

Brèves

Peut-on influencer sur le sexe de son futur bébé en changeant son alimentation ?

Il y a ceux qui veulent avoir un bébé, et ceux, déterminés et déjà tout à leur rêve de layette rose ou bleue, qui veulent précisément une fille, ou un garçon. Dans ce cas, tout est bon pour encourager mère Nature à exaucer son vœu. Le livre "Avoir un garçon, avoir une fille, la liberté de choisir" de Sandra Ifrah (éd. Leduc.s), vous sera peut-être utile pour y trouver une méthode censée permettre en amont de la conception d'influer sur le sexe de votre bébé. L'auteur assure que ses recettes de "grand-mère" sont infaillibles.

Les "pictogrammes grossesses" peuvent avoir des effets négatifs

Depuis octobre 2017, certains médicaments sont identifiés comme étant «dangereux» pour les femmes enceintes. Ils sont pourtant parfois loin de refléter les réalités médicales et scientifiques et peuvent inquiéter, à tort, certaines personnes.

Sexe et grossesse : la fin d'un tabou

Il est de coutume de considérer que des relations sexuelles en fin de grossesse peuvent déclencher prématurément l'accouchement. Une récente étude conteste toutefois cette notion. Au contraire, une sexualité active témoignerait de la normalité de la grossesse et pourrait même exercer une certaine action protectrice vis-à-vis de la prématurité. Voilà qui devrait rassurer de nombreux couples.

Un test sanguin peut prédire une naissance prématurée

Des chercheurs américains et danois ont annoncé récemment avoir mis au point un test sanguin peu coûteux qui permet de prédire à 80% si une femme enceinte donnera naissance à un bébé prématuré, selon une étude.

Les fringales toucheraient une femme enceinte sur trois

Une vaste étude internationale montre qu'un tiers des femmes enceintes seraient atteintes de fringales irrésistibles au cours de leur grossesse, avec des effets néfastes sur la santé future de leurs enfants.

Rassemblées par L.R.A.

Nutrition/Les dattes

Elles luttent contre la constipation et plus

L.R.A.

Libreville/Gabon

QUAND on évoque les dattes, on pense au ramadan. Sauf que si l'on s'en tient au calendrier, cette période de privation musulmane arrive à son terme dans quelques jours. Il n'est donc pas question de leur succès en période de ramadan. Mais plutôt de leurs vertus beauté et santé. Eh oui ! la datte dans un masque maison, c'est possible.

Commençons par les bienfaits santé. Riches en énergie et en nutriments, les dattes contiennent aussi de nombreuses vitamines et des minéraux ainsi que des oligo-éléments, peut-on lire sur le site de journal-desfemmes.fr. Grâce à leurs fibres, les dattes aident à réguler le transit intestinal et à lutter contre la constipation. En raison de leur teneur en glucose, en fructose et en saccharose, elles constituent une excellente source d'énergie pour les cellules. Ce qui en fait un bon apport lors d'efforts physiques, en particulier s'ils sont prolongés. Attention, elles sont justement très riches en calories (282 pour 100 grammes) mais cette information varie selon les sites consultés. D'aucuns soutenant que les dattes possèdent un nombre très faible de calories, environ 23 calories pour une datte.

Ceux-là ajoutent même que le fruit est adapté pour les gens soucieux de leur poids. Difficile donc de se faire une idée claire des ca-



Photo : D.R

Consommez les dattes pour lutter contre la constipation.

lories de ce fruit sec. Pour les autres informations, les sites consultés se rejoignent. Ainsi, la datte tonifie les muscles, retarde votre vieillissement, évite l'accumulation de déchets nutritionnels. On lui prête également une action bénéfique sur la prostate et les reins. C'est encore la datte qu'il faut prendre contre la fatigue ou l'anémie. Elles sont tout aussi conseillées pour les convalescents qui se remettent d'une maladie, pour les femmes enceintes et celles qui viennent d'accoucher, les personnes qui man-

quent de calcium, ainsi que celles âgées et déminéralisées ou au capital osseux fragilisé. Elle est enfin recommandée pour les enfants et les sportifs. Les dattes doivent être na-

tuelles, non recouvertes de glucose, ni stérilisées, encore moins séchées artificiellement. Donc, soyez exigeants dans le choix de vos fruits lorsque vous les achetez. La datte peut se

consommer au petit-déjeuner, en dessert après le dîner, pour le goûter, lors d'un buffet et à tout moment de la journée, si vous avez un petit creux.

Bien-être

Dattes en masque beauté ?

L.R.A.

Libreville/Gabon

LES dattes n'ont pas que des vertus santé. Elles sont aussi un formidable allié beauté. Nous avons trouvé deux recettes de masques aux dattes rien que pour vous.

En premier, le masque à base de dattes et d'eau de rose pour lutter contre les agressions solaires. Vous aurez, bien entendu, besoin de dattes et d'eau de rose. Moulinez les deux jusqu'à l'obtention d'une pâte douce. Étalez le mélange avec douceur sur le visage et laissez agir pendant 20 à 30 minutes. Rincez le masque avec de l'eau de rose. Ce masque protège votre peau contre les agressions du soleil, en

particulier la déshydratation et lui redonne tonicité et brillance.

En second lieu, un autre masque aux dattes et au lait pour rafraîchir et lisser votre visage. Vous aurez besoin de 10 dattes, un verre de lait et d'un bol. Incisez les dattes et trempez les dans le lait. Posez sur une source de chaleur pendant 2 jours. Moins, si le lait caille avant. Ensuite, dénoyautez les dattes, et mélangez-les bien au lait ainsi reposé. Appliquez sur une peau propre et bien séchée pendant 30 minutes. Rincez à l'eau tiède et hydratez avec un peu d'huile d'argan. C'est votre visage frais et lisse qui vous dira merci.

Attention, votre préparation a une durée de vie de 24 heures et le masque est à poser tous les 15 jours.

CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE
Notre ambition : mieux vous servir

DIRECTION GENERALE
COMMUNIQUE

(Portant Licenciement des collaborateurs à la Direction Régionale de l'Ogooué Lolo et du Haut-Ogooué)

La Caisse Nationale de sécurité Sociale informe l'ensemble des employeurs exerçant dans les provinces du Haut-Ogooué et d l'Ogooué Lolo que les agents ci-après ne font plus partie de ses effectifs **depuis le mois d'août 2017**. Par conséquent, ils ne peuvent agir ou mener des actions de recouvrement pour le compte de ses activités.

Il s'agit de :

- **Dany NGABOUE ;**
- **Ardy Yonnel MAMADOU ;**
- **Cédric EDOUBA LABILA.**

Elle se désengage par ailleurs de toute responsabilité quant aux employeurs qui continueront à les recevoir.

Vous réaffirmant notre ambition de mieux vous servir,

Fait à Libreville, le 05 Juin 2018

P. Le Directeur Général
P/O. Le Secrétaire Général

Romaric Ghislain YOUNGOU MBOUYE



Notre ambition : mieux vous servir

Boulevard de l'indépendance • B.P. 104 Libreville - Gabon
Tél : (+241) 01 79 12 00 • Fax : (+241) 01 79 64 25 • Centre d'appels : 1432
www.cnss.gq • facebook : caissenationaledesecuritesocialegabon-officiel