

Santé

Le fer : essentiel pour la croissance de bébé

P.M.M
Libreville / Gabon

La présence du fer dans l'organisme est indispensable pour la croissance des enfants. Il est en grande partie contenu d'hémoglobine et sert aux fonctions enzymatiques (substance protéique) et métaboliques nécessaires au renouvellement des globules rouges et au transfert de l'oxygène dans tous les organes.

POUR les acquisitions psychomotrices (qui concernent les fonctions psychiques et motrices) et la résistance aux infections, il est important pour les enfants de consommer du fer. Une carence en fer entraînerait chez le jeune enfant des infections otorhinolaryngologie (infections liées à



Photo : P.M.M

Pour les acquisitions psychomotrices, la résistance aux infections il est important pour les enfants de consommer du fer.

l'oreille, au nez et à la gorge) à répétition et des problèmes psychomoteurs (liés aux fonctions qui assurent les mouvements) un peu plus tard. Certaines carences en fer apparaissent le plus souvent lorsque l'alimentation de l'enfant se diversifie. Entre 1 et 3 ans, les enfants ont besoin de 7 g de fer par jour. "Pour atteindre cet objectif il est re-

commandé de lui donner à manger chaque jour plus de 100 g de viande, de poisson ou d'œufs. Ce qui n'est pas toujours évident. Il est difficile pour certains parents d'offrir aux enfants une alimentation équilibrée. En revanche, le fer est également présent dans le lait maternel et dans certains laits infantiles. Mieux, dans le lait artificiel. Il serait donc plus in-

teressant de donner aux enfants du lait de croissance adapté à leurs besoins après 1 an et ce jusqu'à 3 ans. Le lait de croissance est riche en fer. Il peut assurer 70% de ses besoins quotidiens. De plus ils sont riches en vitamines et acides gras essentiels. Ils sont indispensables pour le développement du cerveau. Pour les enfants en carence en fer, nous recommandons le lait de croissance", précise le docteur Moussa, pédiatre.

Le manque de fer chez l'enfant peut entraîner plusieurs complications médicales chez ce dernier. Un enfant en carence en fer peut présenter des problèmes d'anémie d'autant plus que son taux d'hémoglobines est faible. Et seule la présence du fer dans l'organisme l'augmenterait. "Il est important pour les parents d'identifier les différentes maladies qui résultent d'une carence en fer. Vu que l'anémie est la plus courante de ces

maladies, il serait indispensable de reconnaître ses signes. "Si votre enfant est pâle, fatigué et ses conjonctives (membranes qui entourent l'œil) sont trop claires, ses ongles sont fins et cassants il est anémié. Pour valider le diagnostic, on réalise un bilan sanguin mesurant le taux d'hémoglobines, le taux de fer sérique

(teneur en fer dans le sang) et surtout la quantité de ferrite (forme stockée du fer dans le foie et la moelle)", indique-t-il. A préciser que le fer se trouve dans le lait, mais aussi dans la viande rouge, les légumes, le jaune d'œuf, les céréales, les lentilles. Votre enfant appréciera sûrement les recettes à base de ces ingrédients.

Coin cuisine

Machoiron fumé au nyembwe et aux épinards

- Ingrédients**
machoiron fumé
nyembwe
épinards
piment
1 oignon
1 cube
poivre



Photo : P.M.M

Préparation

Nettoyez votre machoiron fumé à l'eau tiède. Décortiquez-les en retirant toutes les arêtes. Mettez-les ensuite dans une marmite. Ajoutez vos épinards préalablement nettoyés et découpés en petits morceaux. Puis, ajoutez le reste des condiments (oignon, piment, poivre...). Versez-y ensuite votre nyembwe. Laissez le tout en ébullition durant environ 30 minutes. Si votre sauce de nyembwe est lourde, alors elle est prête à être consommée. Arrêtez et goûtez. A consommer chaud.

Accompagnement

Banane mure, manioc, tubercule, riz.

P.M.M

Beauté

Comment entretenir une peau sèche ?

COE
Libreville/Gabon

sembler à un lézard.

Plusieurs symptômes peuvent vous alerter sur le fait que votre peau soit sèche. Parfois elle est rugueuse, gratte et démange, vous avez l'impression qu'elle est sèche comme du papier et vous en avez marre de res-

sembler à un lézard. Il y a de nombreux symptômes qui vous alertent que votre peau est sèche, et qu'il est tant d'en prendre soin et la chouchouter avec des cosmétiques adaptées. Vu que les rayons du soleil, la chaleur ne contribuent pas à l'hydrater. D'où l'importance de procéder à des rituels de douceur pour retrouver une peau saine et en parfaite

santé. Pieds, mains et lèvres se révèlent des zones particulièrement touchées et fragilisées.

Si naturellement, vous avez déjà tendance à avoir une peau rugueuse, il faut redoubler d'attention en optant pour une bonne hydratation au quotidien à l'aide de crèmes nourrissantes et nutritives, de masques. « Misez également sur une crème à indice élevé pour vous préserver du vieillissement précoce de la peau », conseille Yanicka M, coiffeuse et maquilleuse dans un salon de coiffure à Louis. Pensez à bien vous enduire le corps et le visage de lait si vous avez été longtemps exposé au soleil, ce qui vous laissera un voile de bien-être sur le corps. « L'idéal étant d'utiliser surtout les matières grasses dont votre peau a besoin pour retrouver son équilibre », poursuit-elle.

N'hésitez pas à bien vous masser pour faire pénétrer en profondeur les cosmétiques. Privilégiez les laits et huiles pour vous hydrater, évitez de vous laver avec des savons qui ont tendance à agresser la peau et à les dessécher. « Pour celles qui ont le temps, concoctez-vous des petites recettes maison anti-peau sèche. Rien de tel qu'un demi concombre, un demi yaourt nature pour se faire une petite potion magique hydratante et relaxante », conseille t-elle.

Les sécheresses cutanées peuvent s'avérer un véritable fléau au quotidien et aller jusqu'à des fissures et gerçures particulièrement douloureuses. Pour éviter ce désagrément, il est nécessaire de nettoyer votre peau régulièrement en effectuant des gommages pour ôter toutes les peaux mortes accumulées. C'est une manière de faire respirer vos pores et de régénérer votre peau. « Après chaque gommage, veillez à appliquer un masque doté d'actifs nourrissants. L'huile d'argan, le beurre de karité sont des alliés de choc pour nourrir votre peau », recommande-t-elle. Il est indispensable égale-

ment d'entretenir la peau de l'intérieur en lui offrant les ingrédients et aliments adaptés.

Enfin, si malgré tous ces efforts votre peau demeure toujours sèche, n'hésitez pas à consulter un dermatologue, car certaines sécheresses peuvent être des signes de pathologie.

Trucs et Astuces

Comment retirer des taches de peinture

Les taches de peinture fraîche à l'huile ou à l'eau s'enlèveront sur du tissu en les frottant de l'essence de térébenthine. Si la tache est ancienne, laissez-la tremper dans l'eau savonneuse durant 3 heures. Grattez la peinture avec un couteau et passez de l'essence de térébenthine.

Comment retirer une tache de résine

Sur du tissu de couleur, elle s'enlèvera facilement en la frottant avec un tampon imprégné d'essence de térébenthine. Sur de la laine, saupoudrez l'envers du tissu avec du talc. Puis frottez la tache avec un mélange constitué en parts égales d'essence de térébenthine et d'alcool à 90°. Sur un tissu délicat, humectez la tache avec de l'alcool à 90° et de l'éther, en quantités égales. La tache disparaîtra sans que vous ayez besoin de frotter.

Comment retirer des taches de rouille

Pour faire disparaître des taches de rouille sur du métal, enduisez-le d'un mélange composé de 1/3 d'huile d'olive et de 2/3 d'essence. Laissez agir durant 3 heures avant d'essuyer. Vous pouvez également frotter la partie atteinte avec une moitié d'oignon saupoudrée de sucre. Rincez ensuite à l'eau froide et essuyez avec précaution. Sur du tissu, elles s'élimineront en l'imprégnant de jus de citron salé. Versez ensuite 3 ou 4 gouttes d'ammoniaque, puis rincez abondamment.

Comment retirer une tache de vin rouge

Du vin rouge renversé sur un tapis sera vite résorbé si vous le saupoudrez immédiatement de sel fin avant de le shampooiner. Sur une nappe de coton, essayez le talc ou encore le sel fin, additionné de quelques gouttes de citron ou d'eau oxygénée. Sur du linge blanc, faites-le tremper dans un bain de lait bouillant. Si la tache est ancienne, employez de l'alcool.

Comment retirer une tache d'œuf

Sur le sol, saupoudrez-la légèrement de sel et attendre 30 minutes. Sur du tissu, nettoyez-la uniquement à l'eau froide savonneuse.

Comment retirer des taches de sang

Sur du tissu de couleur comme sur de la toile à matelas, frottez la tache avec de l'eau amidonnée, laissez sécher puis brossez pour enlever les fines particules qui la recouvrent. Vous pouvez encore faire dissoudre un cachet d'aspirine dans un peu d'eau et en imbiber le sang. Sur un tapis ou une moquette, elles disparaîtront après les avoir humectées de vinaigre blanc.

Rassemblés par COE

MBA NDONG André

Ce 25 juillet 2015, 25 ans séparent la dernière fois où l'on a pu se tenir la main et se regarder dans les yeux. L'œuvre de ta vie se perpétue. Dans nos têtes et dans nos cœurs, tu es toujours présent. Tu nous manques, veilles sur nous.

Tu resteras un frère, un papa, un grand père aimant, charmant, charitable, chaleureux et toujours disponible. Tes enfants et petits enfants

Que tous ceux qui l'ont connu aient une pensée spéciale pour lui en ce jour de triste anniversaire.

Une messe de souvenir sera célébrée pour le repos de son âme au « Petit Séminaire Saint Jean » sis à la gare routière de Libreville, ce samedi 25 juillet 2015 à 15 heures.