

Brèves

Les produits ménagers, dangereux surtout pour les femmes

Une étude norvégienne vient de mettre en lumière ce que l'on suspectait déjà, mais à un degré plus élevé encore : certains sprays ménagers auraient un impact particulièrement fort sur nos poumons. Et surtout sur ceux des femmes.

Enceinte : trouvez le sport adapté !

Être enceinte n'empêche pas de faire du sport si votre grossesse ne présente aucune complication. A condition de choisir une discipline adéquate ! Si vous n'êtes pas une sportive dans l'âme, ces 9 mois peuvent même être l'occasion de prendre goût à cette activité saine pour le corps et l'esprit. Évitez tous les sports de combat, mécaniques, ceux à haut risque de chute (roller, VTT, équitation, escalade...) et ceux mettant l'appareil respiratoire à rude épreuve (plongée sous-marine...). Privilégiez la natation, l'assouplissement, le yoga...

Médicaments et grossesse : trop de pictogrammes tue le message

Depuis le 17 octobre dernier, les médicaments considérés comme dangereux pendant la grossesse portent un pictogramme d'avertissement pour les femmes enceintes. Pour les membres de l'Académie nationale de médecine, ce système induit des effets contre-productifs. Ainsi, une vague d'inquiétude infondée pourrait conduire à une perte de chances pour les patientes.

La consommation quotidienne de soda réduirait la fertilité, selon une étude

Chez les hommes comme chez les femmes, la consommation de soda serait susceptible de diminuer les chances d'avoir un bébé. L'effet de ces boissons sucrées sur la fertilité se ferait ressentir à partir d'un soda par jour. La baisse de la fécondabilité, c'est-à-dire la période moyenne nécessaire pour concevoir un enfant, serait de 20 %. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Boston (Etats-Unis). Leurs travaux ont été publiés dans la revue Science Daily.

Autisme : un trouble diagnostiqué dès 18 mois ?

Le 19 février, la Haute Autorité de Santé (française) a publié de nouvelles recommandations pour renforcer le dépistage de l'autisme, afin d'anticiper la prise en charge d'un trouble neurodéveloppemental qui peut se déclarer entre 1 et 2 ans. Elle recommande de "mobiliser toutes les personnes en contact avec l'enfant pour repérer les signaux d'alerte".

Bien-être

Graines de papaye : perdre du poids, et aussi...

L.R.A. (Sources diverses)
Libreville/Gabon

LA plupart du temps, lorsqu'on mange de la papaye, on jette les graines à la poubelle. Parce que l'on sait bien peu à quel point elles sont bénéfiques et peuvent prévenir et guérir une pléthore de maladies liées au foie, aux intestins, aux vers intestinaux et surtout aider à perdre du poids ou même à réguler les naissances. Il est pertinent de rappeler que pour mincir, il est nécessaire d'être patient et conscient que ce processus prend du temps. De plus, pour remarquer des résultats rapidement, il est important d'adopter un régime alimentaire sain, et de faire de l'exercice.

Sinon, pour le régime avec les graines de papaye, vous avez le choix entre plusieurs façons de faire. En premier, consommez, tous les jours et à jeun, 12 graines de papaye accompagnées d'un thé au pamplemousse. Réalisez ce remède durant 15 jours, puis faites une pause durant 15 autres jours.

En second, ajoutez 15 graines de papaye dans un verre de jus de pamplemousse, et buvez le tout à jeun, en avalant les graines comme s'il s'agissait de médicaments. Ce jus, en plus de vous aider à combattre les excès de graisses, vous permettra de mieux digérer. En trois, pour bénéficier des vertus des graines de papaye, pilez-en plusieurs et mélangez-les aux salades ou aux vinaigrettes. Vous sentirez une saveur piquante, semblable à celle de la moutarde, et vous ne devriez pas en abuser.

Au-delà d'aider à perdre du poids, les graines de papaye peuvent aussi être un contraceptif naturel pour les hommes et les femmes, sans effets secondaires, contrairement aux produits vendus en pharmacie, qui ont de nombreux effets néfastes lors d'une utilisation prolongée. Pendant des siècles, les hommes et les femmes du sous-continent Indien et de régions de l'Asie du sud-est ont traditionnellement utilisé le fruit de la papaye et ses graines comme forme de contrôle des naissances. Riches en enzyme papaine, qui procure une aide bénéfique pour la digestion des protéines, les graines sont à éviter pour les femmes de façon continue ou lorsqu'elles essaient d'avoir un bébé. Pour les hommes, manger

une cuillère à café de graines de papaye tous les jours pendant 3 mois peut réduire considérablement la production de spermatozoïdes, sans affecter la libido. De plus, cet effet est temporaire : lorsque vous interrompez la prise des dites graines, la fertilité revient à la normale. À préciser que par précaution, les femmes enceintes ne devraient pas utiliser de graines de papaye, ni de papaye verte riche en enzymes. Cette précaution s'étend également aux femmes qui allaitent.



Photo : Unclesam - Fotolia

Les graines de papaye peuvent être mangées, pour perdre du poids notamment.

MINISTRE DE L'AGRICULTURE, DE L'ELEVAGE,
CHARGE DU PROGRAMME GRAINE

SECRETARIAT GENERAL

AGENCE GABONAISE DE SECURITE ALIMENTAIRE

☎ / 01 44 21 33 ☒ 2735 Libreville

N° 000066 /MAEPG/SG/DG-AGASA/mpr



COMMUNIQUE DE PRESSE

SECURITE SANITAIRE DES ALIMENTS

Suite à la publicité mensongère liée à l'indication de la mention « Huile sans cholestérol » sur les étiquettes des huiles alimentaires suivantes :

- LESIEUR Pure huile végétale (cholestérol -3.5 mg/100g), lot n° 258A3 ;
- PAVANI Huile de tournesol (cholestérol - 1 mg/100g), lot n° PN0270020314 ;
- KENT boringer huile de tournesol (cholestérol - 1,4mg/100g), lot n° LN0401;
- STARFARM Huile végétale (cholestérol - 1,9 mg/100g), lot n° 115029;
- TURKEY BRAND Huile végétale (cholestérol - 2,7 mg/100g), lot n° 070922A6.

L'Agence Gabonaise de la Sécurité Alimentaire a pris les mesures exécutoires suivantes :

- rappel systématique des produits incriminés par les opérateurs économiques importateurs;
- retrait des dites huiles en vue d'une saisie totale des stocks ;
- suspension des importations et refolement systématique des cargaisons flottantes des marques d'huile incriminées ;

Le Directeur Général de l'Agence invite – t – il les consommateurs Gabonais à vouloir bien redoubler de vigilance quant à l'acquisition de ces huiles, susceptibles d'occasionner des dommages pour leur santé.

Fait à Libreville, le 20 FEV. 2018

Le Directeur Général

(Signature)
Dr. Sylvain Patrick ENKORO