

10 Femmes

Approche genre/Trois questions à la coordinatrice Afrique du Réseau des enseignants syndicalistes d'Afrique centrale (Resac) ...

...Léa Mefane: " Nous ne voulons pas nous mettre en conflit avec les hommes "

Propos recueillis par L.R.A.
Libreville/Gabon

Du 5 au 6 novembre 2015, les responsables syndicaux féminins ont été édités sur les questions de genre et d'équité autour du thème "Leadership de femmes et équité genre". Une thématique qui vaut son pesant d'or, en raison du peu d'engouement que montre la gente féminine lorsqu'il s'agit de prendre certaines responsabilités syndicales et autres. Dans cet entretien, Léa Mefane, coordinatrice Afrique du Réseau des enseignants syndicalistes d'Afrique centrale (Resac), donne les raisons de la faible représentativité féminine dans les postes de décision des syndicats et de l'éducation, précisant que le débat ne se pose nullement en terme de

guerre hommes-femmes. Lecture.

L'Union : qu'est-ce qui suscite une rencontre autour des questions de genre dans les syndicats et, surtout, dans l'éducation ?

LÉA MEFANE : le Syndicat de l'éducation nationale (Sena) est affilié à l'Internationale de l'éducation (IE). En 1995, l'une des priorités que s'est fixée notre structure était de faire la promotion du genre. On a pensé que les femmes ont les problèmes spécifiques. Aussi, pour qu'elles participent à la vie syndicale, faut-il que leurs questions spécifiques soient prises en compte dans le processus de développement de toute action. C'est pourquoi, le Sena s'engage dans cette vision internationale aujourd'hui pour faire de la promotion



Léa Mefane, coordinatrice sous-régionale du Resac.

du genre sa priorité pour le développement de nos structures. Dans l'éducation, un autre constat se dégage. C'est le fait que les femmes sont nombreuses, mais ont du mal à occuper les postes de décision. Nous avons, après plusieurs démarches et recherches, compris que l'insuffisance des femmes dans les postes de décision est due à la femme elle-même. Parce qu'elles se disent qu'elles ont la charge du ménage, des enfants, et c'est encore elles qui travaillent. Elles ont donc du mal à concilier les 3 aspects de la question. Vous avez aussi remarqué que dans les nominations, elles ne sont pas nombreuses à être promues, parce que l'idée répandue veut qu'à cause de leurs charges, l'on pense qu'elles ne sont pas plus disponibles que les hommes.

autre dame qui puisse relever le challenge. Car, il faut être courageuse, motivée, avoir de la volonté, de l'assurance, pour occuper des postes de responsabilités. On y travaille donc et il y a beaucoup de femmes qui arrivent, d'autant qu'aujourd'hui, l'IE nous demande de faire la promotion des jeunes pour assurer le relais.

Cela ne va-t-il pas vous mettre en conflit avec les hommes ?

Pas du tout! En fait, lorsque les hommes entendent promotion du genre, équité et autres expressions du même acabit, ils se disent peut-être que nous voulons les reléguer au second plan. Que non. Nous voulons juste être considérées, au même titre qu'eux, à faire les mêmes tâches et nullement pour être en conflit. Il faut qu'ils comprennent que nous sommes en mesure de faire ce qu'ils font, à même d'occuper les postes de décisions identiques qu'eux, car, comme eux, nous sommes actrices du développement. Les hommes doivent donc accepter que nous soyons à leurs côtés pour travailler.

Des femmes leaders syndicalistes, le rêve peut-il devenir réalité ?

Pour le Gabon, je peux dire oui. Le Sena a déjà eu à sa tête une femme secrétaire générale (Christiane Bitouga, NDLR) pendant plusieurs années. Depuis son départ, nous travaillons pour trouver une

Beauté

20 conseils pratiques pour avoir de beaux seins

JMN

Libreville/Gabon

Ce memorandum doit être affiché dans la salle de bain. Vous devez l'apprendre par cœur et le réciter

aux autres femmes, car il vous évitera bien des déceptions. Régimes yo-yo, mauvaise pratique d'un sport violent, bains chauds prolongés, un affaissement de la poitrine est si vite arrivé...

A faire tous les jours

1 - Se tenir la plus droite possible tout au long de la journée.

2 - Porter un soutien-gorge confortable ne comprimant pas la cage thoracique.

3 - Se doucher les seins à l'eau fraîche ou froide pour tonifier les tissus. L'effet vasoconstricteur stimule la micro-circulation sanguine et améliore les échanges cellulaires. La peau est plus tonique et retrouve son rôle de soutien-gorge naturel.

Les plus endurantes au froid pourront aussi appliquer un gant de glaçons pour parfaire la séance de raffermissement des tissus.

4 - Porter un soutien-gorge "spécial sport" lors de toutes vos activités sportives.

5 - Faites des gommages du buste régulièrement afin de stimuler le renouvellement cellulaire et la circulation sanguine.

6 - Dormez sur le dos pour ne pas comprimer votre poitrine durant la nuit.

A bannir absolument

7 - Tous les mouvements ou sports violents (aérobic, certains sports collectifs rudes et certaines disciplines de l'athlétisme...) et tous les gestes trop dynamiques qui risquent de brutaliser les tissus.

8 - Les bains de soleil prolongés sans protection solaire.

9 - Porter des charges

lourdes.

10 - Les massages trop violents sur les seins. Pour faire pénétrer une crème, il est recommandé de masser la poitrine d'un doux mouvement circulaire.

11 - Écraser la poitrine en ramenant les bras croisés devant soi (par exemple en portant les courses à bras le corps).

12 - Les bains chauds prolongés.

13 - Les variations de poids.

14 - Une alimentation insuffisamment protéinée.

Bougez-vous régulièrement

15 - Étirez les épaules vers l'arrière pour redonner du tonus au buste : avec une forte poitrine, on a tendance à voûter un peu le haut du dos et à accentuer ainsi l'affaissement des seins.

16 - Redressez-vous ! Arrêtez vos complexes, les pulpeuses sont furieusement tendance

17 - Placez correctement votre dos.

18 - Faites régulièrement des mouvements avec les bras au-dessus de la tête, dont l'objectif est de "remonter" les seins.

19 - Nagez sur le dos pour muscler les pectoraux et éviter les nages qui martyrisent les seins, comme le crawl et la nage papillon.

20 - Suspendez-vous à une barre d'appartement quelques secondes, les pieds sur le sol pour apprendre à vous tenir droite.

Coin cuisine

Daurade sautée au bouquet garni

Ingrédients:

2 daurades ou poisson rouge

1 gros oignon

3 tomates bien mûres

3 gousses d'ail

1 poivron vert

1 bouquet garni (céleri, basilic, ciboulette, poireau)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol

1 cuillerée à café de poivre blanc, sel, cube, piment.

Préparation :

Écaillez les daurades, videz et coupez-les en morceaux. Lavez les tomates et le poivron, puis découpez en rondelles et dés. Émincez l'oignon, écrasez les gousses d'ail et hachez le bouquet garni.

Dans une marmite, versez 2 cuillères à soupe d'huile et faites légèrement frire les morceaux de poissons. Salez, poivrez, puis mettez les condiments découpés (tomate, oignon, poivron), l'ail écrasé et les herbes hachées. Laissez mijoter pendant cinq minutes à feu doux, afin que le poisson s'imprègne bien des condiments. Versez une demi-verre d'eau, puis laissez encore cuire dix minutes. Ajoutez le piment à la cuisson et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance, jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Accompagnez ce plat avec de la banane plantain semi-mûre, du manioc ou des pommes de terre cuites à la vapeur. Ajoutez un quart de citron à votre plat lors de la dégustation, pour relever le goût.

En savoir plus : la daurade est un poisson côtier que l'on retrouve dans les eaux chaudes des mers du globe (Méditerranée, Mer rouge, Atlantique, Pacifique...). Elle mesure généralement 20 à 35 cm et pèse 0,3 kg à 3 kg. Ses écailles étant épaisses, il est nécessaire de bien l'écailler. Pour 100 g, comptez 16 g de protéines et 1 g, 73 kcal de matières grasses

Proposé par JMN

Trucs et astuces

Faire soi-même son amidon

L'amidon facilite le repassage, efface les plis, lisse les tissus mais pas seulement !

L'amidon donne une bonne tenue aux vêtements, mais aussi protège les vêtements de la poussière. La poussière glisse sur un vêtement amidonné.

Pour faire soi-même son amidon maison, versez 3 cuillères à soupe de maïzena dans un litre d'eau. Remuez bien. Ou délayez 125 g de fécule de pomme de terre dans 1/2 litre d'eau. Chauffez jusqu'à obtenir une gelée liquide. Dissolvez cette gelée dans 10 litres d'eau. L'eau de cuisson de riz remplace très bien l'amidon, l'eau de pomme de terre également.

Nettoyer la grille du barbecue

Frottez votre grille de barbecue avec un oignon quand elle est encore chaude. Donc, soit juste après votre barbecue, soit juste avant. Avec cette méthode, vous enlèverez facilement les graisses et la suie sur votre grille. C'est une solution simple et écologique. Ainsi, vous éviterez d'utiliser des produits chimiques inutilement.

Pour bien faire, faites chauffer votre grille sur votre barbecue pour brûler les restes de graisses et d'aliments. Puis, coupez un oignon en deux, piquez-le au bout d'une fourchette, et frottez ainsi votre grille de barbecue. Pour enlever les résidus de suie et de carbone. Et voilà!

Nettoyer la baignoire

Tapissez la baignoire ou le bac de papier absorbant, puis versez du vinaigre tiédi. Attendez une demi-heure au moins, puis retirez le papier et rincez. Ce nettoyage est conseillé surtout pour enlever les dépôts de calcaire.

Soigner les yeux gonflés ou blessés

Vous avez pleuré toute la nuit suite à une rupture, et ce matin, vous avez les yeux rouges et gonflés. De la glace ferait l'affaire, mais utilisez donc des sachets de thé. Secouez-les sous l'eau froide et appliquez sur vos yeux comme des compresses. Le thé va raffermir votre peau et enlever les rougeurs. Cette méthode marche aussi si vous avez un œil au beurre noir.

Rassemblés par JMN