

10 Femmes

Brèves

Algérie : des femmes se mobilisent contre le port du voile

La campagne "FreeFromHijab" est menée par des femmes algériennes pour dénoncer le port du voile comme diktat social. Pour ces femmes, le port du voile n'est pas obligatoire en Algérie, mais il est implicitement imposé par la société. Elles se revendiquent depuis début février 2019 comme étant "les prisonnières du voile en Algérie". Avec plus de 4000 abonnés sous le hashtag et compte Twitter "FreeFromHijab", un grand nombre d'Algériennes dénoncent le port du hijab comme "instrument d'oppression" dans leur pays.

Grossophonie, insultes antirondes, fat-shaming : un nouveau sexisme XXL

S'en prendre aux courbes voluptueuses ou tout simplement s'attaquer aux formes, n'est-ce pas là une atteinte à la féminité ? Bastion de la liberté d'expression, Internet est aussi le temple de la méchanceté gratuite. Célébrités comme anonymes sont victimes de grossophobie et de cyber-harcèlement. Pourquoi les femmes sont-elles critiquées pour leur poids à une époque où nous tendons vers l'inclusion et l'acceptation de tous les corps ? Il est clairement évident que le diktat de la minceur a encore de beaux jours devant lui.

Rester assis devant l'écran de télévision augmenterait le risque d'obésité chez l'enfant

Des chercheurs australiens ont trouvé que le fait de trop regarder la télévision pouvait augmenter le risque d'obésité des enfants, encore plus que les jeux vidéos. Les scientifiques se sont intéressés à différents comportements sédentaires sur des enfants australiens âgés de 10 à 13 ans, notamment le fait de regarder la télévision, jouer aux jeux vidéo, utiliser un ordinateur, s'asseoir pour manger ou bien se déplacer en voiture. Ils ont mesuré le temps passé assis par chaque enfant et ont mesuré leur dépense totale d'énergie quotidienne, leur sommeil et leur activité physique. Les résultats, parus dans la revue Obesity Research & Clinical Practice, ont montré que parmi tous les comportements inactifs inclus dans l'étude, le fait de regarder la télévision était celui qui était le plus fortement associé à l'obésité tant chez les garçons que chez les filles.

Rassemblées par JMN

JMN

Libreville/Gabon

POUR être belle de la tête aux pieds, découvrez ces trois soins-maison faciles à préparer et qui vous feront des pieds tout doux.

Le soin à l'huile et au sel

Ce soin gommant et hydratant est idéal pour les pieds secs. Pour l'utiliser, voici la marche à suivre : Mélangez 2 cuillères à soupe de sel fin avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, de coco ou d'argan.

Massez vos pieds avec le mélange obtenu, en prenant votre temps et en insistant particulièrement sur les talons. Rincez vos pieds, puis séchez. Vos pieds sont à présent tout doux !

Notre petite astuce si vos pieds sont vraiment très secs : après le soin, appliquez une dose vraiment généreuse de crème hydratante sur vos pieds, comme pour faire un masque. Massez quelques instants, puis rentrez chacun de vos pieds dans un sac congélation, et enfiler une chaussette par-dessus. Gardez vos pieds ainsi le temps de regarder un film, puis retirez le tout et enlevez doucement l'excédent de crème à l'aide d'un essuie-tout. Vos pieds seront plus doux que jamais !

Le bain de pieds au citron

Ce soin des pieds peut se faire une fois par semaine, il n'a pas son pareil pour soulager les pieds fatigués et les chouchouter.

Remplissez une bassine avec de l'eau chaude, puis ajoutez-y le jus d'un demi-citron. Versez à présent 125 ml de lait (lait de vache ou lait végétal, au choix), ainsi que deux cuillères à soupe d'huile végétale (coco, argan, olive...). Remuez l'eau pour bien mélanger le tout, puis trempez vos pieds dedans pendant 10 à 15 minutes. Il ne vous reste plus qu'à sécher vos pieds et appliquer votre crème de soin habituelle.

Le bain de pieds à la lavande ou à la menthe

En plus de faire des pieds doux, le bain à la lavande calme et relaxe. Celui à la menthe tonifie et rafraîchit. Vous pouvez donc opter pour l'une ou l'autre version, selon vos besoins. Remplissez une bassine avec de l'eau chaude, puis ajoutez-y 2 cuillères à soupe de sel d'Epsom (si vous n'en avez pas, du gros sel fera très bien l'affaire). Ajoutez 4 gouttes

Beauté

Trois soins-maison pour avoir des pieds doux



Photo : CBM

Plutôt que d'aller en insititut, nous pouvons chouchouter nos pieds à la maison.

d'huile essentielle de lavande.

Remuez l'eau pour bien mélanger le tout, puis trempez vos pieds dedans pendant 10 à 15 minutes. Pour la menthe, la préparation est la même, sauf qu'au lieu de l'huile de lavande, on met une grosse poignée de feuilles de menthe fraîche dans l'eau chaude, puis on laisse infuser quelques minutes avant de tremper les pieds.

Ces soins sont écologiques, économiques et agréables à faire, ils ont vraiment tout bon ! Essayez-les pour des pieds doux et bien hydratés !

REPUBLIQUE GABONAISE

MINISTERE DE L'EMPLOI, DE LA JEUNESSE, DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE, DE L'INSERTION ET DE LA REINSERTION, PORTE-PAROLE DU GOUVERNEMENT

PROJET DE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES ET DE L'EMPLOYABILITE (PRODECE)

AVIS À MANIFESTATION D'INTÉRÊT POUR LA SELECTION DES FORMATEURS DU CENTRE SECTORIEL DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

No de Prêt : 8582 GA

No de référence : AMI/CS/03-2019/UCP-PRODECE du 20/02/2019

1. La République Gabonaise a reçu un prêt de la Banque Internationale pour la Reconstruction et le Développement (BIRD) en vue de financer le coût du **Projet de Développement des Compétences et de l'Employabilité (PRODECE)** et se propose d'utiliser une partie des fonds de ce prêt pour effectuer les paiements autorisés au titre des contrats de consultants. La Banque n'effectuera les paiements qu'à la demande de l'**ETAT Gabonais** après avoir approuvé lesdits paiements, conformément aux clauses et conditions de l'accord de financement. Ledit accord de financement interdit tout retrait du compte de prêt destiné au paiement de toute personne physique ou morale, ou de toute importation de fournitures lorsque, ledit paiement, ou ladite importation, tombe sous le coup d'une interdiction prononcée par le Conseil de Sécurité de l'Organisation des Nations Unies, au titre du Chapitre VII de la Charte des Nations Unies. Aucune partie autre que l'**ETAT Gabonais** ne peut se prévaloir de l'un quelconque des droits stipulés dans l'accord de financement ni prétendre détenir une créance sur les fonds provenant du prêt.

2. Le Gouvernement Gabonais à travers l'Unité de Coordination du Projet de Développement des Compétences et de l'Employabilité (UCP-PRODECE) sollicite les services de **formateurs du centre sectoriel de formation aux technologies de l'information et de la communication (TIC) dans les domaines suivants :**

- Formations générales : Anglais, Français, Gestion d'entreprise, Informatique générale, Education physique
- Formations spécifiques-techniques : Électronique analogique et numérique, Informatique, Réseaux et Télécoms, Web mobile, Multimédia.

3. Le consultant-formateur aura pour mission de dispenser des formations selon des programmes validés et d'évaluer les compétences des apprenants en vue d'une certification. Il participera à l'élaboration et la révision des curricula et assurera l'encadrement des jeunes durant leur séjour en entreprises. Il participera à l'exécution des actions de conseil et de formation continue pour les personnels des entreprises partenaires et des apprentissages.

Les différentes tâches sont détaillées dans les Termes de référence.

4. Le PRODECE invite les consultants-formateurs individuels éligibles à manifester leur intérêt à fournir les services décrits ci-dessus. Les Consultants-formateurs intéressés doivent fournir les informations démontrant qu'ils possèdent les qualifications requises et une expérience pertinente pour l'exécution desdits Services. Ces informations doivent être fournies au moyen d'un dossier comprenant :

- une lettre de candidature adressée au Coordonnateur de l'UCP-PRODECE ;
- les copies certifiées conformes des diplômes ;
- un Curriculum vitae ;
- les attestations de service fait.

5. Les critères de sélection sont :

Pour les formations générales :

- Avoir un diplôme de Master (niveau Bac +5) avec ou sans expérience dans le métier ;
- ou être titulaire d'une Maîtrise (niveau Bac +4) avec ou sans expérience dans le métier.

Pour les formations spécifiques et techniques :

- Avoir un diplôme de Master, Ingénieur (niveau Bac +5) avec 2 ans d'expérience dans le métier de préférence ou sans ;
- ou être titulaire d'une Licence (niveau Bac +3) avec 3 ans d'expérience dans le métier ou 5 ans d'expérience dans la formation.

6. Il est porté à l'attention des Consultants-formateurs que les dispositions du paragraphe 1.9 des « Directives : Sélection et Emploi de Consultants par les Emprunteurs de la Banque mondiale dans le cadre des Prêts de la BIRD et des Crédits et Dons de l'AID » Version de Janvier 2011 révisées en 2014 s'appliquent, et notamment les dispositions de la clause 1.13(d) desdites Directives (disponibles sur le site web de la Banque Mondiale <http://www.worldbank.org>).

7. Les consultants-formateurs seront sélectionnés selon la méthode de Sélection de Consultant Individuel (CI) telle que décrite dans les Directives de Consultants.

8. Les Consultants-formateurs intéressés peuvent obtenir des informations supplémentaires et les termes de référence (TDR) à l'adresse ci-dessous : Unité de Coordination (UCP), B.P. : 1269 Libreville – Gabon ; ou par téléphone au n° + 241/04 49 62 94/01 44 28 78 et aux heures suivantes : de 8h00 à 15h00 (heure locale) ; et par courrier électronique à : ucp.prodecegabon@gmail.com ;

Les plis porteront la mention suivante « **MANIFESTATION D'INTERET POUR LA SELECTION DES FORMATEURS DU CENTRE SECTORIEL DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)** ».

9. Les manifestations d'intérêt écrites en français en trois (03) exemplaires (un original et deux copies) doivent être déposées à l'adresse ci-dessous en personne et par courrier, ou par envoi électronique suivi d'accusé de réception, au plus tard le **04 mars 2019 à 14 heures 00** (heure locale).

10. L'adresse à laquelle il est fait référence ci-dessus est :

l'Unité de Coordination (UCP) du PRODECE
B.P. : 1269 Libreville – Gabon
Quartier Haut des Gué Gué
(à côté du RAPAC, ancien siège Azur)
Tél. 00 241/04 49 62 94/01 44 28 78