

Brèves

La grossesse induit des changements dans le cerveau de la mère

La grossesse entraîne d'importantes modifications dans le cerveau, qui persistent pendant au moins deux ans après et permettraient de préparer la mère aux exigences de la prise en charge du bébé, selon une étude publiée lundi. Ces changements dans la structure et la fonction cérébrale, se produisent dans les régions qui sont impliquées dans les interactions sociales comme la perception et l'interprétation des désirs, des émotions, des intentions et de l'humeur d'autrui ou de soi-même, d'après la revue spécialisée Nature Neurosciences.

Elle devient maman à 24 ans grâce à son ovaire congelé à 9 ans !

Voici une prouesse médicale qui nous vient tout droit d'Angleterre. En Grande-Bretagne, à Londres, Moaza Al Matrooshi, une jeune femme de 24 ans vient de devenir maman grâce à son tissu ovarien congelé lorsqu'elle avait 9 ans. "C'est la première fois que la procédure réussit sur une fille pré-pubère", annonce le communiqué du Pr Helen Picton, qui avait congelé, en 2001, le tissu ovarien de Moaza Al Matrooshi.

Avoir un enfant tardif augmenterait la longévité

Selon une étude parue dans Menopause, une grossesse après 30 ans pourrait avoir un impact positif sur la longévité. Pour rechercher l'impact sur le vieillissement biologique, les chercheurs évaluent la longueur des télomères à l'extrémité des chromosomes. Véritables indicateurs du vieillissement cellulaire, ils raccourcissent avec l'âge, l'inflammation et le stress. Ils sont à ce titre le reflet de l'âge biologique. Donc plus ces cellules sont longues, plus la personne a des chances de vivre longtemps.

Une nouvelle étude montre que le sauna réduirait le risque de démence masculine

Une nouvelle étude de l'université de l'Est de la Finlande suggère que des séances de sauna régulières permettent de réduire le risque de démence masculine. La recherche consistait à suivre 2 315 hommes apparemment en bonne santé et âgés de 42 à 60 ans qui faisaient partie d'une étude à long terme sur les facteurs de risque coronarien, la Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study (KIHD). Les résultats de cette étude ont été publiés dans la revue Age and Ageing.

Rassemblées par JMN

Nutrition Comment veiller sur son assiette avant les fêtes ?

JMN Libreville/Gabon

Fêtes de fin d'année riment souvent avec excès alimentaires et les calories consommées font souvent exploser les compteurs. D'après le magazine Journal des femmes, il suffit d'adopter une alimentation saine le jour J pour profiter sans culpabilité à Noël.

POUR les fêtes, il est impératif de se faire plaisir. Le bonheur ne se trouve pas seulement sous le sapin mais aussi dans l'assiette. Les repas de fêtes sont un

moment de partage et de convivialité en famille et entre amis. Afin de concocter un menu de réveillon qui titille le palais sans affoler l'aiguille de la balance, il suffit d'adopter de bons réflexes. Si vous faites quelques excès durant les fêtes, pas de panique ! Il n'est pas nécessaire de se frustrer à longueur d'année pour garder ou retrouver la ligne. Si on fait attention à manger équilibré avant, on peut se faire plaisir le jour J.

Le choix des aliments

A quelques jours des fêtes et des copieux repas qui

vont avec, on fait un peu de tri dans son assiette. On chasse les matières grasses, et les aliments sucrés et caloriques du placard et on se lâche sur les salades, les légumes, les viandes blanches et le poisson. On boit aussi de l'eau sans modération, et on évite à tout prix l'alcool.

Être ou ne pas être, au régime ?

On peut toujours entamer un régime léger quelques semaines avant, impliquant une alimentation saine et équilibrée. Mais attention à ne pas tomber dans l'excès inverse et à se

lancer dans une diète detox. Ce genre de cure nécessite un temps d'adaptation avant et après pendant lequel on réduit les doses, chose compliquée à faire à Noël. Ne faites pas l'impasse sur ce que vous aimez mais limitez simplement les portions. Pensez aux légumes de saison pour accompagner vos plats qui seront moins lourds et plus digestes. Concernant le mode de cuisson, le four est la solution idéale car elle nécessite peu de matières grasses.

Après l'effort, le réconfort

Arrive enfin le jour attendu. Plus question de se priver, on ose se faire plaisir sans non plus se gaver. Les plus préoccupées par leur poids, peuvent toujours limiter les apéritifs et se servir des quantités raisonnables.

Petit point sur l'alcool. Comme vous le savez, il est à consommer avec modération. D'une part pour des raisons de santé, d'autre part parce que l'alcool est très calorique. Maintenant que vous avez ces petits conseils en tête, vous savez comment passer les fêtes sans penser aux kilos en trop.

Fête de la Nativité

La bûche de Noël : l'incontournable du réveillon

JMN Libreville/Gabon

COMME en Occident, la bûche du réveillon de Noël est devenue, en Afrique, un dessert incontournable pour beaucoup d'entre nous lors des repas du réveillon. Traditionnelle ou revisitée, la bûche a toujours une place de choix à Noël. Une tendance confirmée par les magasins et supermarchés qui proposent aux clients des bûches aux saveurs différentes. Les grands pâtisseries et entreprises de confiseries rivalisent d'imagination lorsqu'il s'agit de concevoir ce chef-d'œuvre annuel.

Plusieurs choix sont possibles, la base de biscuit roulé ou la bûche moulée avec mousse de fruits ou encore la bûche glacée. Le réveillon approche et vous cherchez encore la vôtre ? Sachez qu'il y en a pour tous les goûts et désormais à la portée de toutes les bourses.

Bûche fruitée ou chocolatée ? Chocolat noir ou blanc ? Maison ou magasin ? Autant de questions que se posent ceux qui ont du mal à se décider. Notre conseil, choisissez votre bûche en fonction des goûts, du temps que vous avez à disposition, mais aussi et surtout par rapport à votre menu. Évitez les bûches trop riches si vous avez



La bûche est devenue sous nos cieux un dessert incontournable à la fête de Noël.

choisi un menu de Noël très copieux. Le repas doit être équilibré au risque de voir votre bûche rester intacte sur la table ! L'autre option est de faire une bûche maison soi même avec votre sélection d'ingrédients. C'est le moment de vous lâcher pour marier techniques et créativité, saveurs et décorations, craquant et moelleux... Faites tout à votre convenance.

Mariage



Nos noces de coton.

Merci à nos familles, amis et connaissances ayant contribué à ce bonheur. Merci à Dieu pour ce bonheur de chaque instant. On s'est aimé dès le premier jour, on s'aime aujourd'hui, puisse l'Eternel faire qu'on continue ainsi.

Joyeux anniversaire de mariage M. et Mme MBOUGOU BIVIGOU.

Jusqu'au 31 janvier 2017

bébé willy
pour maman et moi

fête Noël

Bénéficiez de **10 à 30%** de réduction sur l'ensemble du magasin*

Bébé Willy, face pharmacie d'Aloumi BP 356 Libreville - Gabon

Rejoignez-nous sur facebook