

Médias/Lancement officiel des activités de l'OPAM pour l'année 2018-2019, hier La presse préoccupée face à ses nombreuses difficultés

C.O
Libreville/Gabon

L'ORGANISATION patronale des médias (OPAM) a lancée officiellement ses activités pour l'année 2018-2019, hier, dans un hôtel de la place. En présence de plusieurs femmes et hommes de médias locaux et internationaux, ainsi que des représentants de quelques institutions concernées. Le président de l'Opam, Guy-Pierre Biteghe, a qualifié cette reprise de prometteuse certes, mais tout de

même morose, «car marquée ces derniers temps par la fréquence des sanctions qui frappe le secteur qui est le nôtre par la Haute autorité de la communication (HAC)». Aussi, a-t-il lancé un énième appel à cet organe de régulation, pour que s'instaurent des rapports de confiance et de respect mutuel avec les médias, sa raison d'être. Après avoir, auparavant remercié l'organe de régulation pour la confiance placée en elle, en l'impliquant dans la mise en place de l'équipe de communication pour la couverture médiatique des élections couplées, l'Opam n'a pas caché son agacement



Photo : Chris DYAME

Quelques membres du bureau de l'OPAM, avec son président, Guy-Pierre Biteghe (2e à d), lisant la déclaration de rentrée.

et sa frustration, au regard de la fréquence des sanctions qui frappent la presse libre gabonaise ces derniers

temps. «Le dernier cas en date étant la suspension de parution du journal "L'Aube" pour une durée de trois mois, alors que son rédacteur en chef, lui, est interdit d'exercer sa profession pendant six mois. N'est-ce pas trop fort ?», a fait remarquer M. Biteghe. Le président de l'Opam a également évoqué d'autres difficultés auxquelles la presse indépendante fait face dans notre pays. Il s'agit, entre autres, de la baisse du pouvoir d'achat des lecteurs qui impacte sur les ventes, l'accès aux sources d'information, le manque d'annonceurs, la

baisse drastique de la subvention accordée à la presse libre qui, à sa mise en place, était déjà insuffisante (500 millions) et qui continue de chuter puisqu'elle était tombée à 160 millions en 2016. «Sa répartition également fait l'objet de récriminations, du fait que les critères retenus par le ministère de la Communication sont sujets à caution», dénonce le président de l'OPAM. Pour remédier à ces difficultés, l'OPAM a lancé un appel au gouvernement, à la HAC... et aux missions diplomatiques, afin de l'accompagner et de l'assister pendant ces moments difficiles.

Bienfaisance/Rotary club Libreville-Sud

Levée de fonds via un récital de musique classique

L.R.A
Libreville/Gabon

L'argent récolté servira, pour Noël, à offrir des cadeaux aux enfants hospitalisés du Centre hospitalier et universitaire de Libreville (CHUL).

DEUX jeunes cocotiers et un arbuste entourent un piano. La scène de l'Institut français de Libreville est prête et n'attend plus que les artistes en ce mercredi soir. Cécile Foucat au piano et Sylvaine Rouveyrol au saxophone, venues de l'autre côté de l'Atlantique, s'apprentent à offrir une ballade des sens aux spectateurs de la grande salle de spectacle. Le maître de cérémonie



Photo : DR

Sophie Coniquet (micro), Cecile Foucat (piano) et Sylvaine Rouveyrol (saxophone) à la fin de la prestation.

plante le décor. Il évoque sommairement Sylvaine et Cécile : leur long cheminement d'une vingtaine d'années, en parfaites complices sur scène et dans la vie. Puis, il leur cède la scène. Première escale en Europe centrale. Ensuite, atterrissage en Russie pour y puiser le romantisme, l'amour. Les notes du saxophone de Syl-

vaine se font douces dans une belle harmonie avec les touches du piano de Cécile. Le public, composé en grande majorité d'Européens et de Rotariens semble dans son élément. Applaudissements frénétiques. Et poussent les artistes à poursuivre sur cette belle lancée. Encouragés par ce public, vi-

siblement ému, Cécile et Sylvaine interprètent des airs d'Andalousie en Espagne, de Grèce ou encore de Pologne. S'en imprégner, s'y accoutumer et s'en délecter. Les trois étapes auront été nécessaires pour les non habitués à cette musique de chambre sans ambiance, ni paroles. Mais au final une belle expérience pour les non-initiés. D'aucuns en redemandant et les artistes se laissant aller à ce jeu de recommencer pour le plaisir

d'un spectateur. Excellente soirée pour Sophie Coniquet, présidente du Rotary club Libreville-Sud, et les membres de son club. « Ce sont des artistes qui jouent de la musique classique. L'une au piano, l'autre au saxophone. C'est vrai, le saxophone n'est pas habituel dans la musique classique. Mais c'est un duo qui est ainsi. Elles sont venues de France pour faire ce récital pour aider à financer les œuvres sociales. Les gains du

concert vont revenir au club qui pourra financer nos actions à venir, notamment offrir à Noël, des cadeaux aux enfants internés du Centre hospitalier et universitaire de Libreville», explique la présidente du club organisateur, Sophie Coniquet, qui n'a pas manqué de remercier les nombreux sponsors, partenaires de Libreville-Sud, sans qui cette soirée caritative n'aurait pas été possible.

Carnet santé

Quid du bon ou du mauvais cholestérol ?

LE cholestérol est un terme qui revient très souvent lorsque l'on évoque les questions de santé, généralement liées au domaine nutritionnel, entre autres, la prise ou baisse de poids, carences alimentaires... Employé parfois abusivement, grand nombre de personnes ignorent à quoi renvoie le cholestérol. Par définition, il s'agit d'une substance grasseuse naturelle, indispensable à l'organisme, produite par le foie et apportée par l'alimentation. On le retrouve alors dans de nombreux aliments d'origine animale comme les œufs, viandes et les produits laitiers... et permet de fabriquer des hormones. Les spécialistes de la santé distinguent ainsi le cholestérol LDL (Lipoprotéine de basse densité) du HDL (Lipoprotéine de haute densité). Ces deux types de cholestérol seraient communément et respectivement nommés « mauvais » ou « bon » cholestérol. « Les termes HDL et LDL correspondent à des transporteurs du cholestérol dans le sang. Le cholestérol LDL facilite l'accumulation de la plaque des dépôts gras nocives sur les parois des artères et le cholestérol HDL est réputé "bon" parce qu'il enlève le cholestérol LDL des artères et des tissus et qu'il le transporte jusqu'au foie, où il peut se décomposer. Il est recom-

mandé d'avoir un taux HDL supérieur à 0,55g/L pour une femme non ménopausée, et 0,45g/L pour un homme », a expliqué Docteur Jean-Bosco Kipele, nutritionniste au Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul). On comprend, en effet, que pour être en bonne santé, les taux de LDL et de cholestérol total ne doivent pas dépasser les valeurs de référence précitées. Un cholestérol élevé favoriserait l'encombrement des artères et des petits vaisseaux. Ce qui augmenterait avec l'âge, les risques de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux... Dans ce cas, les nutritionnistes recommandent de revoir les habitudes alimentaires pour parvenir à rétablir le taux de cholestérolémie (taux de cholestérol total) via l'alimentation. « Pour réduire son taux de cholestérol, il est nécessaire de surveiller son alimentation. Ainsi, faudra-t-il adopter un régime alimentaire faible en graisse et en cholestérol. Privilégier les légumes, des fruits, de noix, de graines et limiter votre consommation d'alcool », a conseillé le médecin. En respectant ces recommandations et en pratiquant régulièrement une activité physique, vous êtes sûrs que le niveau de votre taux de cholestérol restera normal.

Par Prissilia. M. MOUITY



WWW.RAYONDOR-BAGAGES.FR



Jusqu'à
-50%
*sur le prix de vente conseillé

Dépositaire :		EVASION LIGHT EASTPAK SAMSONITE		DELSEY AMERICAN TOURISTER HERSCHEL		KIPLING TED LAPIDUS DESIGUAL		LACOSTE TANN'S IKKS	
Nos 7 boutiques sur Paris									
• M° République 176, rue de Temple PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.42.72.02.78	• M° St-Lazare 60, rue de Lausanne PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.40.70.32.79	• M° Rennes 115, rue de Femmes PARIS 8 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.42.04.30.83	• M° Pasteur 38, rue de l'Annonciation PARIS 13 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h15 TEL : 01.40.30.69.71	• M° Alesia 72, rue du Général Leclerc PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.40.30.69.72	• M° Gare de l'Est 81, Bd de Strasbourg PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.40.30.69.72	• M° Gare du Nord 1, Bd de Denain PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.40.30.69.72			
PAS D'ENVOI			VENTE EXCLUSIVE DANS NOS MAGASINS				DETAXE A L'EXPORTATION		