

Santé

L'essentiel sur la pilule contraceptive

Josiane MBANG
NGUEMA
Libreville/Gabon

Souvent accusée à tort de rendre stérile et de faire grossir, la pilule a du mal à être acceptée par les femmes et les jeunes filles. Pour mettre fin aux idées reçues, nous vous donnons quelques informations utiles.



Photo : D.R

Les pilules contraceptives permettent d'éviter les grossesses non désirées.

ON ne le dira jamais assez, la pilule sert à éviter les grossesses non désirées, à espacer les naissances et ne protège pas des infections sexuellement transmissibles (IST). La pilule ne rend pas non plus stérile comme l'affirment certaines mais ce sont plutôt les IST mal ou non traitées. Tant que vous n'avez pas encore fait le test du VIH/Sida, l'utilisation du préservatif est conseillé. Il existe plusieurs formules de pilules avec des dosages et des compositions différents. Chaque jeune fille ou femme doit donc trouver, avec l'aide du médecin, la pilule qui lui convient. Pas question donc de se la faire refiler par une copine! La sécurité varie avec la composition de la pilule: il existe des différences dans les

modes d'emploi et d'action. Lisez attentivement la notice et n'hésitez pas à questionner votre médecin ou à téléphoner ou vous rendre dans un centre de planning familial au moindre doute. A Libreville, vous trouverez une oreille attentive au Mouvement gabonais pour le bien-être familial (MGBEF) et au centre de planification familiale situé dans l'enceinte de l'hôpital sino-gabonais au quartier Belle-vue 2.

AVANTAGES ET INCONVENIENTS* La pilule est l'un des moyens de contraception les plus efficaces, à condition qu'elle soit prise correctement. Elle régularise les cycles, réduit la durée et le volume des règles ainsi que la douleur qui les ac-

compagne parfois. De plus, beaucoup de pilules ont un effet positif sur l'acné. Il suffit de l'arrêter pour redevenir fertile et pouvoir à nouveau être enceinte. Actuellement, les doses d'hormones contenues dans les pilules contraceptives sont très faibles. De nombreuses études ont montré que les nouvelles pilules sont très bien tolérées et ne font plus grossir. C'est un moyen contraceptif très efficace et peu coûteux. Avec certaines pilules, la contraception est presque gratuite. La pilule doit être prise tous les jours, ce qui représente une légère contrainte. Comme pour beaucoup de médicaments, il existe certaines contre-indications (maladies cardio-vasculaires, hyperten-

sion, maladie du foie). C'est pourquoi une visite médicale s'impose avant toute prise de pilule. Ensuite, une visite médicale est conseillée une à deux fois par an. Certains médicaments (antibiotiques, antiépileptiques, barbituriques ...) ont une action qui peut réduire l'efficacité de la pilule. Afin d'éviter un échec de la contraception, parlez-en à votre médecin. Au début de la prise de la pilule, certaines femmes éprouvent parfois quelques désagréments, notamment une petite tension dans les seins. Le plus souvent, c'est parfaitement normal, il faut laisser à votre corps le temps de s'habituer aux hormones. Si toutefois cela ne disparaît pas dans les trois mois, c'est probablement que cette pilule ne vous convient pas. Votre gynécologue vous aidera alors à choisir une autre, mieux adaptée. Mais surtout ne la stoppez pas avant de lui en avoir parlé. Outre le risque de grossesse, vous devriez alors repasser par une nouvelle phase d'adaptation. Par ailleurs, être momentanément séparée de votre partenaire (vacances, dispute, etc.) n'est pas une bonne raison pour arrêter de prendre votre pilule. N'oubliez pas que vous risquez une grossesse au premier rapport sexuel non protégé ! Retenez que vous ne devez jamais arrêter de prendre votre pilule, sauf avis de votre médecin et sauf si vous souhaitez avoir un bébé.

Coin cuisine

Gratin fondant de pommes de terre



Photo : R.H.A

Gratin de pommes de terre

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 litre de crème fraîche
- Une plaque de beurre
- De l'emmental râpé
- Des lardons
- Jambon en morceaux
- Sel
- Poivre

Bien laver les pommes de terre. Les peler puis les couper en fines rondelles. Les mettre dans un saladier avec un peu d'eau et y ajouter une pincée de sel. Dans une poêle, jetez une noisette de beurre et faire revenir les lardons et les morceaux de fromages. Pré chauffer votre four à 200 degré C. Frottez le plat à gratin avec du beurre en quantité suffisante pour que les pommes ne collent pas lors de la cuisson. Disposez successivement les rondelles de pommes de terre, des lardons et des morceaux de jambon jusqu'en haut du plat à gratin. Veillez à ce que la dernière rangée soit celle des pommes de terre. Versez la crème fraîche jusqu'à la limite de la dernière rangée de pommes. Poivrez et enfournez. Laissez cuire pendant quelques minutes. A la fin de la cuisson, arrêtez le feu puis étalez le fromage râpé pour plus de fondant et laissez au four pendant quelques minutes. Retirez du four et servez.

Proposé par R.H.A

Beauté

Choisir les faux-cils en fonction de la forme de ses yeux

JMN
Libreville/Gabon

Accessoires incontournables de séduction, les pros ne jurent plus que par eux pour obtenir un regard de star. Vous ne connaissez pas encore la technique ou vous hésitez à essayer ? Le site Fourchette et Bikini vous renseigne sur la manière de bien les choisir et les porter.

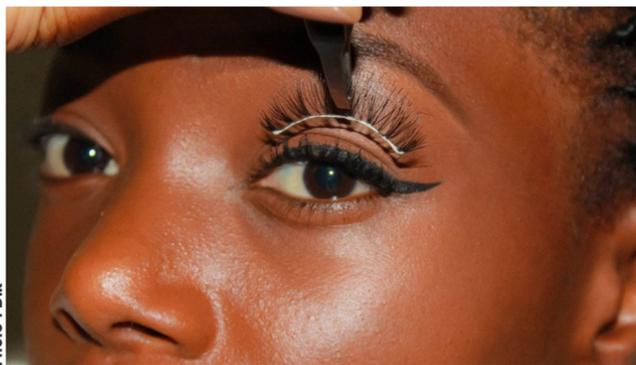


Photo : D.R

Pose des faux-cils dans un institut de beauté.

VOUS rêvez d'afficher des yeux de biches et d'avoir un regard de star. Une solution : les faux-cils. Accessoire de plus en plus utilisé pour parfaire un maquillage, ils doivent être choisis avec soin en fonction de la forme et de la taille de vos yeux et de l'effet que vous souhaitez donner à votre regard. Mais attention, ne pas confondre les faux-cils et les extensions de cils qui sont deux choses différentes. Les premiers sont portés pour des courtes périodes (la journée) tandis que les extensions sont posées pour des longues périodes, de plusieurs semaines à 6 mois. Pour s'assurer de la qualité, nous vous recommandons de vous diriger vers les instituts de beauté où des professionnels pourront vous renseigner. Le coût est cependant plus élevé. Il en existe plusieurs types de longueurs différentes, plus ou moins voyants. A vous de choisir si vous préférez un effet discret ou pousser la fantaisie à l'extrême.

Pour un effet naturel
Pour un effet naturel, choisissez

une frange de cils de forme similaire à celle de vos cils naturels et pas trop longue. Évitez les formes biseautées. Plus vos yeux sont petits et moins la frange doit être fournie. En effet, une frange très dense mettra bien en valeur les grands yeux mais aura tendance à rétrécir les petits. Pour alléger vos cils artificiels, il suffit d'en couper un brin sur deux.

Pour un effet baby doll
Les cils effet baby doll conviennent particulièrement bien aux yeux ronds auxquels ils font un irrésistible regard de poupée. Ils se caractérisent par une base plus épaisse que les pointes et se regroupent en petits paquets espacés.

Pour un effet sophistiqué
Pour un maquillage sophistiqué, optez pour une frange de cils longue, dense et biseauté. Ce type de faux cils est particulièrement adapté aux grands yeux mais convient également aux petits yeux que l'on a pris soin d'agrandir par un maquillage de type smoke-eyes ou Libanais.

Pour un regard en amande
Pour étirer les yeux vers l'extérieur, choisissez une frange de

cils de forme très biseautée et dont les cils situés à l'extérieur sont plus longs. Ce type de cils a l'avantage de corriger les yeux ronds en allongeant le regard vers les tempes. Si vous avez de grands yeux, vous pouvez vous permettre une frange très fournie et si vos yeux sont plutôt petits, préférez des cils moins fournis, pour ne pas alourdir le regard.

Pour faire la fête
C'est le moment où l'on peut tout se permettre, n'hésitez pas à choisir des cils avec des diamants ou des paillettes parsemés à la racine de la frange, des cils de couleur ou des cils en plumes. Et ce, quelle que soit la forme de vos yeux !

Quelques conseils pour la pose
Si vous êtes débutante, préférez des cils souples et naturels et une colle adaptée et sachez que les franges très denses sont plus lourdes et plus rigides et donc plus difficiles à appliquer. A vous un regard sublimé et mettant en valeur la forme de vos yeux ! Attention toutefois aux irritations des yeux provoquées par cette nouvelle tendance.



APPEL A CANDIDATURE

Un consultant national pour l'élaboration d'une stratégie nationale de prévention et de prise en charge des grossesses en milieu scolaire
(Sciences sociales, sciences humaines ou autre domaine similaire)

LE PROGRAMME DE COOPERATION GABON-UNICEF recherche un (1) consultant national pour l'élaboration d'une stratégie nationale de prévention et de prise en charge des grossesses en milieu scolaire. L'objectif général de cette étude est d'élaborer un cadre pour la prévention et la prise en charge des grossesses précoces au primaire et au secondaire.

Profil recherché :

- Etre détenteur d'un diplôme de troisième cycle en science humaines et/ou sociales, médicales, ou tout autre diplôme équivalent ;
- Avoir au moins 10 ans d'expérience dans le développement de politiques et stratégies;
- Avoir une expérience d'au moins 3 ans dans la recherche sur les droits de l'enfant et les phénomènes socio-éducatifs affectant l'enfant ;
- Avoir une expérience de terrain dans la sensibilisation et la formation des acteurs de la lutte contre le VIH/Sida, les IST et les grossesses précoces ;
- Avoir une bonne connaissance du secteur éducation ;
- Avoir une expérience de travail avec le système des Nations Unies sera un atout.

Avoir déjà effectué un travail similaire, dans un contexte comparable serait un avantage.

La période de consultation est estimée à cinquante jours ouvrables.

Dossier de candidature

Le dossier de candidature comprendra une lettre de motivation, un CV détaillé, un formulaire P11 (à retirer à la réception du bureau de l'UNICEF), une offre technique et un document justifiant de la disponibilité du candidat. Les dossiers seront déposés sous pli fermé avec la mention « Stratégie grossesses à l'école », au plus tard le **vendredi 12 aout 2016 à 13h30**, à la réception du Bureau de l'UNICEF situé à la Maison des Nations Unies près du pont de Guégué, bâtiment B au 5ème étage, BP 20448 Libreville/Gabon, téléphone 07 99 99 31.

NB. Les Termes de Référence détaillés sont disponibles au Bureau UNICEF

L'UNICEF est un environnement non-fumeur. Les candidatures féminines sont encouragées.