

**10 Femmes**

**Savoir-vivre**

**Rapports maîtresse de maison/dame de ménage : fixer les règles de conduite dès le départ**

LLIM  
Libreville/Gabon

*Une dame de ménage qui travaille selon ses humeurs, fait irruption dans les conversations de ses patrons, fait montre de trop de familiarité de temps à autre, devient conseillère matrimoniale... Voici quelques causes pouvant expliquer les débordements dans certains ménages. A telle enseigne qu'il serait difficile de différencier les propriétaires des lieux de leur employée. Qu'en pensent les femmes? Certaines donnent leurs avis sur la question.*

« **UN** jour, alors qu'elle passait la serpillière, j'ai été désagréablement surprise d'entendre ma dame de ménage appeler mon époux par son prénom. Essayant de recadrer les choses, je l'ai interpellée sur ce sujet en la sommant de ne plus jamais recommencer. Elle, de son côté, me lança que j'en faisais un peu trop, que je voyais le mal partout et qu'il n'y avait aucun problème à ce qu'elle appelle mon époux ainsi», confie Francine N., secrétaire de direction dans une administration.



Photo : LLIM

**Eviter de se confier à sa dame de ménage pour maintenir de bonnes relations.**

Ce récit d'une maîtresse de maison très carrée sur le respect de certaines règles de savoir-vivre, n'est certainement pas la seule. En effet, des situations similaires sont légion chez de nombreuses femmes. La preuve : « En préjugant de la mauvaise éducation de certaines jeunes femmes dans notre pays, j'avais opté pour em-

ployer une dame plus âgée vers qui je me tournais pour avoir des conseils lorsque mon foyer rencontrait quelques difficultés. Mais quelle n'a pas été ma surprise d'entendre celle que je considérais comme une aînée déballer tout ce que je lui confiais, le jour où je l'avais réprimandée à cause de sa négligence dans le travail et des

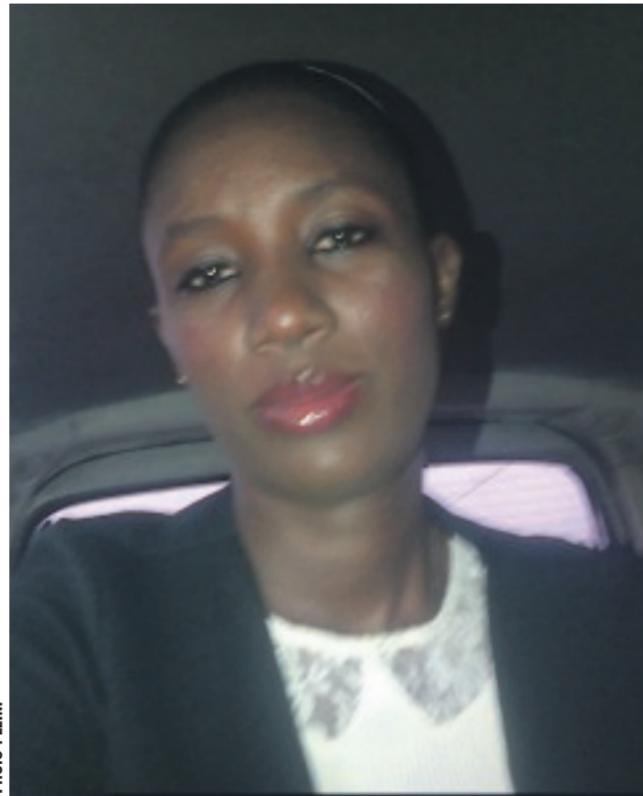


Photo : LLIM

**Toujours définir les règles dès le départ**

mauvaises humeurs qu'elle m'infligeait au quotidien», relate Anne-Marie Moussavou, comptable. « J'employais une dame qui, visiblement, n'hésitait pas à rentrer dans les conversations que j'avais avec mon époux. Au passage, elle disait ce qu'elle pensait de la question que l'on débattait. Jusqu'au jour où elle a pris la liberté de nous

interrompre de façon très grossière au cours d'une discussion, pourtant déterminante dans notre couple. Ce qui m'avait amené à comprendre qu'elle se servait de mes largesses pour m'imposer sa façon de vivre», explique Lucienne Abeng, une retraitée. Le premier contact serait alors, semble-t-il, très déterminant dans

l'élaboration du contrat entre la maîtresse des lieux et la dame de ménage. « Dès le départ, la propriétaire des lieux doit pouvoir clairement fixer les règles de conduite dans sa maison, définir les tâches, les horaires, la marge accordée à son employée, de manière à ce qu'elle y adhère sans trop de contraintes», conseille Claire Manga, enseignante. Des notions telles que la parenté, l'amitié, la confiance ou le laissez-aller seraient à proscrire, pour une bonne coopération dans le travail. « Le fait de prendre une de mes sœurs ou une de mes amies pour travailler dans ma maison peut également constituer un frein à la qualité du travail car, elle aurait tendance à plus considérer le lien qui nous unit, et mettre de côté le but de sa présence chez moi», se méfie Annie-Paul Maviry, agent commercial. A l'évidence, il revient à la maîtresse des lieux de s'imposer et de ne pas prêter le flanc à son employée, qui pourrait se permettre certaines libertés dans la maison.

**Forme et bien-être**

**Conseils pour réussir un régime**

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

**PARMI** les nombreuses femmes qui entament une course contre les kilos en trop, rares sont celles qui réussissent à passer la ligne d'arrivée avec succès. Suivre un régime ne s'improvise pas. Voici les dix règles d'or à ne pas négliger.

**Cibler les objectifs avec justesse**

La plus grosse erreur consiste à placer la barre trop haut. Qu'on se le dise une fois pour toutes, il n'existe pas de poids idéal, mais un poids de forme propre à chacun, dépendant de la corpulence, du métabolisme de base, de l'hérédité, des épisodes hormonaux (grossesse, ménopause...). En voulant trop perdre, on s'expose à une reprise brutale, puis à l'effet yoyo. Avant d'entamer tout régime, il faut donc identifier son poids d'équilibre, celui dans lequel on se sent bien et qu'on peut maintenir sans frustration dans la durée.

**S'assurer de sa motivation**

On ne perd pas du poids pour faire plaisir aux autres, mais pour soi, pour son bien-être et pour sa forme. Inutile donc de s'acharner contre quelques kilos en trop

quand on est bien dans son corps et qu'on ne menace pas sa santé. Un régime, c'est dur : il faut vraiment avoir envie de maigrir avant de se lancer.

**Choisir le bon moment**

Suivre un régime, cela veut dire mettre entre parenthèses certaines habitudes et certains plaisirs. Avant de démarrer, il est nécessaire de s'assurer qu'on est disponible à la fois dans sa tête et dans son emploi du temps. Pas question de se restreindre quand, par exemple, on part en vacances deux semaines plus tard, qu'on a une fête le lendemain ou qu'on traverse une période de stress ou de déprime.

**Identifier ses erreurs**

C'est en cherchant les causes de la prise de poids (erreurs alimentaires, régimes répétés, déstructuration des rythmes alimentaires, changements brutaux de mode de vie, facteurs environnementaux, sédentarité...), qu'on trouve les solutions ! Il faut mettre le doigt sur ce qui cloche pour prendre le problème à bras le corps et rétablir la situation.

**Trouver la méthode adaptée**

Dissocié, hypocalorique, substituts de repas... Il existe tant de régimes différents qu'une vie ne suffirait pas à les suivre

tous. Quoi qu'il en soit, il n'existe pas de méthode miracle. Chacune possède ses arguments, ses avantages et ses inconvénients. L'essentiel est d'en choisir une qui garantisse l'équilibre alimentaire, et qui corresponde à son mode de vie (repas à l'extérieur, enfants...) et à ses besoins (gros appétit, surpoids important...).

**Rester sur le droit chemin**

Pas question de suivre un régime en dilettante : on ne se restreint pas une journée pour se lâcher le lendemain. Il n'y a rien de pire pour l'organisme qui, déboussolé, passe au mode ralenti et se met à stocker. Pour réussir, il faut suivre scrupuleusement les consignes et la durée de la méthode choisie.

**Bétonner la stabilisation**

La période qui suit un régime est assurément la plus difficile. Pour perdre du poids, il faut des apports énergétiques inférieures aux dépenses. Pour stabiliser, il faut trouver l'équilibre entre les apports et les dépenses. Une fois le poids souhaité atteint, la stabilisation, période charnière, consiste à y aller par « tâtonnement » pour réussir cet ajustement.

**Changer durablement**

**ses habitudes**

Une fois l'objectif atteint, pas question de reprendre les mauvais réflexes d'avant comme sauter des repas, mettre la plaquette de beurre dans les pâtes ou s'enfiler du chocolat devant la télé. Il faut réapprendre à manger sainement, selon les principes de base de l'équilibre alimentaire. Sinon, c'est la reprise assurée.

**Vérifier et rectifier à la moindre alerte**

Inutile de se focaliser sur le poids une fois le régime terminé. En fonction des hormones, de la rétention d'eau, de l'alimentation ces derniers temps..., cette mesure peut varier d'un jour à l'autre. Pour s'éviter de mauvaises surprises en revanche, il est préférable de se peser une fois par semaine, toujours à la même heure et dans la même tenue. En cas de reprise, lever le pied quelques jours sur les graisses et les sucres.

**Bouger**

Pas de perte de poids réussie sans activité physique : bouger, même sans faire de sport à proprement parler (monter les escaliers, marcher), c'est s'assurer une dépense énergétique qui permet de conserver son poids de forme dans la durée.