

Nouvelle année et résolutions

" En 2018, je me mets au sport ! "

L.R.A.

Libreville/Gabon

Bienvenue dans la nouvelle année pour ceux qui continuent cette grande aventure qu'est la vie. Et avec elle son lot d'engagements. Entre celles qui vont maigrir, d'autres qui vont enfin réaliser ce projet entrepreneurial et une troisième catégorie qui ne prend aucune résolution, les 362 jours restants vont demander à être meublés. Quel

Brèves

Puberté : des règles précoces augmentent le risque de dépression à l'âge adulte

Les jeunes femmes qui ont eu leurs premières règles avant 12 ans, voire dès sept ans, ont plus de risques de connaître des symptômes dépressifs à l'âge adulte et des comportements "antisociaux" à l'adolescence, indique une étude américaine publiée dans la revue "Pediatrics".

Algérie : Les hommes rejettent leurs épouses atteintes du cancer du sein

Difficile de parler de cancer du sein ou de mastectomie en Algérie, où ce qui touche à l'intime est généralement tabou. Les femmes ayant témoigné auprès de l'AFP ont requis l'anonymat et refusé d'apparaître à visage découvert. Elles "considèrent leur maladie comme honteuse", explique Samia Gasmi, présidente de l'association Nour doha (Lumière du jour) d'aide aux cancéreux des deux sexes.

Les garçons ont davantage besoin de soutien affectif que les filles

Des études récentes et anciennes mettent en lumière les différences liées au genre dans le cerveau et son développement. Des recherches auxquelles nous devrions nous attarder quand vient le temps de comprendre le soutien affectif dont nos enfants, particulièrement les garçons, ont besoin. Déjà en 2000, une étude intitulée The Fragile Male, affirme que le cerveau des bébés garçons est plus fragile que celui des bébés filles. Même dans l'utérus, le cerveau des garçons est plus sensible à la dépression et au stress de la mère. Et, à la naissance, le cerveau des garçons est en retard d'au moins six semaines par rapport à celui des filles.

Rassemblées par L.R.A.

est l'agenda des unes et des autres ?

C'EST un réflexe chez plusieurs personnes. Avec la nouvelle année, on prend de nouvelles résolutions. D'aucuns les écrivent, d'autres y pensent très fort. Sauf qu'à la fin de l'année, le bilan est souvent difficile, tant il n'est pas aisé de meubler 365 jours dès le 1er janvier. Mais nombreux s'y essaient.

Les femmes, généralement, veulent maigrir. Et rien à voir avec un effet de mode. Une certaine élégance personnelle s'accommode mal de kilos en trop. « Lorsque j'ai accouché, j'ai dû apprendre à vivre dans un corps de 69 kg, tous mes efforts pour revenir à mon poids initial s'étant soldés par des échecs. Le projet est donc de ne pas laisser un gramme de plus s'incruster sur ma silhouette. Pour 2018, je me mets au sport », lance Guiliwal Georgette, enseignante. Même résolution pour d'autres femmes qui consacrent 2018, année du sport. N'est-ce pas du déjà entendu ?

Sylvie T., communicatrice, veut, pour sa part, maigrir : « C'est décidé, en 2018, je perds ces kilos en trop que je prends à chaque petit excès. » Mais la jeune femme a d'autres projets plus



Photo : D.R

2018, année du sport d'après de nombreuses femmes.

structurants : « Me trouver un chéri, voyager et me faire un max d'argent », indique-t-elle

Léa B., journaliste, n'attend pas le début d'année pour prendre des résolutions. « J'élabore mon agenda au jour le jour. Pas besoin d'attendre un début d'année pour m'y mettre », lance-t-elle.

D'autres encore entendent enfin sauter le pas vers ce projet entrepreneurial qui trotte dans leur tête depuis des lustres. « J'ai un projet d'entrepreneuriat. Je pense que l'heure est venue de le matérialiser. 2018 sera l'année des grandes réalisations. Je l'espère du moins », nuance Patricia N., assistante de direction dans une société.

Iront-elles au bout de leurs engagements ? C'est peut-être une non-question. Car, une nouvelle année appelle toujours un nouveau dé-

part. La volonté est là. Mais personne se sachant de quoi demain sera fait, il faudra juste s'accrocher à l'espoir d'y parvenir, en ayant au moins essayé de réaliser un ou deux des nombreuses résolutions prises en ce début d'année.

Après les fêtes

Les bons réflexes

Les grosses soirées telles que celles du Nouvel An peuvent avoir un impact négatif sur notre beauté. Alcool, cigarette, fatigue, nourriture grasse... Avez-vous toujours eu les bons gestes pour limiter les dégâts et éviter une éruption de boutons? Voici comment se rattraper, selon notre confrère en ligne, yahooactualités.

Se démaquiller avant de dormir

On le dit et on le répète, le démaquillage est nécessaire. Même si vous êtes épuisée, pensez à retirer votre make-up, pour que votre peau puisse respirer pendant la nuit. Dans l'idéal, utilisez un produit doux, comme une huile démaquillante ou une eau micellaire. Mais si vraiment, vous ne pouvez pas résister à la flemme, un coup de lingette démaquillante permettra de limiter la casse. Petit bonus : une touche de crème hydratante ne fera jamais de mal !

Au réveil, hydratez-vous

Commencez la journée par un grand verre d'eau, puis lavez-vous le visage avec un produit doux. Appliquez une crème de jour, et prenez votre petit-déjeuner tranquillement. Des fruits, un laitage, un thé... Évitez le café si vous le pouvez, votre organisme vous dira merci.

Zappez le maquillage un lendemain des fêtes

Puisqu'il y a peu de chance pour que vous ayez un rendez-vous important un lendemain d'une grosse fiesta, faites l'impasse sur le make-up, ça ne vous fera pas de mal.

Le soir, on gomme !

Offrez-vous un gommage doux et sans micro-billes. La recette maison ? Une cuillère à soupe de miel, une cuillère à soupe de sucre. A appliquer sur le visage et les lèvres, en faisant des petits mouvements circulaires et à rincer à l'eau tiède.

Aux lendemains de fête, couchez-vous tôt !

Une petite tisane, une crème de nuit, et au lit ! Vous serez fraîche et disposée, prête à démarrer l'année du bon pied.



CANAL+ GABON
IMMEUBLE L.B.S (ex GML)
AVENUE DU BORD DE MER
BP7695 LIBREVILLE GABON

COMMUNIQUE DE PRESSE

CANAL+ GABON informe son aimable clientèle qu'en application de la loi n°019/2016 du 09 août 2016 portant Code de la Communication en République Gabonaise, une nouvelle taxe dénommée **Redevance Audiovisuelle et Cinématographique** a été instituée.

La mise en application de cette loi rend obligatoire pour CANAL+ GABON la collecte auprès de ses abonnés d'un **montant unique de 500 FCFA** pour tout acte d'abonnement et de réabonnement à compter du 1er Janvier 2018. Ce montant s'ajoute au tarif de l'offre d'abonnement souscrite.

CANAL+ GABON vous remercie de votre compréhension.



Mamadou MBENGUE
DIRECTEUR GENERAL CANAL+ GABON

L.R.A.