

Portrait

# Euphrasie Megne : professeur d'arts plastiques et peintre en bâtiment

SCOM  
Libreville/Gabon

**GÉNÉRALEMENT** considérée comme une activité masculine, la peinture du bâtiment semble faire désormais des émules auprès de la gent féminine. C'est le cas d'Euphrasie Megne, qui s'est glissée dans cet univers depuis le début des années 1990. Normal, c'est précisément à cette date qu'elle a obtenu son diplôme de professeur d'Arts plastiques, spécialité Dessin, à l'École nationale d'arts et de manufacture (Enam) de Libreville. Sous la houlette de grands maîtres-formateurs, à l'instar de Minkoe-mi-Nze.

Actuellement en service au lycée de Cocobeach, cette compatriote, pétrie de talent, parvient toujours à trouver un temps, pour se départir de ses fonctions d'enseignante afin de se consacrer à la peinture du bâtiment. Aussi, du haut de son 1,65 m, Mme Megne s'organise-t-elle, aussi bien dans le chef-lieu du département de la Noya, que dans d'autres localités du Gabon, pour remplir sa part de contrat auprès de ceux qui sollicitent ses services pour la finition de leurs chantiers.

« En réalité, j'ai choisi de me consacrer également à la peinture du bâtiment, aussitôt après mes études, pour ne pas perdre la main. Car, comme ne cessait de marteler Me Minkoe-mi-Nze, à la théorie reçue sur le banc de



Euphrasie Megne, hors de la salle de classe.



Le peintre peaufine les ouvertures, avant de passer la couche finale sur une maison.

*l'école, il faut absolument joindre plus de pratique», répète à l'envi la quadragénaire, que nous avons surprise en pleine tâche sur un escabeau, elle déclare même avoir énormément de marchés dans ce deuxième job.*

Cependant, le rythme d'exécution de ces chantiers dépend, non seulement de ses programmes de cours, mais aussi de ses occupations familiales. D'autant plus que la dame est mariée, en plus d'être mère de trois enfants dont elle s'occupe au quotidien.

Euphrasie Megne doit souvent faire montre d'habileté, d'efficacité et de promptitude. Des qualités dont elle use pour peindre intégralement ou partiellement les espaces conventionnellement mis à sa disposition.

Si l'activité nourrit considérablement son homme, la dame pressent toutefois que l'heure de la retraite approche à grand pas. En effet, explique Mme Megne, « le risque d'accidents est parfois élevé, surtout lorsqu'il faut travailler plusieurs mètres au-dessus du sol. Au fur et à mesure que je prends de l'âge, je ressens un peu plus le tournis. Par ailleurs, je continuerai à enseigner le dessin, jusqu'à ce que je prenne ma seconde retraite.»

Le peintre n'est, cependant, pas avare en matière de partage de connaissances. D'après elle, comme aimait à le dire son mentor : "la porte est ouverte".

Brèves

**Les émotions fortes amélioreraient la mémoire**

D'après une nouvelle étude américaine, les expériences fortes en émotions que nous vivons créent des modifications dans notre cerveau et améliorent la mémoire à long terme. Ces nouveaux états peuvent persister dans le temps et conditionner la lecture que nous avons de notre environnement et de nos expériences futures.

**Pas de différence visible entre les implants mammaires ronds et ceux anatomiques**

C'est ce que démontre une étude publiée dans "Plastic and Reconstructive Surgery", le journal de l'American Society of Plastic Surgeons (ASPS). Selon cette recherche, dirigée par le Dr Carlos Rubi, du département de chirurgie plastique de l'hôpital IMED, à Valence (Espagne), les résultats de l'augmentation mammaire avec des implants ronds ou anatomiques sont identiques.

**Asthme : 29% de risque en moins pour les enfants nés de mères supplémentées en oméga 3**

Une étude danoise conseille aux futures mères de consommer des acides gras essentiels - les fameux oméga 3 - pour limiter le risque d'asthme chez leurs enfants. Moins de cas de bronchites, de pneumonies ou d'autres affections ORL ont été notés chez les enfants des mères supplémentées en oméga 3.

**Notre haleine, nouvel outil pour détecter 17 maladies**

Cancers du poumon, du côlon, du cou, de la tête, de l'ovaire, de la vessie, de la prostate, du rein, de l'estomac, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, syndrome de l'intestin irritable, maladie de Parkinson, sclérose en plaques, hypertension artérielle pulmonaire, pré-éclampsie et maladie rénale chronique... Toutes ces maladies pourraient à l'avenir être diagnostiquées uniquement grâce à notre haleine, rapportent des chercheurs israéliens.

Forme et bien-être

## Retrouver la ligne après les fêtes

JMN (Sce Journal des femmes)  
Libreville/Gabon

*Si les réveillons et leurs excès ont eu raison de votre tour de taille, voici quelques astuces minceur pour une reprise en main rapide. Exercices, alimentation saine et équilibrée... Repartez du bon pied en 2017 !*

**APRÈS** les fêtes, prenez ou reprenez de bonnes habitudes alimentaires et n'oubliez pas de vous dépenser quotidiennement, même avec de simples gestes anodins.

**Du tri dans l'assiette**  
On s'est fait plaisir pendant les fêtes et il est temps

d'alléger un peu son assiette. Pour reprendre un bon rythme alimentaire, rien de mieux que de commencer par une petite cure détox qui permet de libérer le corps des toxines. Une fois la détox finie, on récupère une alimentation saine et équilibrée. Pour ça, on évite absolument les aliments industriels comme les barres chocolatées et les plats cuisinés, et on mise plutôt sur des légumes verts et des aliments protéinés.

**Boire sans modération**  
Finis l'alcool et les boissons gazeuses, on remplit son verre sans modération, mais d'eau cette fois. On s'hydrate toute la journée pour assainir son corps et

mieux brûler les graisses. On n'hésite pas non plus à boire du thé, riche en antioxydants.

**Action, réaction**  
Pour perdre du poids efficacement, il ne suffit pas de bien manger. Faire du sport est une priorité pour prendre soin de son corps. Pour suivre un bon rythme sportif, on pratique une activité physique minimum par semaine, et surtout on fait le plus d'efforts possibles au cours de la journée, comme monter les escaliers plutôt qu'en ascenseur.

**Cure détox**  
En cas d'excès répétés, une petite cure détox peut aider. Pas question de s'affamer mais plutôt d'alléger

son assiette avec des aliments qui favorisent l'élimination. Les cures détox fleurissent un peu partout et s'imposent presque dans notre routine minceur. D'une durée de quelques jours, ces diètes permettent de nettoyer l'organisme pollués par de nombreux excès. Alimentation trop riche, tabac, alcool et stress sont des facteurs qui peuvent favoriser la prise de poids. Sans oublier le teint terne. Alors pour purifier le corps, la détox a parfois du bon. A condition de ne pas tomber dans l'extrême et de veiller à toujours apporter l'apport calorique nécessaire au bon fonctionnement de son corps.

Ces derniers temps, impossible de passer à côté des detox water. Ces eaux aromatisées aux fruits qui font fureur auprès de celles qui surveillent leur ligne mais qui en ont marre de l'eau plate. La détox consiste aussi à boire beaucoup de jus de légumes et de fruits pour améliorer le transit et éliminer le plus de toxines possible. Jus de citron, de pamplemousse ou de concombre rencontrent un vif succès. Au-delà de la perte de poids, une cure détox aide aussi à la purification du foie, souvent malmené par un mode de vie trop déséquilibré. Pour vous aider dans votre démarche de grand nettoyage,