

Femmes

Est-il possible d'allier boulot et grossesse ?

LLIM

Libreville/Gabon

Idée reçue, crainte, anxiété et absence de conseils de spécialistes sont autant de situations qui ont conduit les femmes à rester longtemps cloîtrées à la maison bien que possédant des qualifications, pour suivre l'évolution de leurs grossesses et préparer l'arrivée du nouveau-né. Pourtant, elles sont de plus en plus nombreuses aujourd'hui à travailler durant la grossesse sans que l'un n'altère la qualité de l'autre. En essayant de comprendre pourquoi ce changement de paradigme, plusieurs réponses sont données par certaines femmes rencontrées aux abords des maternités et dans d'autres lieux publics.

À écouter un certain nombre de femmes, la grossesse ne constitue nullement un handicap au point d'annihiler toute capacité chez la femme. Au contraire, elle apparaît dans certains cas comme un excitant. "Être enceinte et travailler ne me cause aucun problème, au contraire, j'ai même l'impression que ma grossesse me pousse à augmenter mes performances au travail", affirme Estelle Nang, informaticienne de saisie dans une structure privée de la place. Un avis que partage parfaitement Victoire M. qui confie : "Le travail chez moi est une forme de thérapie qui m'empêche de compter les jours, j'ai l'impression en



Photo : P.M.M

La femme enceinte est une personne valide, apte au travail.

allant régulièrement à mon travail que le temps de la grossesse s'écoule plus rapidement". Pour sa part, Grâce Abeng, agent commerciale dans une maison de téléphonie mobile, se rappelle que son emploi a été pour elle un antidote contre l'anxiété, l'angoisse du bon déroulement de sa première grossesse, jusqu'à son terme. Flavienne Moussa-

vous, retraitée et mère de sept enfants, renchérit en affirmant que "la grossesse n'est pas une infirmité, encore moins une maladie. Au contraire, elle permet de booster les capacités de la femme au bureau ou à la maison, c'est le seul moment où elle peut faire ses preuves en tant que travailleuse". Toutefois, même si l'unanimité semble se faire

pour dire que le travail est compatible avec le bon déroulement de la grossesse, certaines femmes affirment que plusieurs facteurs peuvent constituer un frein à cette association boulot-grossesse. Mettant de côté les aspects liés aux sautes d'humeur qui ne concernent pas toutes les femmes enceintes, les malaises ainsi que des

anomalies sont à prendre en compte. "J'aurais bien aimé travailler pendant ma grossesse comme le font certaines femmes, mais mon état de santé ne me le permettait pas. Alors que j'entrais dans mon troisième mois de grossesse, je me suis vue imposer un cerclage du col de l'utérus qui me maintenait couchée presque tout le temps", explique Maryse T., pharmacienne. "Durant le premier trimestre de ma grossesse, les malaises ont été tels que je ne pouvais pas me tenir en public, même mon aspect physique laissait à désirer, impossible de prendre correctement soin de moi et de vaquer à mes occupations. J'ai dû quitter mon emploi pour me consacrer uniquement à ma grossesse", regrette Annette Matsanga, sans emploi. S'il est vrai qu'allier boulot et grossesse semble être un parcours du com-

battant pour certaines et que d'autres arrivent à franchir le cap, c'est sûrement sans prendre en compte les idées reçues. Seuls les conseils du médecin ou de la sage-femme doivent influencer l'alliance grossesse-boulot. Même si le climat qui prévaut sur le lieu de travail est aussi à prendre en compte. Une atmosphère plutôt délétère ou stressante peut conduire la femme enceinte à interrompre son activité salariale pour ne pas entraver au bon déroulement de sa grossesse. "Un chef toujours remonté, grognant ou d'humeur de femme enceinte peut nous emmener à abandonner notre emploi, surtout si nous avons l'impression qu'il est tout le temps sur notre dos", explique Anne-Marie M., mère de quatre enfants et secrétaire de direction dans une structure de la place.

Brèves

Les risques de l'automédication

La période de grossesse impose la plus grande prudence en matière d'automédication. Pour préserver la bonne santé du fœtus, pas question pour les femmes enceintes de prendre n'importe quel médicament lors de cette période délicate. Maux de tête et migraines, douleurs au dos, aigreurs d'estomac... touchent la majorité des femmes enceintes. Mais pas question de prendre n'importe quoi. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens que certains ont l'habitude d'avalier au moindre bobo en temps normal, sont totalement contre-indiqués, car ils peuvent nuire à la santé et au développement du bébé. Dans certains cas, et sur une durée précise et déterminée, le médecin peut toutefois en prescrire si votre état de santé l'impose. Mais vous ne devez en prendre sans son feu vert.

Après Ebola en Afrique de l'Ouest

En Afrique de l'Ouest, l'épidémie d'Ebola a engendré un grand nombre de décès des personnels de santé. À cause de cela, le taux de mortalité maternelle risque d'exploser, selon un rapport de la Banque mondiale.

Si l'épidémie de fièvre hémorragique due à Ebola semble se calmer en Afrique de l'Ouest, le virus laisse derrière lui une situation sanitaire problématique. Exposés au virus, les professionnels de santé ne sont plus assez nombreux. Selon un rapport publié par la Banque mondiale dans la revue The Lancet, la perte de personnels de santé due à Ebola pourrait faire exploser les taux de mortalité maternelle en Guinée, en Sierra Leone et au Liberia. "La perte de personnels de santé liée à Ebola pourrait porter la mortalité maternelle à des taux qui n'ont plus été vus dans ces pays depuis 15 à 20 ans", a alerté Markus Goldstein, co-auteur du rapport.

L'efficacité de l'acide urique

Les conséquences d'un accident vasculaire cérébral (AVC) sont souvent très handicapantes : des paralysies, une difficulté pour parler, une perte de la mobilité, etc. Pour pallier ces inconvénients, la recherche a fait de nombreux progrès ces dernières années et utilise notamment de l'acide urique immédiatement après la crise. Une équipe de chercheurs espagnols, dirigée par le Pr Angel Chamorro, directeur du Barcelona's Comprehensive Stroke Center, a cherché à vérifier l'efficacité d'un tel traitement, à base d'acide urique. Les résultats ont montré que 42 % des femmes traitées avec l'acide urique avaient connu une grande amélioration de leurs symptômes contre 29 % seulement chez les femmes traitées avec placebo. Lors d'un AVC, un caillot vient boucher une des artères qui fournit de l'oxygène au cerveau. Si le cerveau n'est pas réoxygéné rapidement, les dégâts commencent à se manifester. L'acide urique aide à contrer l'action négative des radicaux libres, afin de protéger le cerveau.

Rassemblées par S.K

Beauté

Les vertus de l'huile d'amande douce

P.M.M

Libreville/Gabon

L'HUILE d'amande douce est l'une des huiles végétales les plus populaires. Elle est utilisée non seulement pour nourrir les peaux sèches, mais permet aussi de soigner de nombreux problèmes de peau, notamment les démangeaisons, les rougeurs, les petites brûlures...

L'HUILE d'amande douce est un produit nutritif riche en actifs adoucissants. Elle assouplit la peau et la préserve du dessèchement en lui donnant un toucher velours. Utilisée pour les massages du corps et du visage, elle a des fonctions lubrifiantes et protectrices. En fait, elle protège la peau contre les inflammations. Elle est également utilisée

pour les soins des cheveux. Elle régule la surproduction de sébum, responsable des croûtes de lait, élimine les pellicules, les peaux mortes et bien entendu les croûtes de lait. Selon des confrères en ligne, « l'huile d'amande douce améliore la circulation de la lymphe (liquide organique) par l'intermédiaire des massages et apporte de la finesse à la structure de la peau. C'est une huile qui intensifie la peau, diminue les infections, les irritations de la peau mais aussi son vieillissement ».

On comprend que l'huile d'amande est un produit naturel aux vertus rajeunissantes (pour les peaux abîmées) et protectrices (contre d'éventuelles irritations cutanées). Grâce à ses propriétés calmantes, elle adoucit les plaques

rouges qui démangent tout en agissant sur l'inflammation.

« L'utilisation de ce précieux liquide est efficace pour les peaux sèches aussi bien que pour les peaux grasses. Elle élimine les taches sur certaines peaux. Elle est très douce et souvent utilisée sur les peaux de bébé. Elle protège les fesses des enfants contre les rougeurs, les boutons, les lésions etc. Elle atténue également les rides et donne plus d'éclat aux peaux sèches. Utilisée pour les massages de cheveux, elle favoriserait leur croissance tout en leur apportant de la brillance et de la finesse », fait savoir Yolande Koumba, coiffeuse et responsable d'un institut de beauté à Libreville.

En outre, pour un usage interne, elle améliorerait les fonctions digestives de

l'organisme, réduirait le cholestérol sanguin, les contractions musculaires et influencerait d'une manière positive le cerveau, le système nerveux et l'intelligence.

« L'huile d'amande douce peut être utilisée comme produit alimentaire. C'est une huile riche en substances nutritives. Elle améliore les fonctions digestives de l'organisme et accélère le transit intestinal », apprend-on d'un confrère en ligne.

Plutôt que d'avoir recours aux produits cosmétiques parfois très coûteux, vous pouvez opter pour des produits naturels pour l'embellissement de la peau. L'utilisation de l'huile d'amande douce vous garantit non seulement une peau douce et satinée, mais vous aide à faire des économies.