

12 Femmes

Santé

Le soleil, cet ami dangereux pour les bébés

L.R.A.

Libreville/Gabon

S'il s'avère indispensable à la croissance des enfants (la vitamine D se forme sous l'action des rayons ultraviolets et contribue à la croissance des os), il peut provoquer, chez ces derniers, déshydratation et coups de soleil aux effets redoutables... Il convient donc de protéger les bouts de chou des méfaits des ultraviolets, dès lors que l'on

envisage de les exposer au soleil.

IL n'est pas rare de rencontrer dans nos rues, une maman, son bébé au dos ou au bras sous un soleil ardent, sans aucune protection sur la tête. Pourtant, si le soleil s'avère indispensable à la croissance des enfants, la vitamine D se formant sous l'action des rayons ultraviolets et contribuant à la croissance des os, des précautions s'imposent pour que votre bout de chou

ne subisse pas de plein fouet les inconvénients du soleil. Selon notre confrère en ligne magicmaman, il convient de protéger bébé des méfaits des ultraviolets, dès lors que l'on envisage de l'exposer au soleil. Pour une sortie, des courses, un moment à la plage, sortez toujours avec votre enfant couvert d'un chapeau à large bord. De même, il vous faut éviter de sortir bébé aux heures où le soleil est le plus virulent, recommandent les spécialistes. Ainsi, entre 11 et 16 heures, en raison des risques de déshydratation et de coups de soleil, gardez votre bambin bien à l'ombre. L'enfant étant un être fragile, il ne

peut pas encore dire s'il a soif. Il faut éviter d'exposer le nourrisson au cours de sa première année. De même, il faut lui donner régulièrement de l'eau ! Un bébé déshydraté est d'abord braillard. Ensuite, il somnole. Il a les yeux "creusés", les lèvres sèches, respire vite et n'urine plus. Il manifeste, à sa manière, qu'il a soif... Il est alors grand temps d'intervenir en lui donnant en premier de l'eau. Les coups de soleil sont également redoutables. L'excès de soleil pouvant entraîner un coup de chaleur fatal. « Un nourrisson trop exposé devient vite fiévreux, tombe dans le coma, est en état de choc et peut mourir », sou-



Photo : LLIM

Une mère portant son enfant à l'arrêt des transports en communs.

ligne encore les spécialistes. Sur la plage, les parents doivent alors redoubler de vigilance. Le soleil agressant insidieusement la peau fine de l'enfant, alors qu'il s'amuse à faire des châteaux de sable ! Prévoyez ainsi une crème de protection qui sera renouvelée toutes les heures, ainsi que de l'eau à boire.

Bien-être

Des aisselles propres, claires et sans odeurs

L.R.A.

Libreville/Gabon

VOUS n'osez pas soulever vos aisselles en public ! Elles ne sont pas nettes et, pour couronner l'ensemble, ne sentent pas la rose ? Une situation gênante et désagréable, et ce, malgré une bonne hygiène. Comment traiter et clarifier naturellement et efficacement vos aisselles ? Des femmes vous livrent leurs astuces. Kansé Tatiana, la trentaine. « Je m'épile les aisselles à la cire dans un institut ou à la maison. C'est plus pratique pour les avoir lisses. Et, au quotidien, au-delà du déodorant, mon inséparable compagnon de tous les matins, je fais un soin au citron. Deux fois par semaine au réveil, je coupe un citron en 2 et, j'applique directement sur les aisselles jusqu'à mon bain. Je lave bien. Je suis ainsi assurée de garantir la propreté à mes aisselles », livre-t-elle. Pour Marthe Adjomo, proche de la quarantaine, c'est un soin au bicarbonate

qui éloigne les mauvaises odeurs de ses aisselles. « J'ai absolument tout essayé, de la pierre d'alun, aux déodorants hyper chers dont on vantait les qualités. Au début, ça marche bien. Ensuite, plus rien au fil des utilisations avec, en prime, des irritations aux aisselles. Puis, j'ai découvert le bicarbonate. J'humecte le coin d'un gant de toilette et le trempe légèrement dans le bicarbonate, puis le passe sur les aisselles. Et voilà ma journée sans odeurs », affirme-t-elle. « Ce qui a marché pour moi après des expériences infructueuses, c'est la pierre d'alun. Je ne connaissais pas ce sel à base de sulfate de potassium, ni qu'il est utilisé depuis l'antiquité. Au quotidien, j'utilise la pierre d'alun humidifiée. J'en applique sur les aisselles pour une journée parfaite », confie pour sa part Berthe A., une assistante de direction. Au-delà, une bonne alimentation en proscrivant les aliments à forte odeur, comme l'oignon, devant être revue. De même, bien se laver est capital.

Brèves

Les femmes seraient plus fertiles quand elles n'en ont plus !

Une récente étude scientifique apporte un nouvel éclairage sur la fertilité. Il semblerait que le taux de grossesse est bien plus important chez les femmes à qui on a retiré l'appendicite. Une avancée qui va à l'encontre des idées reçues scientifiques. En effet, de cette étude réalisée à l'Université de Dundee, à partir des dossiers médicaux de plus d'un demi-million de femmes britanniques, il ressort deux éléments scientifiques essentiels pour la recherche en fertilité. Le premier démontrant que l'opération de l'appendicite, redoutée par certains médecins pour ses effets secondaires sur la fécondité, n'occasionne aucune baisse de fertilité chez les femmes opérées. Les chercheurs britanniques fournissant ainsi des données rassurantes pour les "candidates à la chirurgie" qui sont en âge de procréer, même si, et c'est l'une de ses limites, l'étude ne dit rien au sujet des appendicites compliquées de perforation ou de péritonite.

Rencontre amoureuse : les freins des femmes

"Pourquoi suis-je seule ? Comment rencontrer quelqu'un ?" ... Ces questions taraudent de nombreuses femmes célibataires à qui la solitude devient pesante. Peur de souffrir, pression sociale à être en couple, difficulté à trouver la bonne personne, manque de confiance en soi et même en l'autre... Les obstacles à la rencontre peuvent être nombreux. Et vous, qu'est-ce qui vous empêche de trouver l'âme sœur ?

Par L.R.A.

**Coordination Provinciale
Campagne Ali BONGO ONDIMBA
Province de l'Estuaire**

République Gabonaise

Union-Travail-Justice

Le Coordonnateur Général

A

**Son Excellence Ali BONGO ONDIMBA
Notre Candidat**

Au moment où Vous poursuivez votre prometteuse Campagne électorale dans la Province de l'Estuaire, soyez assuré de ce que Vous êtes chaleureusement le bienvenu.

De ce fait, les Départements, le 24 août, et les Arrondissements de Libreville, le 25 août, se sont organisés, avec joie et détermination, pour que votre séjour soit le plus utile, le plus porteur et le plus agréable possible.

En effet, la Province de l'Estuaire décide, largement, de faire le bon choix, un choix utile, de cœur, de raison, d'espoir et d'espérance en votant massivement pour Vous.

Nous croyons fermement en votre victoire, qui sera en réalité celle du Gabon, pour un Avenir radieux, serein et en toute confiance au bénéfice des Gabonaises et des Gabonais sans distinction aucune.

Très Haute et Parfaite considération.

Fait à Libreville, le 24 août 2016

Pour la **Coordination Provinciale de l'Estuaire**

Paul BIYOGHE MBA

Coordonnateur Général

Coordination Générale Province Estuaire. Tél. + 241 07 37 11 98 , E-mail : pbiyoghembra@yahoo.fr