

**12 Femmes**

**Bien-être**

**"Cette rencontre aidera... à une meilleure appréciation de soi"**

Propos recueillis par Line R Alomo  
Libreville/Gabon

**Starlyne Ada est une jeune femme au parcours exceptionnel. Samedi prochain, elle organise un atelier sur l'image de soi et découverte de son identité. Dans cet entretien, elle revient sur ses combats qui lui donnent caution aujourd'hui pour impacter ses semblables.**

**L'union :** Vous organisez, sous peu, un événement pour aider les femmes à libérer leur potentiel. Quelles sont les objectifs et les résultats attendus ?

**Satrylne Ada :** Nous organisons la première édition gabonaise des conférences : « Image de soi et découverte de son identité » avec pour thème de base « Image de soi et découverte de son potentiel » décliné sous différents sous-thèmes. Cette conférence aura lieu le samedi 11 août 2018 à l'hôtel Méridien Re-Ndama de 14 heures à 18h30 à Libreville. Le but est de faire naître dans l'esprit des participants la volonté solide de développer leur force intérieure, qui permet de surpasser les obstacles et d'éviter d'être fragilisé à la moindre difficulté. Certaines des décisions que j'ai eu à prendre dans ma vie ont été parfois inspirées par des femmes comme Winnie Mandela. Sa force de caractère et sa détermination, de même qu'une phrase d'elles m'ont marquées : « Si vous voulez vous libérer vous-même, vous devez briser les chaînes de l'oppression. Et c'est seulement après nous être libérés nous-mêmes que nous pourrons coopérer avec d'autres groupes. Toute acceptation de l'humili-



Photo : D.R

Starlyne Ada animera une conférence sur le potentiel féminin samedi 11 août 2018.

ation, d'indignité ou d'insulte est une acceptation de l'infériorité.» Et, cette phrase résume l'objectif de ces conférences ! Le brisement passant par le partage d'expériences et témoignages des différents intervenants afin qu'au sortir de la rencontre, nos participants repartent avec des clés stratégiques qui permettront l'ouverture de la première porte dans leur subconscient, c'est-à-dire, la prise de conscience qui rime avec prise de décision.

**Qu'est-ce qui vous donne caution pour convier d'autres femmes autour d'un atelier parlant de développement personnel ?**

- Je dirais que c'est mon désir profond de partager mon expérience avec toute personne qui

voudra bien m'écouter, prendre ce qu'il y a de positif dans mes mots et l'adapter à sa propre situation comme cela fut le cas pour moi avec ces femmes d'envergure qui ont consolidé ma vision et la femme que je suis. A 7 ans j'ai eu un grave accident de voiture qui me condamnait à être paralysée selon les médecins. Ma seule option était la « pensée positive ». Malgré la douleur et le désarroi de ma famille face à cette situation, je me disais qu'il m'était impossible de perdre l'usage de mes jambes et que je devais tout mettre en œuvre pour que cela n'arrive pas ! Peu à peu, avec mon courage, le soutien de ma famille et ma bonne étoile, j'ai retrouvé des sensations au niveau de ma colonne vertébrale et mes jambes par la suite.

*Certes cela m'a valu une rééducation de 7 à 19 ans. Mais aujourd'hui, je marche correctement. Tout ceci pour vous dire que, malgré les joies que j'ai vécues, ma vie a été semée de beaucoup d'obstacles que j'ai dû affronter, surpasser mais surtout transformer en opportunités.*

**Le développement personnel semble un concept à la mode. Nombreux organisent des ateliers autour. Le développement personnel ne ressemble-t-il pas à s'y méprendre à une forme de maraboutage, mais dans sa version moderne cette fois ?**  
- Pour répondre à cette question je commencerai par vous donner ma définition du mot « maraboutage » : ensorceler une personne par le biais d'une illusion. C'est-à-dire, faire croire à quelqu'un l'existence de quelque chose qui n'est en réalité qu'un mirage dans le but de lui soutirer un bien matériel ou immatériel qui lui est précieux. Je conclurai donc en rassurant et en assurant que la rencontre que j'organise aidera plutôt à la prise de conscience, à la responsabilisation mais surtout à une meilleure appréciation de soi afin d'être performant tant sur le plan personnel que professionnel ! C'est pourquoi, j'invite hommes et femmes à la recherche des caractéristiques ou ayant un intérêt dans le domaine à prendre part à cette conférence car, c'est ensemble que l'on pourra construire mentalement des hommes et des femmes solides qui apporteront leur pierre à l'édifice du Gabon de demain

**Brèves**

**Le cycle menstruel influe sur le cerveau des femmes**

C'est moins connu. Mais le cycle menstruel peut aussi avoir des effets positifs sur le cerveau. Certaines capacités sont accentuées à certains moments du cycle. Juste après les règles, c'est la prise de conscience de l'espace, après le 14e jour, les femmes peuvent être plus calmes, moins anxieuses. Entre le 9e et le 12e jour, l'imagination, la perception, la mémoire et l'habileté sociale sont dopées. Ce n'est pas l'utérus mais les ovaires qui provoquent ces changements, rappelle la BBC.

**Endométriose : un nouveau médicament autorisé aux États-Unis**

Si aucun traitement ne permet de guérir les causes de l'endométriose - maladie gynécologique se manifestant notamment par de fortes douleurs pendant les règles -, il existe des médicaments capables d'en soulager les symptômes. Aux États-Unis, l'Agence du médicament (FDA) vient d'autoriser une nouvelle molécule, l'elagolix, commercialisée sous le nom « Orilissa » (laboratoire AbbVie). L'elagolix est une molécule qui permet d'atténuer les douleurs des règles chez les femmes atteintes d'endométriose. Outre son coût très important, ce médicament n'est pas dénué d'effets indésirables.

**Promotion de l'allaitement : 1 500 mères philippines donnent le sein en public**

1 500 mères en train d'allaiter leurs bébés, assises par terre dans un stade. Cette scène insolite s'est déroulée à Manille, la capitale des Philippines dimanche dernier. Cet événement annuel s'inscrit dans le cadre d'une campagne du gouvernement visant à promouvoir l'allaitement maternel

**Contraceptif, je t'ai dans la peau !**

Finis les oublis de pilule, le premier implant contraceptif a été mis en vente en France début mai 2001. Efficace pendant trois ans, Nexplanon représente une véritable révolution. Va-t-il remplacer la pilule ou plus simplement offrir une nouvelle méthode contraceptive ? En tout cas, Nexplanon se présente sous la forme d'un bâtonnet souple de 4 cm de longueur et 2 mm de diamètre. Inséré à la face interne du bras, il libère de manière continue et pendant trois ans un progestatif, l'étonogestrel. Le principe de ce contraceptif repose sur l'inhibition de l'ovulation.

**L.R.A.**

**Beauté**

**Éviter les boutons d'acné**

L.R.A.  
Libreville/Gabon

**VOUS** avez remarqué que vous avez des boutons même en dehors de la période des menstrues souvent propice à son apparition. Et si vous n'aviez pas la bonne routine ? Iguewa Mbadinga, esthéticienne livre ici quelques gestes à adopter pour avoir un visage net. En premier, indique la spécialiste, mettez en place une bonne routine de soins de la peau. Par exemple, lavez-vous le visage deux fois par

jour pour enlever le maquillage et les impuretés ainsi que pour désobstruer les pores. En second, elle recommande de ne jamais dormir avec du maquillage. Vous avez donc le devoir de nettoyer toute cette montagne de make-up avant de vous coucher. Vous le savez assurément, mais vous le répéter sonne comme une piqûre de rappel s'il vous prenait l'envie de prétexter de la fatigue pour dormir maquillée. Ensuite, lavez-vous le visage avec des savons au PH neutre et donc non parfumés. Enfin,



Photo : D.R

Pour lutter contre l'acné, lavez votre visage avec un savon au PH neutre.

conseille la jeune femme, effectuez régulièrement des gommages doux de la peau afin d'éliminer les peaux mortes et l'excédent de sébum. Des petits gestes simples qui vous aideront à lutter contre l'acné et à retrouver confiance en vous. Et pour être complet sur la question, essayez donc cette petite astuce au jus d'oignon. Mélangez du jus d'un oignon au jus d'un citron. Avec un coton-tige ou un coton, appliquez la préparation localement sur les boutons. Votre acné vous dira adieu.