

Brèves

Le perfectionnisme nuit à la sexualité

La libido des femmes est extrêmement sensible à la pression, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale Archives of Sexual Behavior. Plus un homme impose une pression à sa femme, plus elle risque de perdre son désir sexuel. Devoir être "parfaite" physiquement, sexuellement pour son partenaire, provoquerait dans un premier temps un manque de confiance en soi et une perte de libido.

Être câlin, ça s'apprend ?

Les nouveau-nés ont un besoin inné de contact. Après avoir passé 9 mois au chaud dans le ventre de leur maman, ils se nourrissent littéralement de sa présence et de ses caresses. Mais au fil des mois et des années, chaque enfant va manifester un tempérament qui lui est propre. Certains bambins vont être très câlins envers leurs proches (parents, frères, sœurs, copains...), d'autres ne seront pas spécialement tactiles ni affectueux. Sinon, c'est évident, un bébé qui aura été câliné et aura vu régulièrement ses parents se prendre dans les bras l'un de l'autre reproduira ensuite plus facilement les mêmes comportements. Ce genre de (bonnes) habitudes se transmet beaucoup par imitation

La pomme, un allié pour l'espérance de vie

L'alimentation notre médicament ? Oui, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale le British Journal of Nutrition. En effet, ces conclusions nous révèlent que manger une pomme par jour rallongerait l'espérance de vie.

Des congés maternité plus longs font des enfants en meilleure santé

Dans les pays pauvres -dits "à faible et moyen revenu" selon les classifications de la Banque mondiale et de l'OMS-, chaque mois supplémentaire de congé maternité permet de faire baisser de 13% la mortalité infantile. L'étude qui a permis d'arriver à cette conclusion, publiée en avril dans la revue PloS Medicine, est la première à étudier l'impact du congé maternité sur la mortalité infantile dans les pays les moins développés du monde. Une corrélation similaire a été observée dans des recherches antérieures, menées dans des pays "à haut revenu". En France, le congé maternité est entré dans la loi depuis 1909 et dure aujourd'hui un minimum de seize semaines.

Rassemblées par L.R.A.

JMN

Libreville/Gabon

LA lutte contre les discriminations pour un meilleur épanouissement de la femme à travers la promotion et la défense de ses droits, visés dans le cadre de la Décennie de la femme gabonaise décidée par le président de la République, Ali Bongo Ondimba, est désormais une préoccupation partagée par le corps diplomatique. Cas de l'ambassadeur des Etats-Unis au Gabon, Cynthia Akuetteh, qui a marqué sa solidarité pour cette cause, à la faveur d'une soirée organisée lundi dernier à sa résidence. La diplomate américaine a saisi cette occasion en l'honneur



Photo : DR

L'assistance était nombreuse à la résidence de la diplomate américaine.

des femmes en général, et de la femme gabonaise en particulier, pour souligner la nécessité d'encourager les femmes de tous les secteurs, de par leur rôle de cheville ouvrière de la société. Elle a également pointé l'indispensable partenariat homme-femme pour relever les défis majeurs. Une attention appréciée

des autorités gabonaises, notamment par Célestine Ba Oguewa, ministre déléguée auprès du 1er vice-Premier ministre, ministre de la Santé, de la Prévoyance sociale et de la Solidarité nationale, qui y a vu une manière d'encourager le gouvernement dans le sens de l'amélioration de la condition de la femme gabonaise.



Photo : DR

L'ambassadeur des Etats-Unis au Gabon, Cynthia Akuetteh, entourée de femmes politiques gabonaises.

Plusieurs personnalités politiques féminines, dont la présidente de la Cour constitutionnelle, Marie-Madeleine Mborantsouo, la présidente du Conseil économique et social (CES), Georgette Koko, et quelques membres du gouvernement et de la société civile, étaient présentes à cette cérémonie. Rappelons que dans le

cadre de la Décennie de la femme gabonaise, une caravane du Comité de pilotage national se déroule actuellement sur l'ensemble du territoire national, afin d'identifier les problèmes auxquels les femmes sont confrontées et de recueillir leurs avis et propositions.

Bien-être

L'aromathérapie : soulager les douleurs avec les huiles essentielles



Photo : DR

Plutôt que de prendre des médicaments, et si vous optez pour les huiles essentielles contre vos douleurs?

Line Renette ALOMO

Libreville/Gabon

En cas de douleurs, beaucoup sautent généralement sur des médicaments antalgiques et anti-inflammatoires, généralement en automédication. Et si, au lieu de ces pilules aux effets souvent indésirables, on s'essayait aux huiles essentielles, à l'approche plus douce et permettant un traitement au long cours ? Notre confrère en ligne Doctissimo a fait le point des plus efficaces.

FACE à la douleur, on ne pense pas toujours aux huiles essentielles. Pourtant, l'aromathérapie constitue une alternative intéressante aux médicaments à visée antalgique ou anti-inflammatoire. D'abord les huiles essentielles antalgiques. Leur action peut permettre de contrôler ou de diminuer la douleur, ou encore d'agir sur ses causes, par exemple en luttant contre l'inflammation. Le mode d'application a évidemment son importance : les bains aux huiles essentielles contribuent à dénouer les tensions, tandis que les massages activent les processus de guérison en stimulant la circulation

sanguine. Les principes actifs peuvent aussi être absorbés par voie olfactive. Certaines huiles essentielles, comme la cannelle, la girofle ou la menthe poivrée, diminuent la perception de la douleur, de par leur action anesthésiante. D'autres sont intéressantes, en raison de leur pouvoir décongestionnant. Pour profiter d'un effet maximal, mieux vaut associer différentes huiles, afin de profiter d'une synergie antidouleur, ces molécules n'ayant pas toutes le même mode d'action. Les principales huiles essentielles antalgiques à demander à votre pharmacien sont l'huile essentielle de menthe poivrée, de girofle, de camomille, de cajepout ou encore de cannelle. Ensuite les huiles essentielles anti-inflammatoires. Cas de l'huile de gaulthérie, qui est fortement concentrée en salicylate de méthyle. Ce salicylate se transforme en acide salicylique lorsqu'il entre en contact avec la peau. Les huiles essentielles de citron, de laurier et de girofle ont ainsi une action antinévralgique, tandis que la lavande, la menthe poivrée ou encore la sauge sclarée sont anti-inflammatoires. La gaulthérie convient particulièrement

pour la prise en charge des douleurs articulaires à caractère inflammatoire, comme les blessures sportives ou les rhumatismes. Contre les foulures, on peut utiliser aussi le romarin. Compresses, massages dans une huile de support, bains aromatiques consti-

tuent les principaux modes d'application. Mais on trouve aussi des préparations prêtes à l'emploi, sous forme de pommades ou d'onguents aux huiles essentielles pour les douleurs articulaires ou les traumatismes. Ces préparations intègrent souvent une base

de camphre, traditionnellement connu pour son action anti-inflammatoire. Les principales huiles essentielles anti-inflammatoires sont donc l'huile essentielle de gaulthérie, de girofle, de cajepout, de lavande, de sauge sclarée. À demander en pharmacie.

ADL
AÉROPORT DE LIBREVILLE

MODERNISATION DU SALON VIP DE L'AÉROPORT DE LIBREVILLE

Dans le souci d'offrir à ses clients des prestations de qualité, l'aéroport de Libreville va procéder à la rénovation et à l'agrandissement de son salon VIP.

Durant cette rénovation, ADL accueillera ses clients dans un salon VIP provisoire.

A cet effet, en vue d'y accéder, les passagers VIP sont invités à suivre les indications disponibles dans le hall de l'aérogare.

L'Aéroport de Libreville remercie l'ensemble de sa clientèle pour sa fidélité et sa confiance.

Informations : Tél : 01 73 15 15 / Mail : nouveau.salon-vip@adlgabon.com
Web : www.adlgabon.com