

Choses vues

Le retour à l'anarchie au rond point du PK 12



Les trottoirs de nouveau pris en otage par les étals des commerçantes, obligeant les piétons à flirter avec le danger sur la route.



L'anarchie a repris place rapidement au rond point du PK12 de Libreville.

Sveltana NTSAME NDONG
Libreville/Gabon

IL n'aura pas fallu trop de temps pour que le rond point du Pk 12 de Libreville renoue avec ses vieilles habitudes d'antan. Alors qu'il y a à peine un mois, les usagers se félicitaient du fait que cette zone avait fait place nette. Même si, d'aucuns, certainement plus réalistes, se posaient, à raison, la question de savoir pour combien de temps allait durer cet ordre ? La réalité leur donne en

effet raison aujourd'hui. Car, comme le dit un adage populaire, les mauvaises habitudes ont la vie dure. Le désordre et l'anarchie ont rapidement refait surface au PK 12. Tout y a repris place, comme si jamais rien n'avait bougé du désordre d'antan. D'un côté, nous avons à nouveau des trottoirs pris en otage par les nombreux étals des commerçantes, obligeant ainsi les piétons à flirter avec le danger en disputant la chaussée avec les automobilistes. De l'autre côté, des vendeurs de légumes, de fri-

peries et autres commerçants ambulants qui, faute d'avoir des places fixes, n'hésitent pas à étaler leurs marchandises sur le sol, aux abords de la chaussée. A ce décor peu reluisant s'ajoute le comportement peu commode des conducteurs de véhicules de transports en commun, tels que les taxis-bus et les clandos qui stationnent mal, occasionnant au passage le rétrécissement de la voie. Du coup, des embouteillages refont eux aussi leur apparition. Ce retour à l'anarchie semble se développer



Certains commerçants vont jusqu'à installer leurs marchandises sur la chaussée.

sous le regard passif des mêmes autorités qui, dernièrement, avaient pour-

tant voulu donner fière allure à cet espace. La situation délétère ainsi décrite prouve à suffisance que la solution définitive au problème serait certainement la construction d'un marché, comme le suggèrent les commerçants. En effet, à ce jour, les nombreuses opérations de déguerpissement organisées par les autorités municipales en charge de cette zone n'ont jamais réglé définitive-

ment le phénomène. Et à l'allure où celui-ci se développe, ces autorités devraient se rendre à l'évidence que la seule chose que lesdites opérations ont réussi à faire jusqu'ici, est d'avoir favorisé une sorte de jeu du chat et de la souris entre elles et les commerçants. C'est pourquoi, il est aujourd'hui nécessaire de résoudre autrement ce problème.

Bien-être

Le sport et ses bienfaits



Au bord de mer, certains font du footing pour se maintenir en forme.



Des femmes pratiquant du sport lors de la campagne de lutte contre les cancers féminins "Octobre-Rose".

P.M.M
Libreville/Gabon

"FAIRE du sport permet d'acquérir une bonne condition physique"; "Le sport, c'est la santé" pour reprendre ces slogans bien connus. Il est évident que pratiquer une activité physique régulière permet d'être en bonne santé. C'est également une recommandation médicale qui tend à avoir un écho. Ils sont nombreux aujourd'hui qui, pendant leurs heures libres (après le travail ou pendant le week-end), s'adonnent

désormais à une activité physique. C'est plus que devenu une tendance à Libreville. Pour s'en convaincre, il suffit de se rendre au bord de mer ou dans des salles de sport qui ne désemplissent plus pendant les week-end. Les motivations sont diverses. Les uns diront qu'ils pratiquent du sport pour évacuer le stress accumulé pendant une semaine de travail. D'autres estiment que le sport leur permet de garder la ligne. Pourquoi qu'il en soit, le but recherché est le même : le bien-être. « Les avantages du sport sont légion. L'activité phy-

sique permet de se sentir bien dans son corps, dans sa tête. Il est conseillé d'avoir un entraînement physique d'au moins 30 minutes par jour, pour une vie saine. Mais si vous voulez perdre du poids ou atteindre des objectifs spécifiques, il faudra vous entraîner davantage. Bouger permet de contrôler son poids. L'activité sportive est donc essentielle pour lutter contre le surpoids et l'obésité car, plus vous vous entraînez, plus vous brûlez des calories», souligne Thérance L., coach sportif. En plus de vous aider à contrôler le poids, la pratique du sport aide à rester

en bonne santé. Elle prévient certains problèmes de santé. Elle améliorerait la circulation sanguine et réduirait ainsi les risques de maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2, la dépression... En outre, le sport aide à se sentir mieux. «Le sport augmente votre niveau d'énergie. Pratiquer une activité physique régulière vous rend de bonne humeur car, cela stimule diverses substances du cerveau et vous rend plus heureux, plus calme, vous aide également à dormir plus rapidement», conclut Thérance L.

