

Droits et devoirs

# Violences faites aux femmes : la démarche à suivre pour les victimes

Josiane MBANG NGUEMA  
(Sce ODEFPA)  
Libreville/Gabon

**Le problème de la violence est universel et touche toutes les catégories sociales. La femme doit donc connaître les différents types et les armes avec lesquelles elle peut les combattre.**

**SUR** le plan international, l'expression « violences faites aux femmes signifie tous actes de violences dirigés contre les femmes du fait de leur sexe et causant aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologiques, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou dans la vie privée. Pour bénéficier de la protection prévue par la loi dans les Codes pénal et civil, il est recommandé aux femmes de changer de réflexes et de briser les tabous traditionnels. A chaque fois qu'elles sont victimes de violence, elles doivent se

faire établir systématiquement des certificats médicaux soit dans le dispensaire du village ou celui situé aux environs du village ou du regroupement. Et en ville dans un centre médical ou dans un hôpital.

« Les violences doivent être prouvées. Le certificat médical ou le document tenant lieu est une preuve de ce que vous avez subi. S'il y a un photographe à côté, prenez soin de vous faire filmer. Les blessures ou les coups graves sont souvent mal appréciés quand les gonflements ont disparu. Or, la photo traduit mieux l'état dans lequel la personne se trouvait lors de l'exercice de la violence», précise la magistrate Honorine Nzet Biteghe.

Les femmes qui ont des moyens peuvent faire constater les faits par un huissier de justice mais dans le cas de viol ou autres brutalités, le certificat médical s'impose. Munies de ces preuves, la femme doit saisir soit l'unité de police judiciaire la plus proche (gendarmerie ou police), soit le procureur de la République près le tribunal du lieu de la com-

mission des faits (province ou département où cela s'est passé), soit le juge d'instruction du même lieu, soit le tribunal par la voie de citation directe si les faits ne souffrent d'aucune contestation. Une plainte doit être rédigée avec constitution de partie civile.

**LIEN DE PARENTÉ.** La plainte doit contenir l'adresse exacte de la victime (c'est-à-dire la personne qui se plaint) et l'adresse ou la résidence exacte du coupable. Les conditions dans lesquelles ces violences ont eu lieu doivent être précisées ainsi que le lien de parenté, s'il y en a un entre la victime et le coupable, afin de déterminer les circonstances aggravantes. La relation correcte des faits peut même amener le ministère public à retenir des infractions connexes.

Après les formalités habituelles, le dossier est mis en état d'être jugé et le tribunal prononce sa sentence. « Les femmes ne doivent jamais oublier de se constituer partie civile lors des plaintes et de le confirmer soit devant le juge d'instruction, soit devant le

tribunal. Elles fixeront le chiffre, c'est-à-dire le montant des dommages et intérêts qu'elles souhaitent obtenir à la suite des préjudices subis. Les préjudices peuvent être d'ordre moral, physique, esthétique, etc. Une femme peut se défendre sans avocat si elle n'a pas les moyens. Il suffit d'être courageuse et de se renseigner ou demander le bénéfice de l'assistance judiciaire. Celles qui ont les moyens peuvent prendre des avocats pour leur défense. Elles peuvent aussi avoir recours aux services de renseignements gratuits de l'association des juristes gabonaises et l'observatoire des droits de la femme et de la parité (ODEFPA)», indique la femme de loi.

Certaines peuvent aussi opter de porter plainte devant le tribunal civil. C'est le cas des femmes qui ne veulent pas que les coupables de leurs actes soient sanctionnés pénalement. Elles saisissent le tribunal civil et engagent uniquement la responsabilité des coupables. Elles demandent juste la réparation de leurs préjudices en fixant le montant des dommages et intérêts.

## Beauté

### L'importance d'hydrater la peau

JMN  
Libreville/Gabon

**Si les peaux noires présentent l'avantage d'une meilleure protection face au soleil et donc un net retard d'apparition des signes de vieillissement cutané par rapport aux peaux blanches, elles sont en revanche beaucoup plus vulnérables face à la déshydratation.**

**ON** a tendance à croire que les peaux noires ou métissées sont naturellement plus sèches que les autres, mais c'est faux. Elles ont la même capacité d'hydratation mais sont moins bien adaptées à un climat sec. Selon le docteur, Alain Djimoussi, dermatologue dans une clinique de la place, «le vrai ennemi de la peau noire, c'est le gommage : les femmes à la peau noire ou métissée ne jurent souvent que par le gommage, mais il faut leur expliquer que les cellules mortes présentes à la surface de la peau servent à maintenir un certain niveau d'hydratation cutanée et que le gommage excessif est une agression». Au lieu de gommer et d'éliminer les alliés, mieux vaut donc laver en douceur pour les préserver.



Photo : DR

**Le beurre de karité est très bénéfique pour la peau noire.**

En effet, il suffit d'observer une peau noire au sortir du bain ou de la douche pour constater l'importance de l'hydratation chez la peau foncée : sitôt après le lavage, elle devient blanche et écaillée. Ce sont les premiers signes de la sécheresse cutanée. D'où, la nécessité d'hydrater quotidiennement la peau pour éviter de voir apparaître de larges zones cendrées, notamment au niveau des jambes, mais aussi sur la partie haute du corps, les membres supérieurs, en particulier les espaces interphalangiens ou encore le visage.

Lorsque la peau noire se dessèche, il devient nécessaire de compenser la baisse de l'hygrométrie (niveau du degré d'humidité) par une hydratation quotidienne de la peau. Généralement, la majorité des femmes à la peau foncée utilise des produits à base de karité. Exceptionnellement riche en insaponifiables et en acides gras, le karité hydrate, adoucit et embellit les peaux les plus sèches en se fondant à leur surface et en laissant un film satiné souple et doux. Cet actif est donc particulièrement bien adapté aux be-

soins des peaux noires ou métissées pour lutter contre le dessèchement cutané et l'aspect grisâtre qu'il entraîne.

Le dermatologue préconise néanmoins de bannir les produits sous forme d'huile ou de beurre qui laissent certes la peau grasse, mais ne l'hydratent pas en profondeur. Mieux vaut privilégier les vrais produits hydratants qui agissent comme une éponge et permettent à la peau de vraiment retenir l'eau. D'autant que beaucoup de pots de beurre de karité ne contiennent aucun conservateur susceptible d'assurer une qualité durable du produit.

En outre, le spécialiste rappelle que «la crème miracle n'existe pas et conseille d'adopter, en tenant compte du ressenti ou de la peau de chacune, des produits adaptés aux peaux sensibles et déshydratées disponibles aussi bien en grandes surfaces qu'en parfumeries.» Lorsque le dessèchement est plus sévère, des traitements médicaux vendus en pharmacie sont l'idéal. Il souligne également l'importance d'utiliser deux produits différents sur le corps et le visage (en choisissant une crème moins grasse sur la peau du visage).

## Trucs et astuces

### Nettoyer le pommeau de douche

Pour bien nettoyer le pommeau de douche, attachez un sac de vinaigre blanc autour et laissez-le toute une nuit. Il sera impeccable.

### Prolonger la conservation des fruits

Pour empêcher les fruits de s'abîmer trop vite, ajoutez une gousse d'ail dans la corbeille ! Leur conservation en sera bien meilleure.

### Garder les pâtes au chaud

Vous pourrez garder au chaud des pâtes cuites, pendant quelque temps sans les altérer, si vous les placez dans une passoire au-dessus d'une casserole dans laquelle vous aurez versé un fond d'eau chaude.

### Faire mûrir un avocat

Pour faire mûrir un avocat : le placer près de bananes ou de pommes qui accéléreront le processus de mûrissement, tout en vous offrant une belle corbeille de fruits.

### Alléger une vinaigrette

Pour alléger une vinaigrette, remplacez la moitié de l'huile par de l'eau froide. Le goût reste quasiment le même et les calories sont divisées d'autant !

### Redonner de la brillance aux bijoux métalliques

Pour redonner de la brillance à vos bijoux métalliques (argent, nickel, etc...) il vous suffit de prendre une brosse à dents usagée, d'y mettre une dose de dentifrice puis de brosser doucement quelques minutes. Ensuite, vous n'avez plus qu'à rincer à l'eau claire puis sécher avec un chiffon doux.

Proposés par JMN

## Coin cuisine

### Chou au maquereau fumé



Photo : COE

Bon appétit !

### Ingrédients

- 1 chou
- 1 maquereau fumé
- Crevettes fraîches
- Pommes de terre
- Carottes
- Tomates en fruit
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 pincée d'herbes de provence
- Cube, sel, huile

### Préparation :

Dans un récipient, découpez le chou et réservez. Ensuite, nettoyez les crevettes à l'eau chaude et le maquereau fumé et réservez. Puis, nettoyez les carottes, les pommes de terre, les tomates, que vous avez découpées en dés, l'oignon et le poivron. Dans la marmite qui sert à la cuisson, chauffez l'huile et versez-y le chou en premier pour le faire sauter. Une fois le chou ramolli, versez le reste à tour de rôle et mélangez le tout. Attendez jusqu'à ce que l'eau tarisse et servez.

### Accompagnement

Riz, manioc, banane

Par COE