

6 Société et Culture

Ouverture ce matin du Colloque international de Libreville consacré aux violences sous toutes leurs formes

Interpeller les décideurs sur cette problématique

P.M.M  
Libreville/Gabon

LE laboratoire de recherche en science de l'information et de gestion (Larsig), en partenariat avec l'Institut national des sciences de gestion (INSG) organise ce matin, jusqu'au 29 mars 2019, la 6e édition du Colloque international de Libreville. Lieu de l'événement : l'Institut supérieur des technologies (IST). Autour du thème "La

violence : réalités d'une question au sein des organisations", experts nationaux et internationaux se pencheront, trois jours durant, sur les différentes formes de violences observées dans nos sociétés, à savoir les violences en milieu scolaire, les violences au travail, le harcèlement... Le but étant d'interpeller les organisations nationales et internationales sur cette problématique qui semble prendre de l'ampleur. En effet, malgré les poli-



Photo : DR

Les experts se penchent ce matin sur la question des violences sous toutes leurs formes.

tiques élaborées en vue du phénomène de la violence s'infiltrer de ma-

nière insidieuse dans la société, mettant en péril la quiétude des citoyens. C'est fort de ce constat que les organisateurs de cette rencontre s'interrogent aujourd'hui sur les véritables origines des violences et leurs manifestations. L'avis de nombreux experts est sans appel : « longtemps appréhendée uniquement sous sa forme physique, la violence est de plus en plus palpable. L'industrialisation, les contradictions institutionnelles et socio-

économiques, les pressions culturelles favoriseraient, entre autres, l'éclosion de la violence. » Ces assises donneront donc l'occasion aux chercheurs, entrepreneurs, de faire l'autopsie de ce phénomène et de son impact sur la performance des organisations publiques et privées. Ainsi sonderont-ils, au cours de ces assises, les manifestations de la violence, dans une perspective de compréhension et de résolution.

Justice/Renforcement des capacités des huissiers de justice africains

L'Union africaine des huissiers de justice bientôt à Libreville

E. NDONG-ASSEKO  
Libreville/Gabon

Ce sera à la faveur d'un séminaire international de renforcement des capacités des huissiers de justice africains, sur des thématiques d'actualité.

LE Gabon abrite, du 09 au 10 mai 2019, un séminaire international des huissiers de justice africains. C'est l'une des décisions prises lors des assises de l'Union africaine des huissiers de justice (UAHJ) tenues dernièrement à Kigali (Rwanda) et auxquelles une délégation de la Chambre nationale des huissiers de justice (CNHJ) du Gabon a pris part. A la tête de ladite délégation, Me Roland-Yves

Nguema a, lors de la dernière assemblée générale de la CNHJ, sensibilisé ses pairs à l'importance de ce séminaire international qui portera sur le renforcement des capacités des huissiers de justice africains. Me Nguema Meyo M'Owone a décliné les principales thématiques autour desquelles vont s'articuler ces travaux : "La formule exécutoire et la réquisition de la force publique" ; "L'Huissier de Justice africain face au nouveau Droit des affaires Ohada" et "Les huissiers de justice face aux violences au cours des temps". A cet effet, il est attendu des experts provenant notamment de l'École régionale de magistrature de Porto-Novo (Bénin) et de la Cour commune de justice et d'arbitrage de l'Ohada d'Abidjan (Côte



Photo : Antoine Essone Ndong

Les membres du comité d'organisation du séminaire international des huissiers de justice africains.

d'Ivoire). Lesquels seront appuyés par des personnes ressources nationales. Président de la Chambre nationale des huissiers de justice du Gabon, Florentin Mba-Menie, pour la

réussite de cet événement qui va placer le Gabon sous les feux des projecteurs, a d'abord commencé par sonner la mobilisation des siens. C'est ainsi qu'un comité d'organisation a été mis

en place, comprenant des commissions par secteurs (transport, hébergement, restauration, plaidoyer auprès des autorités...). Dans le même temps, des

contacts sont en train d'être pris auprès des personnalités gabonaises, afin d'obtenir leurs implications multiformes. Etant donné l'importance de ces assises internationales «du donner et du recevoir», une budgétisation initiale des besoins a donné une idée de l'ampleur de l'enveloppe à dégager. D'où le soutien financier de l'Etat est plus que sollicité. Vue la proximité avec la date de la tenue de ces assises, c'est le branle-bas de combat. Les réunions vont s'accélérer pour peaufiner les préparatifs. Des institutions ont été contactées en vue d'obtenir certaines facilités logistiques. Il est également prévu une excursion dans un site qui reste à définir, à la fin des travaux.

Bien-être

Réduire ses heures de sommeil peut nuire à la santé

Prissilia.M.MOUIY  
Libreville/Gabon

Le sommeil est un élément clé pour la santé. Dormir assez est indispensable pour l'équilibre du corps et de son bien-être. Le contraire peut être source de maladies.

QUI n'a jamais été tenté de passer une nuit blanche devant un programme télévisé alléchant ? Ou encore scotché sur son téléphone portable, sacrifiant ses heures de sommeil ? Les contraintes professionnelles et le rythme de vie font qu'aujourd'hui, de nombreuses personnes n'atteignent plus leur indispensable quota de sommeil, qui est de 8 heures par jour en moyenne. Or, se coucher tard et se lever tôt

n'est rien moins qu'une bombe à retardement. Les spécialistes de la santé indiquent que la tendance à réduire ses heures de sommeil peut, entre autres, dégrader le cycle de sommeil et voir apparaître une sensation de fatigue, des difficultés à se concentrer... « Il suffit d'une nuit courte pour augmenter les risques d'accidents au travail, sur la route. Réduire ses heures de sommeil peut détériorer la qualité de vie d'un individu, sa performance au travail ou à l'école. Les arriérés de sommeil seraient ainsi à l'origine des problèmes cardiovasculaires, des fatigues, stress, de troubles de la vue et de la mémoire, de l'hypertension artérielle. Il est également observé que les personnes qui dorment moins ont une augmentation de l'appétit et de l'appétence pour les aliments

gras et sucrés. Les dégâts des heures de sommeil réduites peuvent être énormes et nombreux sur la santé », a fait savoir Dr Jean Loulessy, médecin généraliste au Centre hospitalier universitaire de Libreville. A croire que se priver fréquemment d'une bonne nuit de sommeil peut avoir des répercussions à court et à long termes sur la santé. Cette tendance à réduire les heures de sommeil semble s'amplifier. Et, les adolescents seraient particulièrement les plus touchés aujourd'hui. Toutefois, il est encore possible d'inverser la tendance. Pour retrouver le cycle normal de son sommeil et améliorer sa qualité de vie, Dr Jean Loulessy recommande d'identifier la cause de ses troubles de sommeil et d'adopter de bonnes habitudes de vie.

« Le premier réflexe, pour bien dormir est de changer certaines habitudes de vie. On recommande de ne pas avoir d'activités stimulantes le soir. Pas de sport le soir, il maintient le cerveau en éveil et réchauffe l'organisme. Il faut éviter les excitants comme le café ou l'alcool, mais aussi certaines activités intellectuelles. Il faut apprendre à se priver de son téléphone portable ou de sa télévision à partir d'un certain moment de la nuit », a-t-il poursuivi. Le sommeil revêt des vertus thérapeutiques. Ne pas comptabiliser les heures de sommeil recommandées peut avoir des effets délétères sur la santé. Alors, il vaut mieux s'offrir huit heures de sommeil réparatrices par jour.

