

Brèves

Une protéine serait responsable des règles douloureuses

Une substance appelée protéine C-réactive (CRP) serait la cause de tous les maux des huit femmes réglées sur dix qui souffrent de menstruations douloureuses. Lorsqu'elle est présente en trop grandes quantités dans l'organisme, la CRP provoquerait en effet une inflammation. Laquelle causerait à son tour écoulements, crampes abdominales, douleurs dorsales et articulaires et autres variations d'humeur que les femmes souffrant du syndrome prémenstruel (SPM) voient revenir chaque mois. C'est la conclusion à laquelle des chercheurs sont arrivés en menant une étude publiée en mai dernier dans le Journal of Women's Health. Les scientifiques ont étudié le cas de 3.302 femmes et ont ainsi pu déterminer un lien entre la CRP et le syndrome prémenstruel.

L'aspirine augmenterait la probabilité d'avoir un garçon

Est-il possible d'influencer Dame nature dans le choix du sexe de son futur enfant ? Selon une récente étude, la science pourrait avoir son mot à dire. Il semblerait que certaines substances, comme l'aspirine, puissent avoir un impact sur le sexe de l'enfant à naître chez les femmes avec un antécédent de fausse couche. Les conclusions, plutôt surprenantes, de cette recherche américaine ont été publiées dans le Journal of Clinical Investigation.

Les femmes en grossesse bien nourries peuvent se passer des vitamines

Les femmes enceintes "bien nourries" n'ont pas besoin de consommer des cocktails de multivitamines et peuvent, pour la plupart, s'épargner cette "dépense inutile", a souligné mardi la revue scientifique britannique Drugs and Therapeutics Bulletin (DTB). Cette revue mensuelle indépendante relève que les données qui plaident en faveur d'une prise de multivitamines pendant la grossesse proviennent d'études réalisées dans les pays pauvres où les femmes ont davantage de risques d'être sous-nourries ou mal nourries. Elle recommande en revanche d'adopter un régime équilibré et de prendre de l'acide folique (vitamine B9) et de la vitamine D, accessibles à des coûts relativement peu élevés.

Rassemblées par JMN

R.H.A

Libreville Gabon

A peine âgée de 27 ans, Graciela Nouando Ossavou s'est inscrite dans la lignée des jeunes entrepreneurs gabonais. Heureuse propriétaire d'un institut de beauté, elle s'ouvre à notre équipe de reporters pour partager cette expérience qui fait d'elle aujourd'hui une femme "capable".

L'ESTHETIQUE, cette science de la beauté et du design corporel, est le fer de lance de la jeune gabonaise issue de parents originaires de la Ngounié et du Moyen-Ogooué. Pour mettre en avant sa passion, Graciela Nouando Ossavou monte un institut de beauté en mars 2014. C'est le début d'un beau voyage où s'entremêlent pinceaux, crayons de beauté, et tous



Photo : Bunny Claude

Graciella Nouando Ossavou, propriétaire de l'institut Ilma Beauté. Photo de droite : Une des allées de Ilma beauté, fierté de la jeune chef d'entreprise.

les autres outils contribuant au bien-être et aux soins du corps. Après un cursus scolaire au Gabon entre le lycée national Léon Mba et le lycée Djoue Dabany où elle obtient son baccalauréat A1, Graciela s'envole pour l'Afrique du sud où elle a droit à un bain linguistique. " La langue de Shakespeare est un atout



Photo : Bunny Claude

quand on veut faire de bonnes affaires ", fait-elle remarquer, avant d'ajouter : " Après un bain linguistique en Afrique du Sud, je suis rentrée suivre une formation en administration des affaires avec une spécialité en logistique et transport à l'Académie franco-américaine de management. Passionnée par l'esthétique et tout ce qui a

trait à la beauté, je me lance avec le soutien de ma sœur aînée dans le projet Ilma Beauté qui aujourd'hui fonctionne correctement et fait la fierté de ma famille ". Graciela Nouando Ossavou est surtout fière d'apprendre sur le tas l'esthétique, arpentant allègrement les couloirs de la profession, avant de se lancer dans son propre business afin de vivre plus intensément sa passion. La jeune entrepreneure raconte qu'en se lançant dans ce défi, elle était loin d'imaginer qu'un long chemin allait se dresser devant elle. " Cela a été un challenge énorme car il a fallu endosser plusieurs casquettes à la fois. En plus de chef de projet sur le terrain pendant 6 mois, le coaching des travaux, le design, la décoration, l'achat des matériaux, les aléas (...), sans compter la mise en place du nouveau système de travail. Mon équipe n'a pas été en reste, des stages de forma-

tion à l'extérieur comme à l'intérieur du territoire national ont été mis en œuvre afin de préparer une vision sur le long terme, d'un service parfait et purement professionnel ". Aujourd'hui, l'heureuse propriétaire d' Ilma Beauté, qui compte deux années d'existence, ne manque pas de préciser qu'elle porte son empreinte. Cet institut est, selon elle, le symbole de ses origines. " Ce nom que je donne à mon bijou vient des deux prénoms de mes neveux jumeaux, un garçon et une fille, qui sont les premiers nés de leur maman", nous confie Mlle Nouando Ossavou. " Ilma est une antre pour la beauté et le bien-être du corps et le fruit de la détermination. C'est ma passion qui m'a menée où je suis", conclut notre jeune chef d'entreprise qui emploie actuellement dans sa structure neuf salariés.

Beauté

Comment perdre la cellulite aux fesses ?

JMN

Libreville/Gabon

Ah la cellulite... Ennemie jurée de toutes les femmes, que l'on soit maigre ou ronde ! Difficile à éradiquer, on peut, d'après le site Fourchette et Bikini, néanmoins l'atténuer. Voire en venir à bout avec quelques astuces à appliquer au quotidien. Alors, prête à faire la peau à votre peau d'orange ?

J'opte pour une alimentation saine et équilibrée

Une alimentation saine et équilibrée contribue largement à atténuer l'aspect peau d'orange. Pour bien faire, on consomme un maximum d'aliments brûle-graisses qui vont drainer l'organisme et ainsi atténuer l'effet peau d'orange. On fait la part belle aux légumes qui possèdent un pouvoir drainant et qui vont aider à éliminer la graisse qui s'est installée sur nos fesses. Au programme : le céleri qui a des propriétés diurétiques, digestives et laxatives. Il réduit l'appétit et empêche l'organisme de stocker les graisses. Pour éliminer les toxines et stimuler l'appareil digestif, on pense également à l'oignon, au chou ainsi qu'au persil.

Je bois du thé vert

Pour lutter contre la cellulite, on boit du thé vert à volonté ! Riche en anti-oxydants, il permet d'entretenir l'élasticité de nos

cellules et donc de lutter contre l'aspect peau d'orange.

Je masse mes fesses

Rien de tel qu'un bon massage pour raffermir la peau des fesses. Le palper-rouler est une excellente manière de lutter contre la cellulite puisqu'on s'attaque directement aux cellules graisseuses. Chaque jour, on s'offre une dizaine de minutes de massage des fesses. On pétrit, on fric-

tionne, toujours de bas en haut et on insiste aux endroits où la cellulite est la plus incrustée.

Je grimpe les escaliers

On oublie l'ascenseur et on prend les escaliers chaque fois qu'on peut. Idem, on descend du bus pour finir le trajet jusqu'au boulot à pieds. Dans les transports en commun, on cède sa place à une personne qui en a plus besoin que nous, comme ça on brûle des ca-

lories !

Je transpire dès que je peux

Oui, oui, vous avez bien lu ! Plus on transpire, mieux c'est pour la cellulite car le corps consomme une grande quantité d'énergie. Alors, on file au sauna, au hammam, on enchaîne les parties de jambes en l'air avec chéri, on va courir, nager, à la salle de sport... Bref, on se bouge les fesses (c'est le cas de le dire !) un

maximum.

Je muscle mes fesses

Dès qu'on est en position debout, on serre les fesses au maximum puis on les relâche. A répéter dès qu'on peut, à la caisse du supermarché, dans le métro, en faisant la cuisine... Le soir, dans notre lit, allongée sur le dos, on monte et descend le bassin en contractant bien les fessiers 20 fois de suite. Plus ça brûle, plus c'est efficace !

Besoin d'énergie?
 Nous subvenons à vos besoins.

CFAO EQUIPMENT vous propose une gamme complète de Groupes Électrogènes JCB allant de 8 à 2700 KVA, disponibles en 50 ou 60 HZ.

JCB, leader Européen en matériel industriel.

A PARTIR DE...
5.400.000 Frs CFA HT*

* Tarif en vigueur. Dans la limite des stocks disponibles.



Libreville:
 B.P.: 2181 Z.I. Oloumi - Tél.: [+241] 05 54 01 48
 Port - Gentil:
 B.P.: 1381 - Tél.: [+241] 05 65 01 32
 Web: www.cfao-equipment.com - E-mail: cfaoequipmentgabon@cfao.com