

Brèves

Une bonne nuit de sommeil : le secret pour perdre du poids

Il est possible que vos habitudes de sommeil vous empêchent de suivre correctement votre régime. La marque santé et bien-être, Forza Supplements, a mis en évidence un lien entre la durée de la nuit et la quantité de poids perdu. Une bonne nuit de sommeil pourrait donc être la clé d'une perte de poids efficace.

Violences sexuelles, VIH, précarité... la fragilité des migrantes en France

Les conditions d'accueil des migrants en France sont fortement dénoncées par de nombreuses associations de défense des droits humains. Deux chercheuses d'une équipe Inserm viennent de révéler une conséquence bien précise des difficultés rencontrées par les migrantes dans l'Hexagone. Les violences sexuelles subies sur le territoire français par ces femmes multiplient par 4 leur risque d'infection par le VIH. Autre constat, les multiples précarités auxquelles elles sont soumises les exposent d'autant plus à ces violences.

Alerte sur une appli d'aide à la contraception : 37 grossesses signalées

Natural Cycles se vante sur son site de proposer "la seule application certifiée pour la contraception". Pourtant, des dizaines de femmes sont tombées enceintes involontairement en lui faisant confiance. Cette application disponible en anglais presque partout dans le monde est sur la sellette en Suède, où elle fait désormais l'objet d'une enquête de l'agence nationale des médicaments, rapportait jeudi le média local SVT.

Cancer du sein : la mutation du gène BRCA sans effet sur la mortalité

Les mutations des gènes BRCA qui augmentent fortement le risque de développer d'un cancer du sein n'entraîneraient en revanche pas de surmortalité une fois le diagnostic posé. D'après les chercheurs qui publient une étude dans The Lancet Oncology, la double mastectomie est donc utile à titre préventif, mais pas forcément après le diagnostic. Les femmes porteuses de telles mutations pourraient même avoir un "avantage" leur permettant de mieux survivre dans le cas d'un cancer du sein "triple négatif", forme particulièrement difficile à traiter de la maladie.

LRA

Libreville/Gabon

Enceinte, l'on ne sait pas vraiment à quels médicaments on a droit. Le médecin vous a prescrit des antibiotiques et vous vous demandez, en effet, si cela aura des conséquences sur le bébé. Notre confrère en ligne magimaman fait le point pour vous édifier.

LES antibiotiques sont des substances qui ont une action spécifique sur les micro-organismes : bactéries ou protozoaires. Ces molécules peuvent, en fonction des cas, tuer ces micro-organismes (les substances antibiotiques sont alors dites bactéricides). Mais elles peuvent également limiter leur prolifération (dites bactériostatiques). Les médicaments qui contiennent une substance antibiotique ont donc pour effet d'inhiber ou de tuer des micro-organismes de façon ciblée... à l'exception notable des



Photo : D.R

On peut prendre des antibiotiques durant la grossesse, mais avec l'avis de son médecin.

virus, sur lesquels ils n'ont aucun effet. Mais, pendant la grossesse, beaucoup de médicaments sont à bannir. Qu'en est-il des antibiotiques ? « Non seulement ils sont permis mais, ils sont indispensables pour traiter

des pathologies infectieuses à bon escient et à posologie efficace. » La grande majorité des antibiotiques peuvent donc être prescrits quand on est enceinte, notamment ceux de la famille de la pénicilline. Des études montrent, cependant, que certaines substances peuvent être responsables d'anomalies : les tétracyclines (colora-

tion des dents du bébé en jaune), les quinolones (problèmes articulaires) et les aminosides (troubles de l'audition). Soyez rassurées, chères futures mères : « Il n'existe aucune contre-indication de principe en cours de grossesse avec les traitements indispensables. » La question se pose donc au cas par cas, avec l'avis

de votre médecin. Les antibiotiques peuvent-ils être remplacés ? Aucun autre traitement d'efficacité équivalente n'existerait, selon les spécialistes. Ou alors, il ne s'agit pas de pathologies infectieuses avérées. Quoiqu'il arrive, ne tentez surtout pas l'automédication en cours de grossesse, de quelle que façon que ce soit.

Beauté

Le pouvoir hydratant, anti âge et réparateur de la tomate



Photo : Josiane Mbang Nguema

La tomate a également des vertus beauté.

L.R.A.

Libreville/Gabon

LA tomate revient cette semaine. Une fois encore, elle vous livre ses secrets beauté. Aujourd'hui, on parle de ses propriétés anti âge et réparateur. La tomate est légèrement acide mais, elle est surtout gorgée d'eau et de sels minéraux. On applique donc sa pulpe sur la peau en la massant pour l'hydrater, la soulager après un coup de soleil ou bien pour soulager une brûlure. Cela apaise l'épiderme et lui apporte l'eau dont il a besoin. Qui dit hydratation, dit peau repulpée et éclatante. On peut se faire un masque "coup d'éclat" en créant

une patte épaisse à base de miel et de jus de tomate que l'on rince au bout de 15 minutes. Votre cuir chevelu et vos cheveux peuvent, eux aussi, bénéficier des bienfaits de la tomate. Comment ? Grâce à son jus en après-shampooing, posé pendant 5 minutes et rincer. Résultat : on dit adieu aux pellicules et aux pointes fourchues ! Pour tous ces soins maison, on choisira, bien évidemment, des tomates bio. Histoire de ne pas contre-carrer les effets positifs de ce fruit sur la peau avec des résidus de pesticides... Alors, tenter de sortir une tomate du frigo pour concocter un produit de beauté naturel ! Un conseil : ne vous en privez pas.

Grand établissement hôtelier de Libreville, recrute :

DIRECTEUR/DIRECTRICE DES RESSOURCES HUMAINES

Mission principale:

Le Directeur des ressources humaines a pour mission de définir, valider, piloter et suivre la réalisation de la stratégie RH de l'entreprise. Il assure le lien entre la Direction Générale et le personnel en prenant en charge les relations sociales au sein de l'organisation. Il conseille et apporte son expertise aux différentes directions opérationnelles. En tant que membre de la direction des ressources humaines, il/elle contribue à un niveau élevé d'expertise et de connaissances générales en matière de gestion des ressources humaines.

Description du poste :

Manager d'une équipe RH, vous avez pour principales missions :

- Piloter le développement des ressources humaines, la communication RH, ainsi que la gestion des compétences,
- Accompagner la conduite du changement, notamment en matière d'accroissement des périmètres d'activités et d'effectifs, ainsi qu'en matière d'évolution des métiers,
- Initier la politique de formation et définir la politique de recrutement,
- Concevoir la politique de gestion des carrières,
- Piloter et animer les relations collectives de travail,
- Promouvoir et conduire les grands projets participant à la performance de l'activité RH et créateurs de valeur pour l'entreprise,
- Conseiller les opérationnels et la Direction générale avec réactivité,
- Conduire le dialogue social et négocier avec les instances représentatives du personnel (syndicats, comité d'entreprise...) ainsi que l'administration du travail (Inspection du travail, ...) afin de concilier les objectifs de l'entreprise et la satisfaction de ses employés
- Superviser la paie et l'administration du personnel.

Profil recherché :

De nationalité gabonaise et de formation supérieure en ressources humaines minimum, vous disposez d'au moins 15 ans d'expérience en ressources humaines, dans une fonction de management RH, idéalement dans le secteur des services. La connaissance du secteur de l'hôtellerie est un atout.

Vous disposez d'une excellente aisance relationnelle et ouverture d'esprit associée à de solides compétences et de bonnes capacités organisationnelles vous permettant d'accompagner le changement et d'être force de proposition, avec empathie et pragmatisme.

Vous devez en outre justifier des connaissances et habilités suivantes:

- Maîtrise parfaite, du français et de l'anglais (écrit et parlé)
- Maîtrise de la législation sociale et du travail au Gabon
- Bonnes connaissances des programmes informatiques tels qu'Opéra, initiation technologie de l'information, maîtrise de l'outil informatique, Excel, Word, Power point.

Merci d'adresser toute candidature à l'adresse suivante : FFA Juridique & Fiscal, Immeuble

BDM, Boulevard du Bord de Mer, 4^e étage

N.B: Les entretiens se dérouleront en anglais, par conséquent, les postulants sont tenus de déposer deux (2) CV dont un en français et un en anglais.