

Brèves

L'alimentation pourrait influencer l'âge de la ménopause

On savait déjà que des facteurs génétiques, l'hygiène de vie et des mécanismes hormonaux jouent, parmi d'autres facteurs, un rôle dans le déclenchement de la ménopause. On apprend aujourd'hui que l'alimentation pourrait aussi y contribuer. Les chercheurs britanniques ont constaté que les femmes qui ont pour habitude de manger des poissons gras (saumon, hareng, sardine...), des légumes frais, des aliments riches en vitamine B6 et en zinc sont ménopausées entre 1 et 3 ans plus tard que l'âge moyen, situé aux alentours de 50 ans.

Préparer son accouchement avec l'acupuncture !

Toutes les femmes enceintes peuvent bénéficier des bienfaits de l'acupuncture ! Discipline issue de la médecine chinoise, cette pratique est utilisée pour assouplir le col de l'utérus, aider le bébé à se mettre en bonne position pour un accouchement par voie basse, mais également déclencher les contractions en cas de dépassement de terme.

La vulvodynie ou "dépression du vagin", vous connaissez ?

En 2003, la Société internationale de pathologie vulvaire établissait un rapport sur la vulvodynie et définissait cette affection comme "un inconfort vulvaire chronique, le plus souvent à type de brûlure ou de piqûre, sans lésion visible pertinente et sans maladie neurologique cliniquement identifiable". Bien encore méconnue dans le monde gynécologique, de plus en plus de femmes souffrent pourtant de ce mal et ne trouvent aucune solution pour apaiser leurs douleurs.

Pilule, gel, slip chauffant... Où en est la recherche sur la contraception masculine ?

Plus de 50 ans après l'arrivée de la pilule et des autres contraceptifs efficaces pour contrôler la fertilité des femmes, les hommes ne disposent toujours que du préservatif et de la vasectomie. Comment l'expliquer ? Un premier élément de réponse repose sur les différences biologiques entre l'appareil génital des hommes et celui des femmes. «La spermatogenèse, c'est-à-dire la fabrication de spermatozoïdes, est un processus permanent qu'il est plus difficile d'empêcher de façon réversible que le relargage d'un ovule une fois par mois»

Rassemblées par L.R.A.

Line R. ALOMO
Libreville/Gabon

Gringa, vous la connaissez ? Dans la série "Kongossa Télécom", qui passe sur la chaîne Canal plus, depuis début avril, c'est elle la "kongosseuse" en chef, au fait de tous les potins et qui en distribue à qui le veut. Hilda Marion, de sa véritable identité, a consenti à parler de ses débuts sur le petit écran.

UNE touffe afro, majestueuse, lui sert de coiffure. Ses yeux sont mis en valeur par un eyeliner magnifiquement tracé. Ses cils, impeccablement remontés par un léger mascara, lui donnent un regard de biche. Une harmonie dans le visage qu'accompagne une bouche pulpeuse. Sur ses formes, une robe moulante. Si l'allure est discrète, elle n'en attire pas moins le regard. Hilda Marion, le quart de siècle, porte son rôle de star avec élégance. Il ne faut pas qu'on la prenne à défaut, pourrait-on penser : « Non ! j'aime être belle et tout dépend de mon humeur. Naturelle quand je veux et pomponnée quand j'en ai envie. » Soit.

Hilda Marion, ensuite ajoutez Mbira-Nze Sena. "Hilda Marion suffira", tranche la jeune femme. Elle a toujours voulu être actrice : « J'ai toujours voulu jouer à la télé. Devenir actrice n'étant pas à portée des mains, je me suis plutôt orientée vers la médecine. »

Et si la native du Moyen-Ogooué compte bien aller au bout de ses études de médecine avec, déjà, sa petite idée de carrière en tête, elle ne boude pas la chance de réaliser son rêve d'enfant.

Mais attention, la jeune femme n'en est pas à sa première expérience du genre. Car si c'est la série Kongossa Telecom, qui la porte réellement devant le petit écran, tout a débuté des années auparavant.

« En 2016, j'ai commencé une série, "Chez Ombalo", de Nathalie Otsobogo, toujours pas sortie. J'en suis donc à ma deuxième expérience. Et c'est d'ailleurs le fait d'avoir joué avec Nathalie qui m'a permis d'être contactée pour passer le casting de "Kongossa Telecom" », explique-t-elle.

Samantha Biffot, la réalisatrice de Kongossa Télécom, se rappelle : « J'ai été bluffée par son naturel. Le fait qu'elle ait compris tout de suite le personnage et sa grande capacité d'improvisation, j'ai su qu'on avait notre actrice parfaite. »

KONGOSSA TELECOM C'EST QUOI ? Et c'était parti pour une aventure de

Portrait

Hilda Marion : le rêve devenu réalité



Photo : D.R

50 épisodes qui distillent la bonne humeur tous les soirs sur Canal + Afrique. On y parle de tout. D'amitié, d'amour, d'intérêts... Gringa, la jeune fille interprétée par Hilda Marion, passe pour la "kongosseuse" en chef. Dans la série, elle est courtisée par Patrick (Al Vincenzo) qu'elle ne considère aucunement. « Elle n'est pas facile à vivre dans la vraie vie, je la préfère dans la série. Non, c'est juste pour rire. Hilda est une fille cool. On a travaillé près d'un mois ensemble et tous, autant que nous sommes, avons été émerveillés. Elle nous a tous surpris. Elle est d'un naturel sans pareil, c'est un truc de fou. Chaque fois que j'avais une scène à jouer avec elle, je savais qu'on ne devait pas faire beaucoup de prises, parce qu'elle a le truc. Elle a un costaud "vampire". Je lui prédis une grande et superbe carrière », s'épanche Al Vincenzo.

Et, c'est aussi le rêve de Hilda : « J'espère, dans 10 ans, ramener un oscar à la maison. Car j'aimerais continuer ma carrière d'actrice et porter le cinéma gabonais le plus loin possible. Mais parallèlement, avoir un cabinet de naturopathe qui fera dans la thérapeutique et la diététique. Il est temps d'adapter notre nutrition, notre diététique à nos conditions locales », pense-t-elle.

AU-DELÀ DU CINÉMA* En attendant d'y être, Hilda gère son quotidien la tête

sur les épaules. Elle sait pouvoir compter sur une maman qui veille au grain : « Comme toutes les mères, j'essaie de la mettre en garde contre les soi-disant petits succès, qui ne font pas la vie de quelqu'un. De lui dire de savoir rester humble... même si je trouve qu'elle est très humble. Mais je la mets en garde comme toute maman », témoigne Marie-Madeleine Ruffino, la mère de Hilda.

Mais Hilda Marion, ce n'est pas que le cinéma et la médecine. C'est aussi une assistante de production sur des émissions et, surtout, membre de la communauté des blogueurs du Gabon.

Que lui souhaiter ? Le meilleur pour que vive le cinéma gabonais.

Hilda Marion, "Gringa" dans Kongossa Telecom.



CAISSE NATIONALE DE SÉCURITÉ SOCIALE

Visa CJ

DIRECTION GÉNÉRALE

COMMUNIQUE

(Portant Paiement des Pensions du mois d'avril et du 2^{ème} Trimestre 2018 pour les retraités de l'Estuaire)

La Caisse Nationale de sécurité Sociale (CNSS) informe les retraités de la Province de l'Estuaire, régulièrement payés par le biais de la Postebank, et ceux payés trimestriellement que le paiement des pensions s'effectuera **du 4 au 10 mai 2018 de 7h30 à 15h30**, ainsi qu'il suit :

- les pensionnés dont les montants sont inférieurs à 100.000 FCFA seront payés en espèce à la Direction Régionale de BIKELE et à l'Agence d'Owendo ;
- ceux dont les montants sont supérieurs à 100.000 FCFA seront payés par chèque au Centre de Paiement situé à l'immeuble BATAVEA à côté du siège de la CNSS.

A cet effet, il leur est demandé de se présenter aux lieux sus indiqués munis de :

- ✓ Une pièce d'identité (Originale et Copie) en cours de validité (CNI, Passeport, Carte de Séjour) ;
- ✓ Un ancien bulletin de paiement.

NB : Les récépissés des cartes nationales d'identité sans photo ne seront pas acceptés.

Fait à Libreville, le 23 AVR. 2018

Le Directeur Général



Dr. Nicole ASSELE

1432 19710

Notre ambition : mieux vous servir

Boulevard de l'Indépendance • B.P. 131 Libreville - Gabon
Tel : (+241) 01 79 12 00 • Fax : (+241) 01 74 64 25 • Centre d'appels : 1432
www.cnss.gd • Facebook : @projetnationaldesecuritesocialesgabon • Email : info@cnss.gd

