des représentants des soumissionnaires qui souhaitent être présents, le **lundi 10 août 2015 à 11 heures** dans la salle de réunion de la Direction Générale des Douanes et Droits Indirects.

Le Directeur Général des Douanes et Droits Indirects

Michel ONDINGA NGUENGOUE

Coin cuisine

Salade de haricots verts à la viande d'échine



Photo : Abel Eyeghe Ekore

Votre salade de haricots verts à la viande d'échine, prête à la consommation. Bon appétit.

- Ingrédients :
- Une boîte de haricots verts de 400g
  - Deux tranches de viande d'échine
  - Deux œufs
  - 3 tomates en fruit
  - Un quart d'oignon
  - De la sauce vinaigrette

Préparation:  
Faites bouillir les œufs pendant dix minutes, en même temps que vous grillez les deux tranches de viande d'échine, au préalable marinés. Égouttez ensuite la boîte de haricots verts que vous versez dans un plat creux. Découpez les œufs, la tomate, l'oignon et la viande d'échine en petits morceaux. Mélangez le tout dans le plat des haricots verts. Ajoutez de la sauce vinaigrette et remuez pendant deux minutes. Le plat est à servir frais.

Accompagnements :  
Pain.