

**10 Femmes**

Initiative privée/Dame de cœur

**Blandine Lebondo Le-Mali et sa passion du livre**



Photo : Frédéric Serge LONG

La municipalité de Kango a reçu aussi sa part d'ouvrages dans le cadre du même projet



Photo : Frédéric Serge LONG

Dans le cadre du projet "Livres pour tous", ici, la photo de famille avec le chef du village St Martin des Apindji et les populations.

Roger Ango-Calmé  
Libreville/Gabon

**Et si l'on remettait un peu de culture dans nos quotidiens ? Pour Blandine Lebondo, c'est une respiration essentielle. Alors, au travers de sa fondation, elle apporte le livre et l'envie de se (re)découvrir.**

« **VOUS** aimez les livres ? » Avant d'aller plus loin, Blandine Lebondo pose cette simple question. Comme un signe de reconnaissance qu'elle vous adresse. Plus tard, elle explique que dans sa famille, la lecture est omniprésente. Un pain quotidien, un manioc cérébral. Pourrait-on envisager un seul jour dans cette privation de la page écrite ? Ce livre indispensable et si rare pourtant, tellement inaccessible. Il y a deux ans, au hasard d'une rencontre, Blandine a croisé une ancienne ministre canadienne, qui avait la même sensibilité. « Cette dame s'occupait d'une fondation, "Culture à partager". Notre projet de doter des bibliothèques l'a de suite séduite. Et elle nous a fait ce don de 25 000 livres. » Des ouvrages pour tous les âges, toutes les envies, classiques, mo-



Photo : DR

Blandine Lebondo Le Mali, présidente de la fondation Oréma Igilwe.

dernes, d'Afrique comme d'Amérique, des heures de découvertes. **Neuf provinces et des centaines de rayonnages** Blandine sourit. Mais il y a un soupçon d'incompréhension qui passe dans

son regard. « Je pensais que l'Education nationale... Pour les écoles, c'était intéressant. Nous nous sommes aussi adressés au CIAC, sous tutelle française, qui nous imposait des contraintes administratives, comme de

renvoyer (à nos frais) les livres en France... pour les faire revenir. » Cela prêterait à sourire. Qu'à cela ne tienne. Avec le secours d'une connaissance dans l'administration, les livres seront dédouanés gratuitement.

Puis, la famille Lebondo, au complet, va parcourir les neuf provinces du Gabon, rencontrer les préfets, les profs et les maires. En 13 jours, avec son époux et ses deux filles, Blandine effectue des dons dans 44 localités.

Si sa fondation, Oréma, travaille aussi sur des plans social et sanitaire, qu'elle aide des maternités, informe les jeunes, la culture et la mémoire restent toujours inscrites au centre de sa démarche. On a coutume de dire, qu'un pays ne peut se dessiner d'avenir sans la conscience de son passé. Blandine Lebondo en est consciente. « Nous n'avons que très peu de considération pour notre passé ». A l'image de Libreville qui a gommé du paysage toutes traces (ou presque) du temps d'avant. Alors, elle pense à la préservation du patrimoine.

Des maisons anciennes que l'on restaurerait, des quartiers remis en valeur. La conservation n'a rien de rétrograde ou d'un conservatisme rigide. Blandine Lebondo en parle autour d'elle. Des décideurs, des responsables politiques, de possibles mécènes tendent l'oreille... « Vous aimez lire ? »

**Brèves**

**Pour la Saint-Valentin, avez-vous pris soin de votre cœur ?**

À l'occasion de la fête des amoureux, la Fédération française de cardiologie a rappelé : l'activité sexuelle est bénéfique pour le cœur. On connaît les effets relaxants ou antidépresseurs, mais les bienfaits sur notre système cardiovasculaire sont aussi importants. Si, contrairement aux rumeurs propagées par certaines légendes urbaines, un rapport sexuel n'équivaut pas à trente minutes de footing, il participe à l'élimination de toxines, augmente le rythme cardiaque, muscle le cœur et active la circulation sanguine. "Selon l'Organisation mondiale de la santé, une activité sexuelle régulière contribue à la qualité de la vie et à une bonne santé", affirme le Pr Claire Mounier-Vehier.

**Avoir des seins denses double le risque de cancer du sein**

Pour les femmes dont le tissu des seins est dense voire extrêmement dense, le risque d'avoir un cancer du sein est plus élevé et ne s'arrête pas là car la densité des tissus mammaires complique aussi la détection des tumeurs à la mammographie. Pour en arriver à cette conclusion, des chercheurs de l'Université de Californie (Etats-Unis) ont examiné les dossiers médicaux de 18 000 femmes atteintes de cancer du sein et de 184 000 femmes du même âge sans cancer. Leurs conclusions déduisent que la densité du sein semblait être un indicateur de risque de cancer, plus fiable que le facteur de risque génétique.

**Cancer du sein : les viandes grillées et fumées déconseillées aux patientes**

Les femmes atteintes d'un cancer du sein qui consomment de grandes quantités de viandes fumées et grillées seraient plus susceptibles de décéder de cette pathologie que celles qui en mangent moins. Ce sont les résultats d'une nouvelle étude américaine, publiée dans le Journal of the National Cancer Institute.

L.R.A.

**Santé**

**L'histoire de la petite poche sur la culotte féminine**

L.R.A.  
Libreville/Gabon

LA chose vous a peut-être souvent tarabulé l'esprit, presque tous les dessous des femmes ont un fond doublé en coton. Vous avez peut-être également remarqué que les sous-vêtements masculins en sont privés. Cette poche, est-ce

pour cacher des billets ? Pour y glisser une miniserviette hygiénique ? Que nenni ! Afrikmag, un confrère en ligne, a déniché la réponse et elle est surprenante. Cette poche a, en fait, une fonction... hygiénique. Elle est là pour préserver votre santé ! Elle est donc tout simplement une double épaisseur (en tissu non-synthétique de préférence) : vu que les culottes

sont en général cousues d'une pièce, il faut recoudre un second morceau de tissu sur le premier pour faire une double épaisseur. D'où l'aspect de "poche". Cette double épaisseur joue ainsi un rôle fondamental pour préserver l'hygiène intime féminine. Les bactéries se développent très rapidement dans les muqueuses et altèrent la flore vaginale. Les tissus synthétiques, comme le

polyester, ne protègent pas ces muqueuses des frictions (et donc des irritations) et des sudations. D'où l'importance du double tissu. Mais, il faut savoir que les sous-vêtements les plus sensuels ne comportent pas cette double épaisseur. Ils seront alors idéaux pour une tenue qui ne laissera pas de trace, mais pas pour longtemps. C'est pourquoi, ils ne sont pas censés être

portés pendant une longue période. On ne badine pas avec la santé ! Maintenant que vous savez à quoi sert la fameuse petite "poche", vous pourrez le partager aux femmes que vous aimez en leur conseillant d'essayer, autant que faire se peut, d'acheter en priorité des petites culottes qui en comportent !