

Journée de la femme belle à l'intérieur et à l'extérieur

La réalisation de soi en exergue



Une vue des participants à la 4e édition de la journée "Femme belle à l'intérieur et à l'extérieur"



Les gagnants de la tombola autour de Christine Soro (2e à partir de la gauche), présidente de l'ONG "Femme belle à l'intérieur et à l'extérieur".

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Comment les pousser à aller au bout de leurs rêves ? Comment les inciter à se dépasser ? Ces questions étaient au cœur de la 4e édition de la journée de la femme belle à l'intérieur et à l'extérieur, samedi dernier, à Libreville. Des récits de success story, au par-

cours élogieux, auront certainement inspiré bien des destins à s'accomplir.

CHRISTELLE Makaya, fondatrice de Apéri-Chic, est mère d'un enfant artiste, licenciée pour des raisons économiques. Il lui faut apprendre à se battre pour garantir à son petit bout de chou les soins spécifiques qu'il nécessite. Un jour, une de ses sœurs lui demande de faire des

petits fours pour un salon de maquillage qu'elle organise. C'est ainsi qu'elle a met le pied, sans vraiment s'en rendre compte, dans l'entrepreneuriat. Son crédo : un client satisfait est la meilleure des publicités. Arlette Edele Ponga, directrice de Symbiose Art et Deco, ancienne fonctionnaire internationale, est financière. Elle va, un jour, décider de mettre ses com-

pétences à son unique service. Elle livre les secrets pour ne jamais perdre de vue ses objectifs. Enfin, Jeanne Dart Gondes, conseiller en image, pour qui l'image que l'on renvoie de soi doit être un message positif pour ceux qui sont en face. Il faut donc soigner son apparence, conseille-t-elle. Autant de success story pour aider les femmes à se réaliser. La 4e édition de la Journée de la femme belle à l'intérieur et à l'extérieur, axée sur "La femme qui se réalise", aura, une fois encore, marqué les esprits de fort belle manière. Tant l'engouement a été au rendez-vous. De nombreuses femmes ayant fait le déplacement pour se frotter à d'autres, aux histoires qui peuvent être le moteur de

leur vie, pour aller vers leur destin. Au menu de cette 4e édition également, une sensibilisation au VIH/sida, couplée à un dépistage avec résultat instantané. Des équipes du Programme national de lutte contre le Sida (PNLS) ont aidé de nombreux invités à l'événement, qui se déroulait sur le parking du Spa Yacine, à Libreville, à sortir de l'ignorance quant à leur statut sérologique. Soit 78 personnes dépistées ayant reçu leurs résultats peu de temps après la prise de sang. L'événement s'est aussi voulu le cadre d'une tombola. Histoire d'y mettre un peu de suspense en récompensant les plus chanceuses des femmes. Deux billets d'avion Libreville-destination au choix, offert

par une compagnie aérienne, ont été ravis par Denis Maulot et Robine Melouge Ngoua. Et parce qu'on ne peut imaginer une journée de la femme belle sans la beauté elle-même, un espace relooking a redonné à ses dames, quelques armes pour magnifier leur splendeur naturelle, avec des séances de make-up. De quoi arracher des sourires de joie à Christine Soro, présidente de l'ONG "Femme belle à l'intérieur et à l'extérieur", initiatrice de l'événement. « L'idée était de dire aux femmes de compter sur le potentiel qui se cache en chacune. D'où les témoignages de ces chefs d'entreprises qui ont su puiser en elles la force de se réaliser. » C'est donc une mission accomplie !

Pendant les fêtes

Comment rester en forme ?

L.R.A.
Libreville/Gabon

Tous les ans, on attaque janvier plus fatigué qu'avant les vacances. Pourtant, des solutions existent pour récupérer malgré tout.

RIEN que l'idée donne envie de soupirer. Alors que les fêtes battent leur plein, chacun, les femmes surtout, craignent de revenir au bureau, les cernes un peu plus noirs, les ventres ressortis. La période de Noël à la Saint-Sylvestre, et ses orgies de bûche et de champagne promet de mettre à mal le sommeil. Comment éviter de compter les moutons jusqu'au matin, l'estomac encombré ? Et garder la forme, malgré les heures passées à table ? Notre confrère en ligne, Le parisien, fait le point.



Une balade d'une vingtaine de minutes permet de réduire le taux de sucre dans le sang.

Trop mangé ? C'était prévisible. Afin de limiter les reflux et ballonnements, ne vous couchez pas immédiatement. "Un repas copieux demande quatre heures de digestion", rappelle les nutritionnistes. Essayez d'attendre au moins une heure avant de vous glisser dans les draps. La douche à l'eau tiède est aussi une bonne "phase de décompression". Enfin, sans aller jusqu'à faire la grasse matinée, ne mettez pas de réveil le len-

demain. Oxygénez-vous. Une balade d'une vingtaine de minutes permet de réduire le taux de sucre dans le sang, de faciliter la digestion, mais aussi de se ressourcer. Ne restez pas à table toute la journée. Ceux qui aiment faire la sieste peuvent s'accorder un temps calme, idéalement d'une vingtaine de minutes. Privilégiez la pénombre à l'obscurité, le canapé au lit. "Cela permet de mieux faire la différence

avec votre chambre, lieu du sommeil". Gardez vos habitudes. Entre Noël et le nouvel An, couchez-vous à l'heure habituelle et ne décalez pas vos repas. Il est recommandé d'éviter les grasses matinées, sauf si vous souffrez d'un déficit de sommeil. Si vous vous réveillez à 8 heures pour travailler, levez-vous à 9 heures. "Il vaut mieux dormir une heure de plus que se réveiller à midi". Et les enfants ? Il faut les laisser profiter, tout en restant attentif aux signes de fatigue. Si l'enfant commence à pleurer et s'agacer facilement, il est temps de faire appel au marchand de sable. Pas toujours facile. Même en période chahutée, comme en ce moment, cette routine est indispensable. Les écrans sont à proscrire, une heure avant le dodo, la lumière bleue perturbe la production de mélatonine, l'hormone fa-

vorisant l'endormissement. Sinon, l'enfant ne doit pas être exclu de Noël. "Il faut qu'il participe à la fête, c'est dommage de le planter seul devant les dessins animés, autant le mettre au lit !". Si les parents peuvent déroger aux règles strictes du

coucher, ce calendrier perturbé doit rester exceptionnel. "Le déficit de sommeil est causé par des nuits courtes à répétition". Attention donc à ne pas décaler l'enfant les jours suivants. Et si la fatigue persiste, les siestes sont les bienvenues.

Brèves

Médecine et contraception : les liaisons... dangereuses ?

« Ce qu'il faut, c'est faire entrer la contraception dans le droit commun, la dédramatiser, en faire un acte médical comme un autre », déclarait Simone Veil, alors ministre de la Santé, devant l'Assemblée nationale en juin 1974. Pourtant, plus de 40 ans plus tard, de plus en plus de femmes rejettent la médicalisation de leur corps, dans le cadre de la contraception, et avec, la célèbre invention du docteur américain Gregory Pincus, la pilule contraceptive.

Une fillette naît d'un embryon congelé pendant 24 ans

Une Américaine a donné naissance à une fillette issue d'un embryon congelé pendant près d'un quart de siècle, a révélé l'association National embryo donation center, selon laquelle il pourrait s'agir d'un record mondial.

Rassemblées par L.R.A.