

Droits et devoirs

# Violences faites aux femmes : la démarche à suivre pour les victimes

JMN (Sce Odefpa)  
Libreville/Gabon

**LE** problème de la violence est universel et touche toutes les catégories sociales. La femme, qui en est souvent victime, doit donc connaître les différentes armes avec lesquelles elle peut combattre les diverses formes de violences auxquelles elle est souvent exposée. Sur le plan international, l'expression « *violences faites aux femmes signifie tous actes de violences dirigés contre les femmes, du fait de leur sexe et causant aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée* ». Pour bénéficier de la protection prévue par

la loi dans les Code pénal et civil, il est recommandé aux femmes de changer de réflexes et de briser les tabous traditionnels. A chaque fois qu'elles sont victimes de violence, elles doivent se faire établir systématiquement des certificats médicaux, soit dans le dispensaire du village, soit celui situé aux environs du village ou du regroupement, ou en ville dans un centre médical ou à l'hôpital. Les violences doivent être prouvées. Le certificat médical ou le document en tenant lieu est une preuve de ce que vous avez subi. S'il y a un photographe à côté, prenez soin de vous faire filmer. Les blessures ou les coups graves sont souvent mal appréciés quand les gonflements ont disparu. Or, la photo traduit mieux l'état dans lequel la personne se trouvait lors de l'exercice de la violence.

**DÉMARCHES A SUI-**

**VRE**• Pour celles qui disposent de moyens financiers suffisants, elles peuvent faire constater les faits par un huissier de justice, mais dans le cas de viol ou autres brutalités, le certificat médical s'impose. Munies de ces preuves, la femme doit saisir soit l'unité de police judiciaire la plus proche (gendarmerie ou police), soit le procureur de la République près le tribunal du lieu de la commission des faits (province ou département où cela s'est passé), soit le juge d'instruction du même lieu. Il s'agira, en ce temps-là, de rédiger une plainte avec constitution de partie civile, notamment au tribunal par la voie de citation directe si les faits ne souffrent d'aucune contestation. La plainte doit contenir l'adresse exacte de la victime (c'est-à-dire la personne qui se plaint) et l'adresse ou la résidence exacte du coupable. Les conditions dans lesquelles ces violences ont eu lieu doivent être précisées, ainsi que le lien de parenté s'il y en a un entre la victime et le boureau, afin de déterminer les circonstances aggravantes. La relation correcte des faits peut même provoquer le fait que le ministère public retienne des infractions connexes.

**PRÉJUDICES**• Après les formalités habituelles, le dossier est mis en état d'être jugé, et le tribunal prononce sa sentence. Les femmes ne doivent jamais oublier de se constituer partie civile lors des plaintes, et de le confirmer soit devant le juge d'instruction, soit devant le tribunal. Elles fixeront le chiffre, c'est-à-dire le montant des dommages et intérêts qu'elles souhaitent obtenir à la suite des préjudices subis. Les préjudices peuvent être d'ordre moral, physique, esthétique, etc. Une femme peut se défendre sans avocat si elle n'a pas les moyens. Il suffit d'être courageuse et de se renseigner ou demander le bénéfice de l'assistance judiciaire. Si elles ont les moyens, elles peuvent prendre des avocats pour leur défense. Elles peuvent aussi avoir recours aux services de renseignements gratuits de l'Association des juristes gabonaises, de l'Observatoire des droits de la femme et de la parité (ODEFPA) et d'autres Organisations non gouvernementales (ONGs). Les femmes peuvent également se plaindre devant le tribunal civil, en particulier celles qui ne veulent pas que les coupables de leurs actes soient sanctionnés pénalement. Elles saisissent alors le tribunal civil et engagent uniquement la responsabilité des coupables. Elles demandent juste la réparation de leurs préjudices, en fixant le montant des dommages et intérêts.

Trucs et astuces

**Entretien d'un canapé en cuir**

Lorsqu'on a un canapé en cuir, inutile de chercher des produits onéreux pour le nettoyer ou l'entretenir. Il suffit d'acheter du lait hydratant pour bébé en grande surface, et de le passer régulièrement dessus. Le cuir sera nourri, protégé et nettoyé à moindre frais.

**Nettoyer un livre relié en cuir**

Lorsqu'on possède des livres dont la couverture est en cuir relié, il faut les entretenir, surtout s'ils sont anciens. Pour les nettoyer, on peut passer un peu d'eau vinaigrée. Pour les rendre un peu souple, passer de l'huile d'amande, et pour qu'ils soient vraiment beaux, passer un mélange fait de blancs d'œufs battus additionnés de quelques gouttes de vinaigre.

**Faire briller du cuir sans cirage**

Si ce sont des vêtements, il faut passer de la lanoline. Si ce sont des sacs, il faut passer un peu d'huile d'olive. Pour tous les autres objets, ils retrouveront une jeunesse si on leur passe des blancs d'œufs battus en neige et qu'on les lustre avec.

**Rendre éclatantes des semelles en cuir**

Quand on a des chaussures entièrement en cuir, il n'y a pas que le dessus que l'on doit entretenir mais aussi les semelles. Il vous suffira de passer, environ tous les trois jours, du cirage neutre sur les semelles. Ainsi, elles seront nourries et resteront en bon état.

**Pour nourrir les vêtements et ceintures en cuir**

Utiliser du lait pour le corps ou du lait démaquillant, en l'appliquant avec un coton. Il faudra laisser sécher, puis essayer avec un chiffon.

**Redonner de l'éclat à un sac en cuir**

Passer un chiffon légèrement imbibé d'eau vinaigrée dessus pour nettoyer le cuir, puis sécher avec un chiffon doux.

Rassemblés par L.R.A

Coin-cuisine

Ailerons de dinde grillés

Ingrédients :

- 8 ailerons de dinde
- Marinade : 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de thym
- 1 petite feuille de laurier
- 1 dl de vin blanc sec
- 1c. à soupe de vinaigre
- 2c. à soupe de miel
- 1c. à soupe de sauce Worcestershire
- quelques gouttes de tabasco
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Tranchez les ailerons de dinde en deux. Dans un plat creux, préparez la marinade : versez le vin, le vinaigre, le miel liquide et l'huile d'olive. Ajoutez le tabasco et la sauce Worcestershire, mélangez bien, puis ajoutez l'ail pressé, l'échalote hachée, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Disposez les morceaux d'ailerons dans cette préparation et laissez-les mariner pendant deux heures au moins. Retournez-les de temps en temps pour qu'ils se parfument bien et s'imprègnent de la marinade. Préchauffez le gril du four, égouttez les ailerons et disposez-les quatre par quatre sur des piques à brochettes. Posez ces brochettes sur la lèchefrite du four huilée. Glissez-la dans le four assez loin du gril. Comptez 20 minutes de cuisson par face. Badigeonnez très souvent la viande avec la marinade. En fin de cuisson, les ailerons devront être bien dorés et croustillants. Accompagnez cette recette avec des bananes plantains frites, des pommes de terre sautées ou du riz.

Pae JMN

TROISIÈME ÉDITION

## MARATHON DU GABON

OLAM

LE PROGRAMME DU WEEK-END

SAMEDI 28 NOVEMBRE 2015	DIMANCHE 29 NOVEMBRE 2015
<p><b>5<sup>KM</sup></b> LA GABONAISE DÉPART 8H00 Convocation La Gabonaise : 8h00</p>	<p><b>42<sup>KM</sup></b> MARATHON DÉPART 8H30 Convocation à 7h30</p>
<p><b>3<sup>KM</sup></b> HANDISPORT DÉPART 10H20 Convocation Handisport : 9h20</p>	<p><b>21<sup>KM</sup></b> SEMI-MARATHON DÉPART 8H30 Convocation à 7h30</p>
<p><b>1<sup>KM</sup></b> COURSE 6-9 ANS DÉPART 10H40 Convocation course 1 km : 9h40</p>	<p><b>10<sup>KM</sup></b> LE 10 KM DÉPART 8H30 Convocation à 7h30</p>
<p><b>2<sup>KM</sup></b> COURSE 10-12 ANS DÉPART 11H00 Convocation course 2 km : 10h00</p>	<p><b>RETRAIT DES DOSSARDS</b> POUR LES COURSES DU DIMANCHE 29 NOVEMBRE UNIQUEMENT</p>
<p><b>3<sup>KM</sup></b> COURSE 13-17 ANS DÉPART 11H30 Convocation course 3 km : 10h30</p>	<p>Le Village du Marathon, situé face au Casino croixette centre-ville est encore ouvert samedi 28 novembre du 12h à 17h. Dernière possibilité pour retirer votre dossard...</p>

Logos partenaires : airtel, PERENCO, CANAL+, etc.