

Nutrition

Les bienfaits des graines de pastèque

JMN Sce F&B)
Libreville/Gabon

LA pastèque, c'est rafraîchissant, et c'est un fruit qu'on adore ! Une fois les graines noires enlevées, c'est parti pour un délice juteux ! Mais saviez-vous que les fameuses graines étaient en fait sources de bienfaits pour l'organisme ? Découvrez leurs vertus et secrets.

Un excellent diurétique
Une des principales propriétés de la graine de pastèque est qu'elle facilite considérablement le tractus urinaire et les reins ! Avec un thé de graines fraîches, elles peuvent entre autres être un excellent remède contre les infections urinaires. Les personnes souffrant de calculs ou de diabète devraient aussi s'y intéresser



Les graines de pastèque ont des bienfaits insoupçonnés.

puisque la graine de pastèque aide également à éliminer les calculs, ainsi que le sable des reins et des voies urinaires. Contenant de la citrulline, un antioxydant, elle fonctionne très bien dans le traitement de l'artériosclérose, l'hypertension ou encore l'angine de poitrine.

Peau, cœur, et libido !
Consommées directement comme collation, tout comme les graines de tournesol ou de courge, ou sous forme de thé, elle révèle tous ses bienfaits, notamment dans le renforcement des tissus musculaires et de la peau. Elles améliorent la mémoire et sont également efficaces pour la libido masculine. Riches en vitamines A, B et C, fer, antioxydants, manganèse, calcium, bref ! Elle a tout bon la graine de pastèque !

Beauté

Masque et gommage : à chacun son rôle !

L.R.A.
Libreville/Gabon

Difficile pour les profanes d'y comprendre quelque chose. Tant l'un ou l'autre procède, dans les faits, de la même façon. Pour démêler l'un de l'autre, Iguéwa Mbadinga d'Iguéwa beauty clinic, nous aide à comprendre le rôle et la fonction de chacun de ces soins pour le visage.

VOUS voulez faire vous-même vos soins de visage. Vous connaissez le

masque et son cousin le gommage. Vous ne savez pas qui fait quoi, de même que vous ne savez pas s'il faut forcément faire l'un à la suite de l'autre. Iguéwa Mbadinga, esthéticienne, vous aide à comprendre. En premier, indique Mme Mbadinga, l'objectif des soins de gommage est d'éliminer les cellules mortes présentes à la surface de la peau, et qui rendent notre teint terne. « Le gommage stimule le fonctionnement de l'épiderme, permettant ainsi une meilleure pénétration des actifs contenus dans les crèmes de soin».

Pour ce qui est du masque, il apporte l'éclat, pour une peau vraiment lumineuse. Le masque va donc restaurer la peau en profondeur. Son effet drainant stimule l'épiderme, resserre les tissus cutanés et dilate les vaisseaux, en faisant affluer le sang à la surface de la peau. « Elle paraît alors plus rebondie. Par ailleurs, le masque rajeunit et peut aussi avoir d'autres rôles, comme celui de vous relaxer». L'un devra donc venir à la suite de l'autre. Et c'est, en premier, le gommage

que l'on applique en insistant sur la zone en T (nez, front, menton). Ensuite, le masque, en évitant le contour des yeux.

Dernier petit conseil, vous devez savoir votre type de peau pour acheter vos produits en tenant compte de cette informa-

tion, et en prenant à chaque fois, le soin de bien lire l'étiquette de renseignement. Et voilà, à vous la beauté!

Brèves

L'huile d'olive extra-vierge protégerait d'Alzheimer
Le régime méditerranéen, riche en aliments végétaux, est connu pour avoir de nombreux bénéfices pour la santé, y compris une réduction du risque de maladie d'Alzheimer. Des chercheurs américains ont identifié l'ingrédient qui protège spécifiquement contre le déclin cognitif : l'huile d'olive extra vierge. "Nous pensons que l'huile d'olive extra vierge est meilleure que les fruits et les légumes seuls, et comme une graisse végétale mono-insaturée, elle est plus saine que les graisses animales saturées", selon l'un des chercheurs.

La reproduction serait possible dans l'espace
La reproduction dans l'espace pourrait être un jour possible selon des scientifiques japonais qui ont fait concevoir des souriceaux en bonne santé à partir de sperme congelé et stocké dans la Station spatiale internationale (ISS) pendant neuf mois. Selon ces chercheurs, dont l'expérience était publiée lundi dans les Comptes rendus de l'académie américaine des sciences (PNAS), ces résultats pourraient avoir des retombées importantes pour les "probables" colonies humaines dans l'espace à l'avenir.

Faire l'amour plus souvent permet de lutter contre la démence
Une nouvelle étude publiée jeudi dernier dans Journal of Gerontology, préconise aux seniors d'avoir une activité sexuelle plus régulière pour booster leurs capacités cognitives. Après 50 ans, avoir une activité sexuelle régulière préserverait la santé du cerveau, indique cette étude menée conjointement par les Universités de Coventry et Oxford en Grande-Bretagne auprès de 73 participants âgés de 50 à 83 ans. Selon une nouvelle étude, une heure par semaine d'exercice en résistance peut réduire le risque de syndrome métabolique et donc prévenir notamment les maladies du cœur. **Une heure de sport par jour pourrait réduire le risque de syndrome métabolique**
Le syndrome métabolique est un ensemble de problèmes de santé présents en même temps, parmi lesquels l'hypertension artérielle, l'hyperglycémie et le surpoids, voire l'obésité. Il augmente le risque de diabète et de maladie cardiaque. Selon une nouvelle étude, une heure par semaine d'exercice en résistance peut réduire le risque de syndrome métabolique et donc prévenir notamment les maladies du cœur.

Rassemblés par JMN

UNITED NATIONS
United Nations Regional Office
for Central Africa



NATIONS UNIES
Bureau Régional des Nations Unies
pour l'Afrique Centrale

UNOCA

AVIS DE VACANCE DE POSTE

L'UNOCA invite les ressortissants gabonais qualifiés à poser leur candidature au poste ci-dessous :

Référence : UNOCA/MSU/002/2017	Date limite : 30 juin 2017
Titre du poste : Assistant au Protocole	Niveau : GS-6
Unité organisationnelle : Mission d'appui	Lieu d'affectation : Libreville, Gabon
Type de contrat : Engagement temporaire	Durée : Six mois, du 1er juillet 2017 au 31 décembre 2017

Comment soumettre sa candidature

Les candidat(e)s intéressé(e)s doivent soumettre leur dossier de candidature uniquement par email à l'adresse unoca-recruitment@un.org.

Le dossier doit comporter la notice personnelle des Nations Unies dûment remplie et téléchargeable à partir du site internet de UNOCA, <https://unoca.unmissions.org/>, un curriculum vitae ainsi que des copies certifiées des qualifications académiques et professionnelles. Les dossiers de candidature reçus après la date limite de dépôt ne seront pas pris en compte.

Pour plus de détails relatifs au poste, veuillez visiter le site web de l'UNOCA qui est : <https://unoca.unmissions.org/>, dans le cas contraire se rendre dans les locaux de l'UNOCA sis au Pont de Gué Gué non loin du Lycée Awassi.