

Brèves

Une dépigmentation volontaire... et risquée
De plus en plus prisés, les produits de blanchiment de la peau fragilisent l'équilibre cutané. Les substances à l'origine de ce mécanisme d'éclaircissement agissent, en effet, par desquamation ou en bloquant la synthèse de mélanine (responsable de la pigmentation). A terme, l'exposition prolongée à certains de ces produits peut provoquer de graves pathologies comme le diabète et l'hypertension.

Sexe et grossesse : la fin d'un tabou

Il est de coutume de considérer que des relations sexuelles en fin de grossesse peuvent déclencher prématurément l'accouchement. Une récente étude conteste cette notion. Au contraire, une sexualité active témoignerait de la normalité de la grossesse et pourrait même exercer une certaine action protectrice vis-à-vis de la prématurité. Voilà qui devrait rassurer de nombreux couples.

Les troubles anxieux touchent plus les femmes

Les troubles anxieux ont été décryptés par une nouvelle étude publiée par la revue médicale Brain and Behavior. S'ils n'ont pas augmenté depuis 10 ans, ils toucheraient les jeunes adultes, âgés de moins de 35 ans, seraient liés aux maladies cardiaques, au cancer et à la grossesse. Et, les femmes seraient deux fois plus susceptibles d'être anxieuses que les hommes.

Grossesse : un test urinaire pour prévenir la pré-éclampsie

La pré-éclampsie surviendrait dans 70 à 75 % des cas lors d'une première grossesse. Prise en charge tardivement, la pré-éclampsie devient difficile à contrôler et peut engager le pronostic vital de la mère et du fœtus. Pour prévenir la survenue de ce trouble, un nouveau test urinaire est sur le banc d'essai. Mis au point par des chercheurs russes, ce dispositif permet de détecter les premiers signes biologiques qui ne trompent pas.

Cancer du sein : des statines contre la récurrence

Une nouvelle étude, publiée dans la revue Breast cancer research et dirigée par l'Institut de recherche sur le cancer de Londres (Grande-Bretagne), confirme la capacité des statines, un médicament contre le cholestérol, à lutter contre la prolifération des cellules cancéreuses en cas de cancer du sein.

Rassemblées par L.R.A

Bien-être

Tétée de confort : explorer les plaisirs d'un bébé au sein

Line Renette ALOMO
Libreville/Gabon

L'allaitement maternel et ses nombreuses vertus ne sont plus à démontrer. Mais dans le choix de ce mode d'alimentation pour bébé, il arrive que la maman ne sache pas interpréter les besoins en tétée de son bébé. Le sein devenant alors plus qu'un aliment pour son tout-petit, un besoin de proximité avec la mère. Un apprentissage des sens, voire de la relation affective avec sa mère.

LORSQU'ON opte pour l'allaitement maternel, par moment, la maman se demande si bébé ne tète pas simplement pour le plaisir (on parle alors de tétée non nutritive ou de confort). Notre confrère en ligne Magicmaman partage l'importance de cette tétée de confort pour le bébé. « L'une des choses que j'ai appréciées dans l'allaitement maternel, c'est ce rapport unique avec mon enfant. Je trouvais ma fille tellement chou de fermer les yeux, de prendre ses orteils entre ses petites mains, l'air de vivre l'instant de



Photo : L.R.A

La tétée de confort est un voyage des sens pour bébé qui permet de raffermir, le lien mère/enfant.

bonheur parfait. Et c'était très souvent quand elle tétait sans avoir véritablement faim.» Le témoignage de Alvine Obone est édifiant à plus d'un titre. Il illustre bien ce que les spécialistes appellent tétée de confort. « Le bébé, même tout petit, ne tète pas que par faim, et même les tétées "nutritives" ne sont pas que nutritives. Elles sont une expérience

sensitive, sensuelle, relationnelle et affective totale, où tous les sens du bébé, et aussi son besoin d'amour et de relation, sont comblés.» Dans sa description de l'apprentissage de l'amour par le bébé, Selma Fraiberg (auteur des "Années magiques") parle de la satisfaction réciproque de l'allaitement. Le bébé allaité repose dans les bras de sa mère. Le plaisir de la

succion, la satisfaction de la faim, la proximité du corps de sa mère sont intimement liés au visage maternel. Le bébé apprend à associer ce visage, le visage de sa mère, à un moment agréable et reconfortant, et cela contribue à la construction du lien mère/enfant. Si l'on observe un bébé en train de téter, il exprime graduellement des émo-

tions, une réaction sensorielle de plaisir et de bien-être. Quand un bébé est au sein, toute la surface de son ventre est en contact avec le corps de sa mère. Ce plaisir des sens lui fait prendre davantage conscience de son propre corps. Au-delà du fait de se rassasier, le bébé peut téter pour s'apaiser (il y a des endorphines dans le lait), pour s'endormir, pour lutter contre la douleur (la tétée est un très bon analgésique !), pour être bien, tout simplement. Et toutes ces tétées sont « utiles » ! Aussi, faut-il répondre à la demande du bébé, en lui offrant le sein, sans se torturer pour savoir s'il a faim ou pas. Si tel est le cas, il tétera sans doute de façon plus efficace et « productive ». Sachant que de toute façon, un bébé allaité ne peut pas se suralimenter. En fait, le sein est une réponse à de nombreux besoins du bébé, et pas seulement à son besoin de nourriture, et il peut donc apaiser toutes sortes de cris. Il vaut donc mieux essayer de lui proposer le sein et, si ce n'est pas la réponse qu'il recherche, il ne tétera pas, c'est aussi simple que ça.

Couple

Ces phrases à ne pas dire à son homme

L.R.A.
Libreville/Gabon

RIEN d'exhaustif, mais de quoi se mettre à l'abri des tensions inutiles, du fait de ne point avoir su ménager la susceptibilité de son partenaire, notamment les hommes dont certaines phrases ont le don de mettre à vif, les nerfs. Notre confrère en ligne, Doctissimo, fait le point. Ne jamais vanter les prouesses de son ex ! Les hommes détestent la comparaison. Qui plus est, avec un ex. Avec la pression de son travail, le couple est assurément, pour lui, le meilleur refuge qui soit. Alors autant laisser votre passé rangé loin de vous. Et s'il lui prenait l'envie de vous répondre d'aller le retrouver n'en soyez pas étonné. Éviter de demander à un homme de vous accompagner faire vos courses. Ce n'est pas leur passe temps favori. Alors s'il consent à vous faire plaisir n'en rajoutez pas. Il ne faut pas dire à un homme "il faut qu'on parle". Ça sent direct le roussi, ou pire... la prise de tête. Rappelez-vous que les hommes sont moins enclins que les femmes à la communication intime,

surtout en cas de problèmes. Proposez-lui plutôt de regarder une série et réfléchissez à d'autres moyens de lui faire passer un message. "Tu ne perdras pas un peu tes cheveux ?" Bien plus qu'une interrogation, vous lui partagez plutôt une affirmation. Préférez plutôt l'option silencieuse, et avec délicatesse, agrémentez vos salades de germe de blé, excellent pour freiner la chute de cheveux. Il est maladroit ? Encouragez ses efforts au risque de freiner ses élans sensibles à donner son aide. De même, valorisez ses tentatives. En clair, Faites d'une erreur une œuvre d'art ! Surtout pas de commentaire sur les beaux gosses du foot en vous s'extasiant sur les muscles saillants des joueurs s'activant autour du ballon. Vous prenez le risque de le voir rejoindre ses potes au bistrot du quartier ! On ne fait pas de blague sur sa mère. L'unique personne habilitée est lui-même. Plus encore s'il s'agit du potentiel séduction de celle-ci et même de tout message négatif ! La mère de votre homme reste tabou. Trouvez plutôt d'autres terrains d'humour, si vous voulez le faire rire.

TOURNEE PARLEMENTAIRE REPUBLICAINE DE L'HONORABLE JULIEN NKOGHE BEKALE, DEPUTE DU PREMIER SIEGE DU KOMO-MONDAH, DANS SA CIRCONSCRIPTION ELECTORALE

Du 09 au 18 Juin 2016 :
Populations du Komo-Mondah et du 1er Arrondissement de la Commune de Ntoum, ceci vous concerne :

L'Honorable **JULIEN NKOGHE BEKALE** votre Député effectuera une visite parlementaire selon le calendrier et les indications ci-après :

Jeudi 09 Juin 2016 :
Dans le Canton MBE, Chez les Chefs de Regroupement.

Vendredi 10 Juin 2016:
Dans le 3^{ème} Canton Komo Ntoum, Axe AYEME-DONGUILA et NZAMALIGUE, Chez les Chefs de regroupement.

Jeudi 16 Juin 2016 :
A l'Ecole Publique de Nkann et Derrière les TP : Remise officielle des deux passerelles et la livraison des trois (3) salles de classe au Lycée Lubin Martial NTOUTOUME OBAME.

Vendredi 17 Juin 2016 :
Dans le 1^{er} Arrondissement de la Commune de Ntoum, chez les Chefs de Quartier.

Au menu, les échanges avec les populations, le recueil des attentes des populations, l'explication et la promotion des réformes engagées par le Gouvernement, la promotion des actions politiques et réalisations du Président de la République **Ali BONGO ONDIMBA**.

Pour des échanges francs et directs,

VOUS ETES CORDIALEMENT CONVIES A CES RENDEZ-VOUS CITOYENS ET REPUBLICAINS !

Honorable Julien NKOGHE BEKALE