

Bien-être

En avant, marchons !

Line Renette ALOMO
Libreville/Gabon

Pour devenir plus mince et plus tonique, en douceur, sans passer des heures à la salle de gym, mesdames, et si vous adoptiez la marche à pied sportive ? Pleine de bienfaits, cette activité vous procure du bien-être tant sur le plan physique que moral tout en douceur. Et, pour booster au mieux les effets de la marche, Elsa Donovan Obone Kwembou, future kinésithérapeute et animatrice de la page facebook Conseils et bons réflexes pour le bien-être au quotidien, vous dit pourquoi la marche a tout bon.

moins un point d'appui en contact avec le sol, sinon il s'agit de course. Le site Wikipédia ajoute que chez l'être humain, la marche est un des principaux moyens de transport et fait partie des modes dits « fatigants », « doux » ou encore « actifs », avec la bicyclette, la trottinette ou le patinage à roulettes. Elle peut également être pratiquée en tant que sport. Et, c'est cette version de la marche qui intéresse mesdames. Pas besoin d'apprentissage, ni d'équipement particulier ou si peut-être nuance Elsa Donovan Obone Kwembou, future kinésithérapeute et animatrice de la page facebook Conseils et bons réflexes pour le bien-être au quotidien. "Il faut avoir des chaussures adaptées pour marcher longtemps en s'évitant des risques d'entorse par exemple". Accessible à tous, la marche



Photo : D.R.

La marche à pied est un sport doux.



Photo : D.R.

Elsa Donovan Obone Kwembou.

est une activité d'endurance et d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier des pieds à la tête, tout en douceur. « La façon la plus simple d'avancer, c'est encore de mettre un pied devant l'autre », dit Elsa. Régulièrement, à rai-

son d'au moins 30 minutes par jour, elle permet de purifier l'organisme en stimulant le transit intestinal et d'évacuer le stress et les tensions du quotidien et, surtout d'entretenir sa silhouette sans agresser le corps. "30 minutes c'est l'idéal mais si vous pouvez

faire plus n'hésitez pas", encourage encore Elsa. Qui précise que la marche est considérée comme une discipline cardio, qui améliore le système cardiovasculaire et baisse le risque de maladies cardiaques, AVC et autres tension artérielle. "Comme toute activité physique, la marche pousse le métabolisme à brûler les calories et à convertir les glucides, la graisse et les protéines en énergie. En sachant que le poids dépend essentiellement du simple rapport entre les calories consommées et celles brûlées". À un rythme tranquille, vous pouvez donc la pratiquer en tout temps (tôt le matin et en fin de soirée seraient appropriés), en

tout lieu et à tous les âges. D'autant qu'elle est facile à intégrer dans les activités quotidiennes, étant elle-même, une activité basique. Quelques conseils tout de même pour profiter pleinement des bienfaits de la marche. "Évitez de marcher courbé et de regarder le sol plutôt droit devant soi et en relevant bien les bras, le tout chaussé, comme déjà indiqué plus haut, de chaussures adaptées". Et pour qu'elle soit plus efficace, elle peut être associée avec des échauffements et des étirements. Il est tout aussi important pour un bien-être complet de boire beaucoup d'eau.

LA marche est un mode naturel de locomotion. Elle consiste en un déplacement en appui alternatif sur les jambes, en position debout et en ayant toujours au

Petit angle

30 minutes de marche et des calories envolées!

L.R.A
Libreville/Gabon

NOTRE confrère en ligne Femme actuelle a récapitulé pour vous les différentes façons de marcher, ou mieux encore ce que vous apporte de vous balader en ville, en forêt ou encore assez vite. Ainsi les bénéfices engendrés, voire les calories dépensées pendant que l'on marche s'évaluent ainsi qu'il

suit :
Balade en ville : 75 Kcal / 30 minutes
Marche rapide : 110 Kcal / 30 minutes
Randonnée dans les bois : 200 Kcal / 30 minutes
Autant de belles raisons pour décider de parcourir les petites distances à pieds. Accompagner ses enfants à l'école, faire du lèche vitrine... à vous la distraction, le plaisir et la perte des calories.

Trucs et astuces

D'autres façons d'utiliser l'Aspirine

Reconnue pour son efficacité contre les maux de tête, de dents, les inflammations... L'aspirine peut avoir plusieurs autres utilisations non médicinales. Ensemble découvrons-en six.

Combattre les pellicules

Écrasez 2 à 3 comprimés d'aspirine et mélangez les à votre shampoing habituel. Massez sur votre cuir chevelu et laissez agir pendant 5 minutes avant de laver.

Redémarrer le moteur de votre véhicule

Lorsque vous ne disposez pas de câbles pour recharger votre batterie, il vous suffit de mettre quelques comprimés d'aspirine écrasés dans votre batterie et votre moteur va redémarrer comme par magie, le temps d'atteindre la station service la plus proche.

Améliorer l'état de la peau et traiter l'acné

Dans 1/4 d'une tasse d'eau, ajoutez 5 comprimés d'aspirine écrasés, ainsi qu'une cuillère à café de miel (optionnel). Appliquez la préparation sur votre visage et laissez agir pendant 10 minutes, puis rincez.

Éliminer les tâches de transpiration

Formez une pâte en mélangeant des cachets d'aspirine écrasés et de l'eau. Appliquez-la sur les tâches (auréoles de transpiration). Laissez reposer pendant quelques minutes, puis rincez et lavez vos vêtements comme d'habitude.

Adoucir les cors aux pieds

Écrasez 6 comprimés d'aspirine que vous allez mélanger avec 1/2 cuillère à café de jus de citron pour former une pâte; Appliquez la préparation sur les zones affectées et couvrez avec un sac en plastique avant de mettre une compresse d'eau chaude par-dessus. Laissez agir pendant 10 à 15 minutes. La chaleur va permettre à l'aspirine de ramollir les cors. Enlevez les compresse et le sac, rincez puis frottez les zones concernées avec une pierre ponce.

Rassemblés par LLIM



COMMUNICATION DE LA COMMISSION ELECTORALE NATIONALE AUTONOME ET PERMANENTE (CENAP)

Suite à la décision de la Cour Constitutionnelle n°035/CC du 07 juillet 2016, la Commission Electorale Nationale Autonome et Permanente (CENAP) précise à l'attention des citoyens gabonais désireux de faire acte de candidature à l'élection présidentielle du 27 août 2016 qu'aux termes des dispositions de l'article 11 de la loi n°16/96 du 15 avril 1996 portant dispositions spéciales relatives à l'élection du Président de la République, modifiée, chaque dossier de candidature doit comporter exclusivement les éléments suivants :

- Une déclaration manuscrite de candidature ;
- Un extrait d'acte de naissance ou jugement supplétif en tenant lieu ;
- Un extrait de casier judiciaire (B3) datant de moins de trois mois ;
- Une photographie et un signe distinctif choisi pour l'impression des affiches électorales, circulaires et bulletins de vote, signe qui doit être différent pour chaque candidat ;
- Un certificat médical datant de moins de trois (3) mois établi par une commission médicale constituée par arrêté du Ministre chargé de l'intérieur ;
- Une quittance du Trésor public attestant le versement du cautionnement électoral de vingt millions (20 000 000) de francs CFA, conformément aux dispositions de l'article 67 de la loi n°07/96 du 12 mars 1996, modifiée, portant dispositions communes à toutes les élections politiques.

Fait à Libreville, le 08 juillet 2016

Le Président
RENE ABOGHE EL LA