

Forme et bien-être

5 astuces pour rester en forme entre les deux réveillons

JMN( Sce Doctissimo)  
Libreville/Gabon

*Entre les deux réveillons, il est important de prendre soin de soi. À cette période de l'année où l'on fait davantage d'excès gras, sucrés et alcoolisés, voici quelques règles simples pour profiter pleinement de la période festive.*

**PRENDRE soin de son ventre**

Maux de tête et douleurs d'estomac rythment souvent les lendemains de fête. Paracétamol et jus de citron (le matin à jeun) riche en vitamine C sont les alliés des lendemains difficiles, notamment pour soulager les migraines et purifier l'organisme en chassant les toxines et en

brûlant les graisses. Il est conseillé également de boire beaucoup d'eau riche en minéraux et bicarbonates pour contrebalancer l'effet déshydratant de l'alcool et éviter la "goule de bois". Le thé vert et les tisanes à base de thym, d'artichaut, de fenouil, de radis noir ou de feuilles de menthe aideront à nettoyer le foie dans les jours qui suivent. Le gingembre, le cumin et le curcuma auront une action anti-inflammatoire, appropriée pour juguler les excès de sucre et de gras.

**Cap sur les légumes verts**  
Entre deux réveillons, rien ne sert de s'affamer. Privilégiez les fibres contenues dans les légumes verts et les bouillons, et les protéines maigres comme le poisson ou la viande blanche. En revanche, on



Photo : D.R

**Pour rester en forme entre les deux réveillons, il faut pratiquer un sport comme la marche à pied.**

supprimera le café, le sucre, l'alcool et les matières grasses, et on passera son chemin sur les restes de la veille.

**Faire du sport**

Dès le matin, il faut bouger ! Pour réveiller les endorphines, stimuler le système cardiovasculaire et brûler les calories, on peut pratiquer la marche ou le vélo,

en particulier si l'on rejoint son lieu de travail. Si vous êtes en vacances, profitez-en pour pratiquer un peu votre sport favori.

**Faire la sieste sans culpabiliser**

L'organisme a besoin de davantage d'énergie pour digérer les pantagruéliques repas de fête. Il est donc bon de lui accorder

du repos. La sieste est le remède imparable pour tenir le coup. Même au bureau, on peut trouver 20 minutes pour s'accorder une pause.

**Gérer son stress**

Pour bien oxygéner son organisme et éviter d'avoir la mine chiffonnée, pensez à la respiration ventrale. En mettant en place cet exercice, vous récupérez de l'énergie tout en massant

vos intestins : inspirez par le nez en gonflant le ventre. Thorax neutre. Expirez en laissant revenir le ventre. Répétez 4 fois. Faites une pause. Inspirez en gonflant le ventre sur 3 temps, expirez par la bouche en comptant 6 temps. Sur l'expiration, concentrez-vous sur le mouvement du ventre qui va chercher la colonne vertébrale. Répétez 4 fois.

Beauté

Comment s'habiller pour le réveillon du jour de l'an ?

JMN  
Libreville/Gabon

Le soir du 31 décembre, on a toutes envie d'être irrésistibles ! Pour y parvenir, il suffit de suivre quelques règles simples du Journal des femmes afin d'éviter les faux pas.

**Osez la fantaisie !**

Le reste de l'année, un look plutôt sobre nous permet d'être parées à toutes les si-

tuations. Le 31 décembre, en revanche, c'est l'occasion de se lâcher côté look ! Profitez du réveillon du jour de l'an pour porter des paillettes. Mais, attention aux ravages du total look : mettez en valeur une seule partie de votre corps avec une jolie pièce à sequins ou à paillettes. Le reste de votre tenue doit être plutôt sobre ! Si vous n'aimez pas les vêtements brillants, faites-vous plaisir avec des imprimés animaux. Léopard, serpent, crocodile : sur un vêtement

ou en accessoires, ces imprimés illumineront une tenue basique. Côté coiffure aussi, le réveillon est le meilleur moment pour oser la fantaisie. Rehaussez votre chignon barrette ou serre-tête brillants pour habiller votre visage en un clin d'œil. Look de princesse garanti !

Le soir du 31 décembre, on sort le grand jeu ! Si vous êtes invitée à une soirée, osez la robe longue façon remise des Oscars. Fendue ou non, cette robe attirera tous les regards sur vous ! Vous pouvez également opter pour un détail en dentelle sur votre tenue. Chic et sexy, la dentelle suggère sans rien dévoiler : c'est le secret d'une vraie femme fatale ! Pour changer de la traditionnelle robe noire et mettre en

valeur votre teint quelle que soit votre carnation, craquez pour une tenue rouge, facile à associer à d'autres teintes. Enfin, pour parfaire votre look, accentuez votre côté pin up avec un trait d'eyeliner noir et du rouge à lèvres vif.

**Des accessoires qui font la différence**

Même si vous préférez porter une tenue sobre, les accessoires sont incontournables au Nouvel An ! La manchette XXL, par exemple, habillera votre bras avec élégance. Plusieurs sautoirs fins donneront quant à eux du volume à votre décolleté. Enfin, offrez-vous une manucure blingbling pour être festive jusqu'au bout des ongles !

Anniversaire



Maman MIMI, femme forte, belle, courageuse et intelligente, nous tes soeurs, tes enfants te souhaitons un très bon et joyeux anniversaire de mariage. Que le Seigneur Tout Puissant vous protège ton époux et toi.

Brèves

**Oman/Élections locales/Sept femmes élues**

Sept femmes ont été élues pour siéger dans des conseils municipaux du sultanat d'Oman, selon les résultats des élections municipales rendus publics, lundi, à Mascate, par le ministère de l'Intérieur. Lors du scrutin de dimanche, le deuxième du genre organisé au suffrage universel direct dans cette monarchie du Golfe, les femmes ont renforcé leur présence dans les conseils municipaux où elles n'étaient que quatre.

**Etats-Unis/Santé/Comment perdre du poids**

Une étude américaine publiée dans la revue "Nature" suggère d'allier sport et jeûne le soir pour optimiser ses chances de perdre du poids. Les chercheurs préconisent de faire du sport au moment où l'organisme est le plus enclin à utiliser les lipides, c'est-à-dire le soir. Marcher après avoir dîné est donc particulièrement recommandé.

**États-Unis- Chine/Cellules souches synthétiques pour régénérer le cœur**

Des chercheurs américains et chinois ont développé des cellules souches synthétiques cardiaques qui auraient les mêmes bénéfices thérapeutiques que des cellules souches humaines. Les cellules souches synthétiques réduiraient les risques, notamment les rejets de greffe, rencontrés dans les thérapies cellulaires.

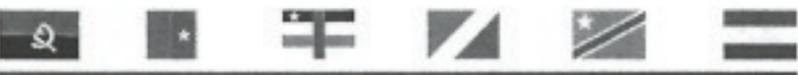
**Sciences et santé/Les causes de l'obésité chez l'enfant**

Le régime alimentaire d'une femme pendant sa grossesse pourrait augmenter le risque pour son enfant de devenir obèse, selon une nouvelle étude américaine. Les résultats de cette recherche publiée dans la revue American Journal of Physiology, devraient faire prendre conscience de l'importance d'un régime alimentaire sain, tant avant la grossesse que pendant et après.

Rassemblées par JMN



**CICOS**  
Commission Internationale  
du Bassin du Congo-Oubangui-Sangha



**SECRETARIAT GENERAL**

**AVIS DE VACANCE DE POSTE**

La Commission Internationale du Bassin Congo-Oubangui-Sangha « CICOS », qui est une Institution Spécialisée de la CEMAC dont le siège se trouve à Kinshasa en République Démocratique du Congo, Building Kilou 3<sup>ème</sup> étage, avenue Wagenia n°24 (croisement avec l'avenue Poids-Lourds), Email : cicos\_inst@yahoo.fr recrute, pour son Service Comptable rattaché au Secrétaire Général, un Chef de Service Comptable de nationalité Gabonaise.

Tous les détails sur cette offre sont disponibles sur [www.cicos.int](http://www.cicos.int).

L'avis d'appel de candidatures en version papier est disponible et peut être obtenu gratuitement :

- Au Ministère des Transports auprès du (Point Focal de la CICOS au Gabon, Direction Générale de la Météorologie), Immeuble Alu-Suisse 1<sup>er</sup> étage Porte 145 ;
- A l'Institut Sous-Régionale Multisectoriel de Technologie Appliquée, de Planification et d'Évaluation de Projets « ISTA » (Direction Administrative et Financière, Direction des Etudes et de la Recherche Appliquée et au Contrôle Financier).