

Bien-être

Fatigue et stress : attention aux idées reçues !

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

**Les idées reçues sur le stress sont nombreuses mais pas toujours exactes. Le sife Doctissimo nous invite à un petit tour d'horizon sur ce qu'il faut savoir.**

**Le stress fatigue**

**Vrai :** Face à une sollicitation permanente et répétitive, notre organisme puise sans relâche dans des réserves énergétiques et lutte pour s'adapter. Si notre hygiène de vie est mauvaise, notre corps ne trouve pas le carburant nécessaire et tombe en panne. Vous ressentez alors de la fatigue, qui dans certains cas de stress durable ne sera pas réparée par le sommeil. Il convient dans ce cas de restructurer son sommeil, c'est-à-dire retrouver son propre rythme, sa propre horloge interne. Pour cela, inutile de dormir plus, il convient juste de dormir mieux :

couchez-vous et levez-vous à heures régulières, ne prenez pas d'excitant avant d'aller au lit.

**Un déséquilibre alimentaire favorise le stress**

**Vrai :** notre façon de penser, de sentir, de percevoir dépend de notre santé physique et biologique. Pour cela, il faut veiller à maintenir un équilibre alimentaire entre les différents nutriments que nous ingérons. Préférez les sucres lents (céréales, pommes de terre, pâtes, riz, etc), plutôt que le sucre ou la pâtisserie. Diminuez les graisses et préférez les graisses végétales. Veillez à consommer suffisamment de "bonnes" protéines (poissons, viandes, œufs, laitages).

**Et inversement, le stress conduit à des comportements alimentaires néfastes**

**Vrai :** la perte du rythme des repas, le grignotage, les déjeuners pris sur le pouce dans de mauvaises condi-

tions... sont des comportements induits par le stress. Les aliments choisis sont principalement ceux que nous ressentons comme dé-stressants : sucres rapides, sodas, graisses... car ils nous font plaisir. On ne le dira jamais assez, rééquilibrez votre alimentation et prenez le temps de manger, en choisissant un endroit calme, tempéré qui vous permet d'être assis. Le repas est un vrai moment de détente pour votre organisme.

**Le chocolat et d'une manière générale les sucres sont des aliments antistress**

**Faux :** ils appartiennent à la catégorie des sucres rapides c'est-à-dire qu'ils passent directement dans le sang en donnant un coup de fouet quasiment immédiat mais de courte durée. Il convient de privilégier les sucres lents qui eux agissent sur le long terme. Les sucres présentent toutefois l'avantage de faire plaisir, ce que nous recherchons lorsque le stress nous gagne. Néanmoins, ils font grossir lorsqu'ils sont consommés plus que de raison.

**La consommation du tabac dé-stresse**

**Faux :** chez certaines per-

sonnes, le tabac a le pouvoir d'abaisser le niveau de stress et de donner un coup de fouet. Le tabac est un excitant qui augmente la fréquence cardiaque et la tension artérielle. En revanche, il asphyxie notre sang et en particulier celui qui irrigue le cerveau. C'est un "faux calmant" qui induit un phénomène de dépendance dangereux à terme pour l'organisme. Il est à bannir au même titre que les autres excitants : café, thé...

**Le stress entraîne des carences en vitamines et oligo-éléments**

**Faux :** Le stress n'a pas

d'incidence directe sur les taux de vitamines et d'oligo-éléments présents dans l'organisme. Ce sont les déséquilibres alimentaires induits par un état de stress qui peuvent conduire à ces carences. Prendre un complément nutritionnel ne répondra que ponctuellement à ce déséquilibre sans agir sur le long terme. La prise d'un complément vitaminique doit, par ailleurs, être décidée par votre médecin et effectuée sous sa surveillance car la présence de certaines molécules en trop fortes quantités dans le sang peut être néfaste pour l'organisme.

Beauté

Les soins indispensables pour être belle

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

**SOYONS** franches, la beauté vient certes de l'intérieur, mais c'est surtout le fruit d'un travail quotidien ! En effet, pour être belle, une femme doit prendre soin d'elle tous les jours en appliquant des produits de beauté qui la révèlent. Alors, pour tout savoir sur les soins incontournables, les esthéticiennes nous proposent 5 rituels à suivre absolument !

**Le plein d'hydratation**

Une crème hydratante a pour but d'hydrater la peau en profondeur, mais elle permet aussi de pallier les agressions extérieures (froid, pollution, chaleur...). Ainsi, une peau correctement hydratée reste souple et douce. A noter : sur une peau bien hydratée le maquillage tient plus longtemps.

Conseils d'utilisation : appliquez votre crème hydratante le matin sur votre peau (visage et cou) préalablement bien nettoyée. Faites ensuite pénétrer la texture en massant délicatement avec les doigts.

**Indispensable, le démaquillage**

Il est très important de se nettoyer tous les soirs afin de l'oxygéner. La peau est alors fraîche, souple et douce. A savoir : comme tout soin pour le visage, choisissez votre démaquillant en fonction de votre type de peau.

Conseil d'utilisation : démaquillez-vous matin et soir pour purifier votre

peau. Selon le choix de votre produit, il se rincera ou non. Toutefois, si vous ressentez une impression de gras sur la peau, appliquez un tonique pour retirer l'excédent de démaquillant.

**On gomme pour faire peau neuve**

Le gommage est un geste beauté indispensable pour afficher une peau en bonne santé. Il a pour objectif de purifier la surface de la peau en éliminant les cellules mortes qui étouffent l'épiderme. En exfoliant votre peau, vous stimulez son renouvellement cellulaire et lui redonnez ainsi tonicité et éclat.

Conseil d'utilisation : une à deux fois par semaine, appliquez votre soin sur une peau démaquillée et humide en mouvements circulaires, en insistant sur le front, les ailes du nez et le menton. N'oubliez pas votre cou. Rincez ensuite abondamment.

**La magie du masque**

Un masque n'agit que sur la couche superficielle de la peau. Il nettoie, purifie et apporte confort et douceur. C'est un soin qui ressource la peau en profondeur et lui donne un maximum d'éclat. Selon vos besoins, on distingue différents types de masques : hydratant, émollient, apaisant, astringent, antirides ou purifiant.

Conseil d'utilisation : lorsque vous sentez que votre peau n'est pas équilibrée, appliquez votre masque sur une peau parfaitement propre et bien exfoliée. Respectez bien le temps de pause, puis rincez bien à l'eau tiède.




## AVIS

**A L'ATTENTION DES CITOYENS GABONAIS DESIREUX DE FAIRE ACTE DE CANDIDATURE A L'ELECTION PRESIDENTIELLE DU 27 AOÛT 2016**

La Commission Electorale Nationale Autonome et Permanente (CENAP) porte à la connaissance des citoyens gabonais désireux de faire acte de candidature à l'élection présidentielle du 27 août 2016 que le formulaire à remplir à cet effet est, dès à présent, disponible au siège de ladite Commission. Il peut y être retiré les jours et heures ouvrables.

---

**LE FORMULAIRE RAPPELLE LES PIÈCES À FOURNIR AU DOSSIER DE DÉCLARATION DE CANDIDATURE, À SAVOIR :**

- Une déclaration manuscrite de candidature ;
- Une copie certifiée conforme d'acte de naissance ou jugement supplétif ;
- Un certificat de nationalité attestant de la nationalité gabonaise ;
- Une déclaration de non double nationalité sur imprimé CENAP ;
- Une déclaration sur l'honneur relative aux dispositions de l'article 62, loi n°07/96 du 12 mars 1996, sur imprimé CENAP ;
- Un extrait de casier judiciaire (B3) datant de moins de trois (3) mois ;
- Un certificat médical datant de moins de trois (3) mois établi conformément aux dispositions de l'article 11 de la loi n°16/96 du 15 avril 1996, modifiée, portant dispositions spéciales relatives à l'élection du Président de la République ;
- Deux photos d'identité noir-blanc de 4 x 3 cm ;
- L'emblème du parti politique ou groupement de partis politiques dont se réclame le candidat ou le signe distinctif pour le candidat indépendant ;
- La quittance délivrée par le Trésor public attestant le versement du cautionnement électoral de vingt millions (20 000 000) de francs CFA, conformément aux dispositions de l'article 67 de la loi n°07/96 du 12 mars 1996, modifiée, portant dispositions communes à toutes les élections politiques.

Dûment rempli, signé et accompagné des pièces énumérées ci-dessus, le formulaire doit être déposé au siège de la CENAP pour enregistrement et contre récépissé signé du Président de ladite commission, les jours et heures ouvrables et **au plus tard le mardi 12 juillet 2016 à 18 heures.**