

enorama line

16

MANAGEMENT
CNAMGS

*5 ans pour garantir la
qualité de soins à tous.*

10

ENTREPRENEURIAT

Sonia Minkoue
Mi Ndongh

*J'ai toujours voulu (...)
devenir mon propre patron.*



DOSSIER

Le coworking,
*Effet de mode ou véritable
stratégie ?*

ENQUÊTE

Le harcèlement sexuel
en milieu professionnel,
Une plaie.

ACTUALITÉS

Santé, Octobre rose,
la sensibilisation sur les
cancers féminins pour la vie.



SCANNEZ
LE QR CODE

*Pour plus de contenu,
et rejoignez-nous sur
Facebook!*

MAGAZINE GRATUIT



771473 968012 >



L'Kuèle Brunch

2ÈME ÉDITION

**DU SALON DU MARIAGE
À LIBREVILLE**

Bientôt...

Directeur de publication

Dorine Henry M.

Rédacteur en chef

Seif Mostley

Graphisme & maquette

Davy Megnie [@Think.different](#)

Photographies

Shine Photography

Régie publicitaire

Think Pub

Téléphone : +241 06 30 38 41

Équipe de rédaction

Christian Boua

Griffin Ondo

Tsira

AIMK

Tirage mensuel

5000 exemplaires

Imprimé par

Services Prestiges International

Points de distribution

À Libreville

Le Méridien Ré-Ndama

Complexe Life by Mayena

Spa Yacine

La Maison de Lulu

Restaurant L'Exoty's

Oyem

Hôtel Marguerite

Ont participé

Ruddie Ntende

RL Elischama

ZE Hardy Sheril

Morgan Barrès

Hailé MB

Suivez-nous également sur les
réseaux sociaux

@Enoromi Magazine



SCANNEZ
LE QR CODE

Pour plus de
contenus!

L'AGROALIMENTAIRE, UNE NICHE À DÉVELOPPER.

Je parcourais récemment le site www.howwemadeitinafrica.com et à la lecture des différentes success stories qu'on y en exergue, un profil a attiré mon attention : Monica Musonda, l'ex-avocate de l'homme le plus riche d'Afrique, le Nigérian Aliko Dangote.

Ce qui m'a certainement poussé à chercher à en savoir un peu plus sur elle n'était pas nécessairement en rapport avec le milliardaire nigérian, mais le fait qu'elle est devenue « une entrepreneure à succès ». C'est alors que j'ai découvert qu'après avoir été de 2008 à 2011, directrice juridique et commerciale du groupe Dangote, elle fut promue au poste de conseillère juridique. Cependant, l'avocate choisira de s'engager dans l'entrepreneuriat. Elle jeta de ce fait son dévolu sur l'agroalimentaire. Ainsi, elle créera, en 2011, la Java Foods, dont elle est la Manager général. Son produit phare est « eeZez », une marque locale de nouilles zambiennes, dotée aujourd'hui d'une réputation internationale.

Comment une telle conversion, de surcroît celle d'une avocate dans l'agro-industrie, ne peut-elle pas intéresser ? Le Gabon a une balance commerciale déficitaire en raison de sa forte dépendance à l'extérieure. En mai 2018, le gouvernement a reconnu importer près de 1,5 milliard de dollars de

denrées alimentaires chaque année. Ce qui équivaut à une note globale de 824 milliards de francs CFA par an. Pourtant, des exemples de réussite dans le secteur agricole, on en compte plusieurs sur le continent africain, quel qu'en soit le niveau dans la chaîne de production. Le Gabon gagnerait à mettre sur pied, une réelle politique de soutien au secteur agricole.

Certes, l'Etat a lancé en 2014 le Programme Graine, mais après quelques années et malgré le lancement de la seconde phase, il est difficile d'avoir une bonne lecture des espoirs placés en lui. Or, entre temps, de nombreux Gabonais s'emploient de plus en plus à occuper le secteur de la transformation. On peut citer Cédric Békale avec Exodéllice, Jessica Allogo et ses célibres Petits Pots de l'Ogooué, Terroir G et bien d'autres acteurs du Marché agricole d'Akanda.

Investir dans l'agroalimentaire ou l'agroindustrie concède un double avantage : financier mais également en termes d'emplois. Il serait donc opportun d'accorder au génie gabonais la chance de prouver que « la terre ne ment pas », notamment en encourageant les institutions financières à accompagner les acteurs du secteur afin que nous comptons des Monica Musonda en grand nombre dans le pays.



Seif Mostley,
Rédacteur en chef

Sommaire

06 ACTUALITÉS

06 **Politique**

Des élections au nouveau gouvernement, les attentes des populations.

07 **Santé**

Pathologies oculaires : Le bilan « satisfaisant » du programme Vision pour tous.

08 **Santé**

Octobre rose, la sensibilisation pour la vie

10 ENTREPRENEURIAT

Sonia Minkoue Mi Ndongh

J'ai toujours voulu me lancer dans l'entrepreneuriat et devenir mon propre patron.



16 Management CNAMGS

5 ans pour garantir la qualité de soins à tous.



20 Dossier

Le coworking
Effet de mode ou véritable stratégie ?

Retrouvez votre rubrique
éphéméride en page 48

26 ENQUÊTE

Le harcèlement sexuel en milieu professionnel.
Une plaie.



28 MAIS ... ENCORE!

Elijah ONDO
Monsieur mille emplois...

34 CULTURE

Pierre Claver Zeng Ebome
8 ans après, son histoire continue

36 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Prisonnier du jugement d'autrui ?

38 LA BONNE ADRESSE

Bar à Champagne
by La Maison de Lulu

40 Découverte *Izuwa Beach*



30 Sport

Urgence Marie Mouega Mouega
Je suis prête pour atteindre mes objectifs!

42 ZOOM SUR ...

42 **Charly Tchatch**, Un jeune qui inspire...
43 **Safou Cosmetics**, L'artisanat du luxe.

44 BEAUTÉ & CUISINE

BEAUTÉ : L'acné et les boutons

CUISINE : Poisson salé aux crevettes et aubergines blanches.

48 LE PLAN KINDA



ACTUALITÉS

[POLITIQUE]

Des élections au nouveau gouvernement, les attentes des populations.

La fin de l'année 2018 aura été celle des élections. Le choix des Hommes s'est fait sans heurt majeur et les populations attendent que les élus se consacrent totalement à leurs mandats électoraux.

Tout est bien qui finit bien », a-t-on coutume de dire. Après les élections jumelées du 6 octobre 2018 et le second tour des législatives du 27 du même mois, l'on se serait tenté de croire que la récréation est terminée et qu'une nouvelle ère s'ouvre donc pour le Gabon. Notamment, pour les populations qui attendent beaucoup de leurs élus et bien sûr, des membres du nouveau gouvernement.

Les populations attendent particulièrement une équipe gouvernementale réduite, composée d'hommes et de femmes aussi compétents qu'intègres avec en prime, un renouveau de l'action publique. « On a besoin des ministres qui privilégient leur travail plutôt que ceux qui s'adonnent à des éloges absurdes, qui ne visent que leurs intérêts personnels », disent elles.

Pour ce faire, les mêmes populations aspirent à voir, à l'Assemblée nationale, des élus qui se consacrent 100% à leurs mandats électoraux. Soit, une Assemblée nationale qui joue pleinement son rôle de contrôle de l'action gouvernementale, quitte à déposer des motions de censure si nécessaire. Au terme de législatives, les Gabonais s'attendent donc à voir, au Pa-

lais Léon Mba, des élus autant actifs au sein de l'hémicycle que sur le terrain. « On ne veut plus des députés qui ne s'intéressent à nous qu'en période électorale. Malheureusement, c'est toujours comme ça ».

Parallèlement, en leur confiant le rôle de représentant du peuple, les électeurs s'attendent à ce que les élus locaux accordent la priorité à l'emploi et au développement économique. Ils veulent, par exemple, que les édiles prennent leurs responsabilités en matière de gestion des ordures ménagères ou de création d'espaces récréatifs municipaux. Pour eux, les nouveaux élus doivent prendre des initiatives pour désenclaver les différentes localités du pays.



Après ces élections, l'un des défis des élus sera donc de rétablir la confiance entre eux et la population, particulièrement, la jeunesse qui se veut la force motrice du développement du pays. Ceci, dans un contexte de défiance vis-à-vis de la chose politique, en témoigne le taux d'abstention lors des scrutins. « L'impression générale qui se dégage est qu'à la fin des élections, une fois les élus installés, ils profitent à se la couler douce. En fin de mandat, ils s'attèlent à préparer le mandat d'après tout simplement », pense le citoyen sceptique, qui ne croit plus beaucoup à l'efficacité des actions des élus. « Au lieu de régler nos problèmes et venir à bout de nos souffrances, certains élus ne sont intéressés que par l'enrichissement personnel et les privilèges que leur procure leurs fonctions. Il faut croire que nos problèmes constituent le dernier de leurs soucis » a-t-il poursuivi.

Les attentes sont donc nombreuses pour le prochain gouvernement qui, au-delà de la relance de l'économie nationale, perçue par certains comme un simple slogan, doit devenir un instrument de développement pour « l'accélération de la transformation » réelle du Gabon. ●



Pathologies oculaires : Le bilan « satisfaisant » du programme VISION POUR TOUS.

Lancé le 4 avril dernier par GSEZ, le programme ophtalmologique «Vision pour tous» s'est achevé le 11 octobre 2018. 75.066 cas ont été dépistés dont 35.512 dans les hôpitaux, 4.446 en équipes mobiles et 35.108 dans les établissements scolaires. Un bilan jugé satisfaisant après 6 mois de campagne.

Entièrement organisé et financé par Gabon Special Economic Zone (GSEZ), sous la supervision du ministère de la Santé, le programme ophtalmologique «Vision pour tous» qui a débuté le 4 avril et a pris fin le 11 octobre. Au terme de 6 mois de campagne, ce sont au total 75.066 personnes qui ont été traitées, dont 35.512 dans les hôpitaux. Au nombre de ces cas accueillis en structures hospitalières, 13.916 se sont avérés positifs pour la cataracte et 1.629 pour les glaucomes. 4.446 consultations ont été faites en équipes mobiles et 35.108 dans les établissements sco-

laires. Sur ce total dépisté, 3.013 opérations chirurgicales gratuites ont été réalisées pour diverses pathologies.

Parmi les pathologies opérées, 2.288 cas de cataracte, 628 cas de ptérygion, 62 cas de chalazion, 11 cas de glaucome & cataracte, 5 cas d'excision kystique, 3 cas de biopsie, 3 cas pour réparation des déchirures cornéennes, 2 cas de réparation du ptosis, 2 cas de glaucome. 8.000 paires de lunettes ont été prescrites. Cette campagne aura coûté en « investissement près de 530 millions de francs CFA ».

Le programme a été mené par des médecins indiens, qui se sont attelés à assurer un transfert de compétences aux médecins gabonais. Il a apporté une aide efficace au traitement de certains maux reconnus, selon les données de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), comme étant à 80% à l'origine de malvoyance. Notamment, la cataracte, le déficit en lunettes médicales ou encore le glaucome chronique à angle ouvert. Sur la base de ces données de l'OMS, trois opportunités ont été offertes aux patients à travers cette mission médicale : le dépistage de problèmes oculaires, les interventions chirurgicales ainsi que des

prescriptions et fournitures de lunettes. GSEZ, qui se veut engager auprès des Gabonais, s'est dite « fier » en promettant de continuer « de mener des actions sociales d'envergure pour le bien-être des populations gabonaises ».

Le gouvernement gabonais via le ministère de la Santé y a vu une « action sociale de grande importance ». « Nous remercions grandement le groupe GSEZ qui a accepté de nous accompagner sur le plan ophtalmologique. Jamais autant de personnes n'avaient bénéficié d'autant de prestations gratuitement », a déclaré le secrétaire général du ministère de la Santé, Guy Patrick Obiang. « Ce qui nous réjouit également dans ce partenariat avec GSEZ, c'est le transfert de compétences entre les médecins indiens venus pour le programme, et leurs homologues gabonais » a-t-il poursuivi tout en souhaitant d'une part, « qu'un accent soit mis sur la formation via des technologies comme la télémédecine, pour que les équipes gabonaises et indiennes communiquent toujours pour une meilleure prise en charge de nos populations ». D'autre part, que « pour l'avenir, GSEZ consolide ce partenariat avec le ministère de la santé dans d'autres pans ». Tout ceci, au bonheur des populations gabonaises. ●



ACTUALITÉS



SANTÉ

Octobre rose, la sensibilisation pour la vie

Initialement organisée par la Fondation Sylvia Bongo Ondimba pour la Famille, la campagne de sensibilisation « Octobre rose » a été confiée cette année au ministère de la Santé, qui a placé cette 5e édition sous le signe de la pratique du sport et du dépistage.

Portée depuis quatre ans, par la Fondation Sylvia Bongo Ondimba pour la Famille (FSBO) à travers son programme « Agir contre le Cancer », la campagne annuelle de communication « Octobre rose » visant à sensibiliser au dépistage du cancer du sein et du col de l'utérus a été organisée cette année par le ministère de la Santé et de la Famille. Le concept était à sa 5e édition au niveau national, où le thème « Sport et Santé » a été choisi dans le but d'« intégrer le sport et l'alimentation saine à la lutte contre le cancer », explique le Dr. Nathalie Ngounda, directrice de la Prévention et du Contrôle du Cancer au ministère de la Santé.

Pour cette nouvelle édition comme pour les précédentes, diverses activités ont été organisées, en vue d'impliquer le plus de personnes possibles, et particulièrement les femmes, à savoir : un programme sportif baptisé « Fitness rose » décliné en cinq séances au palais des Sports et de la Culture à Libreville, ainsi que des séances de dépistages gratuits dans plusieurs structures sanitaires à travers le pays et des programmes télévisés pour intensifier la sensibilisation.

« Le cancer est une maladie silencieuse, qui évolue sans bruit dans notre organisme et la vie cachée du cancer est entre 10 et 15 ans. C'est pourquoi il faut toujours promouvoir le dépistage

parce que nous pouvons croire que nous sommes bien portants alors que la maladie se développe », a rappelé le Dr Guy Patrick Obiang Ndong le jour du lancement des activités marquant cette 5e édition de l'« Octobre rose ».

En attente des chiffres officiels du gouvernement sur l'édition de cette année, ceux compilés par l'association Gabon Vision 2025 montrent que depuis le lancement du programme « Agir contre le Cancer », en 2014, 280 000 personnes ont été sensibilisées sur les cancers féminins à travers le pays. Ce qui est encore peu, d'autant que le Gabon, selon les statistiques de 2013, compte chaque année 400 décès dus aux cancers féminins, dont 88% concernent les cancers du col de l'utérus et du sein.

80% des cancers peuvent être soignés s'ils sont dépistés à temps. Or, selon le gouvernement, seulement 20% de femmes adhèrent, par exemple, au dépistage du cancer du col de l'utérus, portant gratuit sur toute l'étendue du territoire national. Ces quatre dernières années, 45 208 femmes se sont faites dépister, y compris du cancer du sein. ●



G.no

LES ASSISES DE L'ENTREPRENARIAT ET DES PME/PMI



GLOBAL
ENTREPRENEURSHIP
WEEK
GABON

THÈME

**POUR UNE STRATÉGIE D'APPUI
AU SECTEUR PRIVÉ ET AUX PME/PMI**

DU 12 AU 14 NOVEMBRE 2018

ANPI-GABON



00 241 04 58 21 93



assises.entrepreneuriat@gmail.com

Entrepreneuriat

Portrait

SONIA MINKOUE MI NDONGH

J'ai toujours voulu me lancer dans l'entrepreneuriat et devenir mon propre patron.

La rentrée des classes, une période qui était très attendue par Sonia Minkoue Mi Ndongh, CEO de Nour Color. La jeune femme de 34 ans s'est engagée depuis deux ans sur un secteur peu convoité des nationaux : la fabrication de la craie, un des matériels didactiques les plus utilisés à l'école.

Diplômée en gestion des ressources humaines, Sonia Minkoue Mi Ndongh, pour fuir la routine bureaucratique, a choisi de se lancer dans l'entrepreneuriat il y a deux ans. Choisir de repartir de zéro apparaît toujours comme un challenge pour de nombreuses personnes au moment de s'installer à leur propre compte. Le regard de l'entourage est alors considéré comme le premier obstacle à franchir pour certains. Notamment, dans un contexte économique tendu.

La promotion du « Made in Gabon » étant actuellement le cheval de bataille aussi bien des entrepreneurs que des autorités publiques, l'entrée de Nour Color dans le secteur concurrentiel de la production de la craie est un défi majeur à relever. ●



Entrepreneuriat

Interview

ENOROMI MAGAZINE

Pouvez-vous nous présenter votre parcours ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

J'ai un parcours qui ressemble à celui de la plupart des Gabonais des 30 dernières années, avec une scolarité primaire et secondaire au Gabon et la poursuite des études supérieures à l'étranger, notamment en France. C'est donc en 2004, après avoir obtenu

mon baccalauréat que j'ai démarré mes études supérieures à l'École de Gestion et de Commerce Paris Pleyel (DGC) Saint Denis. Des études qui ont été sanctionnées par une Licence en gestion des Ressources humaines. Par la suite, je suis rentrée au pays pour y faire valoir mes compétences. Ayant passé 5 ans comme responsable RH dans une société de la place, la naissance de mon fils m'a fait ressentir le besoin de changer d'environ-

nement de travail, pour fuir la routine et la monotonie administrative. Finalement, c'est en 2016 que j'ai fait le grand saut dans le monde de l'entrepreneuriat.

ENOROMI MAGAZINE

Comment vous est venue l'idée de créer Nour Color ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

Nour Color est le fruit d'une observa-



tion et d'une étude de marché, dont les conclusions révélaient une absence de produits gabonais dans le domaine de la fourniture en matériels didactiques et pédagogiques. Or, il existe une forte demande dans ce secteur.

Je me suis dit qu'il serait opportun de débiter par la production de la craie avant de nous engager sur d'autres produits tels que la pâte à modeler et les frottoirs servant à nettoyer les tableaux. Car, non seulement les offres sur le marché sont exportées de l'Europe (Italie, France...) ou de l'Asie (Chine), mais celles-ci sont également à des coûts très élevés. Or, Nour Color propose depuis deux ans de la

craie de qualité à des prix défiant toute concurrence.

Il faut avouer que lors de la phase test, les écoles témoins n'y croyaient pas beaucoup. Certaines se sont tout de même engagées avec nous, afin que nous les fournissions en craie. Aujourd'hui, non seulement, je propose du Made In Gabon, mais je suis également la seule sur ce marché.

ENOROMI MAGAZINE

Qu'est-ce qui fait la particularité de vos produits ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

La qualité d'un produit dépend de la satisfaction des clients. Dès lors, la particularité des craies que nous produisons repose sur les retours en termes d'appréciation de la part des écoles qui nous font confiance depuis deux ans.

Aussi, avons-nous un argument qui plaide beaucoup en notre faveur : nous fabriquons de la craie Made in Gabon. Nos produits sont résistants. Ils ne se cassent pas facilement et n'émettent pas des cris stridents sous la pression de la main de l'enseignant au tableau. La matière première que nous utilisons est très pure. En plus, nous assurons le service après-vente, en particulier la livraison aussi bien pour des achats dans nos locaux que des commandes faites par appels téléphoniques.

ENOROMI MAGAZINE

Pourquoi investir sur la craie à un moment où son usage à l'école est de plus en plus critiqué ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

L'utilisation de la craie est peut-être critiquée, mais qu'elles sont les autres alternatives ayant cours au Gabon ? Le tableau blanc avec l'utilisation des marqueurs est très peu utilisé et présente un gros inconvénient : le mauvais nettoyage et effacement, qui laissent un tableau plein de taches et de traces de marqueur, donc quasi-inutilisable. Le tableau électronique a fait son apparition il y a quelques années, cependant, il est assez peu répandu au Gabon.

En vérité, rien ne semble pouvoir détrôner le tableau noir au hit parade des outils utilisés par les enseignants. La craie a encore un bel avenir dans les usages du système éducatif de notre pays.



Entrepreneuriat

Interview

ENOROMI MAGAZINE

Avez-vous toujours été intéressée par l'entrepreneuriat?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

Oui, j'ai toujours voulu me lancer dans l'entrepreneuriat et devenir mon propre patron. Je pense que l'entrepreneuriat peut aider les gens à prendre leur voie, à concrétiser leurs rêves. L'entrepreneuriat peut permettre aux jeunes de se définir une direction de vie et de vivre une expérience forte, tout en testant leurs propres limites. C'est un excellent moteur pour surmonter les obstacles. Notamment pendant les périodes difficiles qui, en réalité, doivent être une occasion d'investir et de prouver sa capacité de résilience.

ENOROMI MAGAZINE

Quelles sont les perspectives de développement de votre entreprise ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

Nos perspectives de développement sont nombreuses et très prometteuses. Mais pour l'heure, nous n'avons ciblé que les établissements scolaires de Libreville. Toutefois, notre ambition est de couvrir l'ensemble des écoles de la province de l'Estuaire. Ensuite, nous nous attèlerons à satisfaire les besoins en craie au niveau national, et certainement envisager l'exportation des produits Nour Color dans la sous-région de l'Afrique centrale. Nour Color entend être le leader dans la fourniture des matériels scolaires au Gabon et obtenir des parts de marché conséquentes dans la zone CEMAC.

ENOROMI MAGAZINE

En dehors de vos activités professionnelles, avez-vous des occupations associatives ou caritatives ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

Je suis membre de deux associations communautaires. D'abord, les Citoyens Vigilants. Il s'agit d'une association regroupant particulièrement les jeunes du quartier Louis dans le premier arrondissement de la Commune de Libreville. Elle œuvre dans la lutte contre l'insalubrité et l'insécurité. Elle prône également l'entraide. Ensuite, l'association Lyona, qui est une association orientée vers le bien-être social de la petite enfance.

ENOROMI MAGAZINE

Quel regard portez-vous sur la femme entrepreneur aussi bien au Gabon qu'ailleurs ?

SONIA MINKOUE MI NDONGH

L'entrepreneuriat féminin est très important, du fait qu'il apparaît comme un espace d'évaluation des efforts de l'Etat en faveur de la promotion des femmes. Il s'agit également d'un cadre de valorisation du partenariat entre les institutions publiques et le mouvement associatif féminin, afin de mieux répondre aux attentes des femmes et des jeunes filles. Par ailleurs, il est grand temps que les femmes osent, d'autant plus qu'il n'est écrit nulle part qu'elles sont moins compétentes ou responsables que les hommes. Nous avons de multiples exemples de femmes entrepreneurs successful à travers le monde. ●

Séif Mostley



enoromi ma zine



Vous souhaitez
annoncer dans

enoromi
ma zine

Contactez notre
régie publicitaire

+241 06 30 38 41

CNAMGS

5 ans pour garantir la qualité de soins à tous.

En prônant une approche à moyen terme des investissements pour résoudre les difficultés auxquelles fait face la CNAMGS, Renaud Allogho Akoue, compte lui redonner tout son sens. Il fonde son ambition sur la mise en œuvre d'un plan quinquennal qui permettra de garantir la qualité des soins de santé pour tous.

En mettant en place, en 2007, le régime obligatoire d'assurance maladie et de garantie sociale pour accompagner les populations gabonaises dans leurs dépenses de santé, le Gabon a réalisé une avancée majeure. La réforme de 2007 marquée par l'adoption de l'ordonnance n°0022/PR/ du 21 août 2007 qui crée la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et de Garantie Sociale (CNAMGS), a fait de cet établissement public, l'élément moteur de la politique sociale du pays, ouvrant ainsi le chemin vers la couverture médicale universelle.

11 ans après, la réforme vaut toujours son pesant d'or mais la CNAMGS fait face à des difficultés financières. Si, elles sont principalement dues à la baisse de la valeur des ressources naturelles du pays, elles ont fortement entamé la confiance de ses prestataires comme l'assurance de ses ayants-droit. Et ce, depuis Michel Mboussou, ancien directeur général de la structure. Ayant acquis la charge de l'établissement en novembre 2017, le nouveau directeur général, Renaud Allogho Akoue s'est donné pour mission de remettre de l'ordre. Cette ambition, il la fonde sur un plan

d'actions qui devrait durer 5 ans, de 2018 à 2022.

2022 est donc la date butoir qui devrait d'avantage permettre à la CNAMGS « d'être le pilier solide, garant d'une qualité de soins de santé pour tous et de l'aide sociale au Gabon ». Au bout de cette période, l'enjeu est d'« universaliser la couverture maladie, sécuriser et garantir la trésorerie des opérateurs de la filière ». Ceci implique d'augmenter le nombre d'assurés, qui doit passer de 1.000.000 en 2017 à 1.900.000 en 2022.



Il implique tout autant de rendre disponibles les médicaments dans les pharmacies. Le taux de disponibilité estimé à 45% en 2017, devrait être porté à 90% en 2022 avec en prime le raccourcissement des délais de remboursement. Ceux-ci doivent passer de 3 mois à 15 jours. Aussi, les centres médicaux des capitales provinciales doivent être mieux équipés. Evalué à 45% en 2017, le taux en matière d'équipement doit être de l'ordre de 100% en 2022. Un enjeu de taille car les implications représentent le double de ce qui a été fait ces dix dernières années.

Au bout de 5 ans, il faudra aussi éliminer le papier pour s'arrimer au numérique. « 0 papier, 100% numérique » indique-t-on. L'atteinte de cet objectif a un double avantage. Il permettra d'une part de réaliser des économies de l'ordre de 2 milliards de francs CFA par an, et de s'arrimer aux normes écologiques de production d'autre part.

De plus, il faudra « mieux cibler les allocations sociales vers les catégories les plus vulnérables à la pauvreté et sortir d'une logique d'aide qui maintient dans la dépendance pour des

dispositifs d'autonomisation ». Sont particulièrement visées, la prise en charge de 100.000 filles-mères pour leur autonomisation au bout de 5 ans et celle de 25.000 personnes dépendantes du 3e âge vivant en milieu rural. Les allocations ne seront donc plus versées directement mais serviront toujours pour ces deux catégories.

Management



Exaltation du plan AiSSa22

Mais tout ceci, s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du pilier 3 du plan stratégique Aide Sociale Santé (AiSSa22) portant sur le renforcement de l'aide sociale. Il impose de faire de l'immatriculation des Gabonais économiquement faibles (GEF) une opération permanente qui devrait s'accompagner de l'ouverture des bureaux départementaux de la CNAMGS. Soit, progressivement, dans les provinces du Haut-Ogooué, de la Nyanga, de l'Ogooué-Ivindo et du Woleu-Ntem.

Ce plan s'appuie sur 4 axes majeurs, qui devraient permettre d'atteindre l'objectif principal. Soit, « garantir la qualité des soins de santé pour tous et d'aide sociale au Gabon ». Dans un premier temps, il s'agira d'« équilibrer les finances ». Ceci nécessite d'augmenter les produits tout en sécurisant et en créant les recettes des fonds avec, à la clé, une maîtrise des charges. Il faudra ensuite « améliorer les soins et universaliser la couverture ». Cela intègre la rénovation des plateaux techniques, la mise en place des pharmacies hospi-

talières, l'approvisionnement régulier des pharmacies conventionnées ainsi que l'évaluation et la régulation des performances sanitaires des services hospitaliers et cliniques.

Il importera d'« optimiser l'organisation et les processus ». En ligne de mire, une convention avec le ministère de l'Intérieur pour intégrer la CNAMGS au projet IBOGA; une interconnexion entre la CNAMGS et ses partenaires pour le remboursement et la réduction des délais comme le lancement d'une démarche qualité pour la certification ISO 9001. Il sera enfin question de « renforcer l'aide sociale ».

Il conviendra dans cette optique de réformer les modalités de versement des allocations pour moins de transfert de cash tout en les recentrant sur les deux catégories susmentionnées : filles-mères et personnes du 3e âge. Il sera nécessaire de recourir de façon « accrue » à des assistances psycho-sociales, le déploiement du SAMU Social et à la distribution des kits de premiers

secours dans les écoles, couplée à la remise en état et la distribution de médicaments dans les écoles équipées de pharmacies scolaires.

La tâche, d'aucuns le reconnaissent, « n'est pas facile ». Mais la compétence, le directeur général l'a. Son profil en témoigne. Renaud Allogho Akoue est titulaire d'un Deug d'Économie et Gestion, d'un Master en Management général obtenu à Nantes ainsi que d'un DESS en Finance qu'il obtient à Toulouse. Il se fait une place à la Neuflyze Schlumberger Mallet (NSM) une banque privée française, à Paris, puis est incorporé chez PricewaterhouseCoopers (PWC) à Libreville. Après, il a occupé les postes de secrétaire général du Groupe Ogar et de directeur général d'Ogar International. Un CV qui lui assure donc une présomption de compétence pour la mise en œuvre de ce plan d'actions sur 5 ans. ●



La maison de Lulu
Vêtements & Accessoires - Meubles - Serrures - Fleurs - Salon de thé - Coffrets

La Maison de Lulu
Pour les femmes chics!

Contact : 06 62 44 09

LE COWORKING EFFET DE MODE OU VÉRITABLE STRATÉGIE ?

Le réseau d'espaces de « coworking », n'a cessé de se développer en Afrique au cours des dernières années. Une croissance accompagnée par celle des nouvelles technologies sur le continent. Véritable atout pour la nouvelle génération d'entrepreneurs, le nombre de ces espaces s'est multiplié en Afrique de manière générale et au Gabon en particulier. Effet de mode ou véritable stratégie de développement durable ? Tour d'horizon sur ces espaces de travail partagés.



A l'origine, le coworking est une forme de colocation professionnelle où des acteurs de différents secteurs, mais surtout du web et amoureux du télétravail, se retrouvent dans un espace aménagé et équipé pour travailler côte à côte. Une étude sur le sujet publiée par Deskmag, en fin 2016, précise qu'entre octobre 2011 et octobre 2016, quelque 10.000 espaces de travail partagés ont été ouverts à travers le monde. Et les prévisions prévoyaient environ 13.800 espaces occupés par 1.180 millions de coworkers pour fin 2017. Même si les traditionnels immeubles de bureaux restent la norme à l'international, le déploiement rapide des espaces de coworking gagne à être analysé.

DOSSIER

Une idée à l'américaine très vite globalisée

Le Coworking naît aux Etats-Unis en 2005, par le regroupement de travailleurs indépendants de l'informatique dans un appartement de San Francisco. Mais si le mouvement est plutôt américain au départ, on en voit naître ailleurs dans la même année. Notamment au Danemark, mais aussi à Londres ou encore en Allemagne. La tendance a rapidement pris dans les grandes capitales occidentales. Partout, le coworking s'est développé auprès des indépendants ou des startups. L'idée étant en effet de mutualiser un lieu et des outils pour ne pas avoir de charges trop importantes mais surtout de créer et d'entretenir un réseau professionnel. Cette tendance générale des nouveaux modes de travail, favorisant l'émergence de nouvelles formes d'organisation du travail est donc nécessairement venu répondre à des besoins réels, au regard de sa croissance au fil des années. ●



Les entrepreneurs gabonais à la mode

Porté par des regroupements de jeunes entrepreneurs, le plaidoyer pour emmener les autorités à accompagner le développement de l'écosystème entrepreneurial a reçu un écho favorable. En effet, une

politique nationale a été mise en place avec des mesures concrètes. L'Etat a, en effet, pris la pleine mesure du besoin de s'arrimer à la donne mondiale. Ainsi, à côté des espaces de travail partagé privés

qui se développent dans le pays depuis quelques années, on peut voir l'émergence d'incubateurs multi-sectoriels, fruits de la collaboration entre l'Etat gabonais et certaines institutions financières internationales.

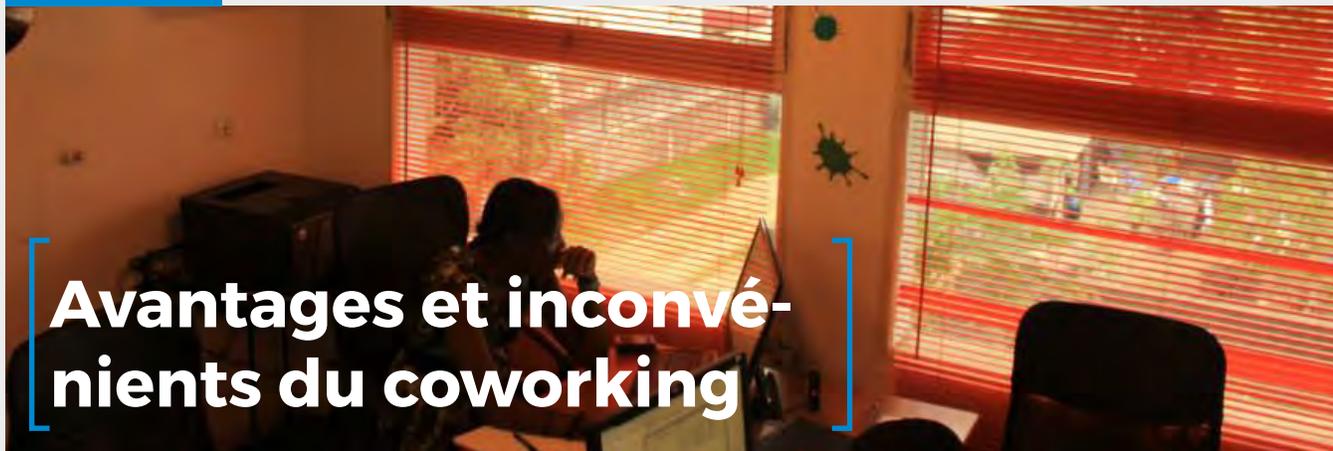
Le boom en Afrique

Loyer modéré, flexibilité et émulation, les espaces de travail partagés font leur chemin en Afrique. Prisés des professionnels des nouvelles technologies, ces lieux agissent comme des catalyseurs d'innovation. Et pour cause ! Même si internet ne cesse de s'étendre en Afrique, le taux de pénétration demeure très inégal suivant les régions et les pays. Ainsi, le continent compte aujourd'hui près de 281 millions d'internautes pour un taux d'accès moyen d'à peine 23%, selon des chiffres avancés par l'Internet Live Stats, membre du projet Real Time Statistic dont le but est de fournir des statistiques mondiales en temps réel sur le web. Rien de surprenant donc à ce que ces espaces qui proposent un lieu avec une bonne connexion internet rencontrent autant de succès auprès des jeunes africains passionnés de technologies de l'information et de la communication (TIC) et qui ont la volonté d'entreprendre.

Les espaces de coworking leur permettent de travailler dans le même espace et de partager leurs compétences, moyennant un abonnement. Ils sont ainsi devenus un véritable atout de la nouvelle génération d'entrepreneurs en Afrique. Une génération âgée de moins de 30 ans et hyper connectée. Si les premiers espaces de travail partagés sont apparus en 2010 dans la partie anglophone, notamment au Kenya, aujourd'hui, l'Afrique francophone n'est pas en reste. Elle en regroupe un bon tiers, notamment au Mali, Sénégal, Burkina Faso, Bénin, Cameroun et en Côte d'Ivoire. ●

Un mouvement qui prend de l'ampleur au fil des années dans un pays qui compte aujourd'hui des adresses de références en la matière pour le bonheur des startups nationales. ●

DOSSIER



Avantages et inconvénients du coworking

Comme toute approche stratégique dans le domaine de l'entrepreneuriat, le coworking peut avoir un visage bicéphale. On peut en effet, relever des avantages, comme des inconvénients.

Sur les aspects positifs, nous pouvons tout d'abord retenir que le coworking permet de rompre l'isolement. Le concept est assurément très intéressant pour les porteurs de projet et les entrepreneurs travaillant seuls et de chez

eux. Aussi, lorsque l'espace de coworking est utilisé par des professionnels du même secteur d'activité, les échanges entre les membres permettront de s'enrichir mutuellement, de créer des synergies, des groupes de travail, des

Une stratégie pour se lancer

Dans un pays où le secteur de l'entrepreneuriat est en plein essor et dans un contexte économique difficile, les espaces de travail partagés sont une solution adaptée. Pour les entrepreneurs qui se lancent, le coworking est une option recommandée.

Dès lors, pour lancer votre business, profitez des espaces de travail partagés. Ainsi, vous n'aurez pas à investir des sommes importantes pour installer votre entreprise. De plus, vous bénéficierez assurément d'un réseau de professionnels. Effet de mode

répondant à un véritable besoin, le coworking est aujourd'hui inscrit dans les stratégies de développement des startups quelque soit l'endroit du globe où l'on se trouve. ●

associations de compétence. L'esprit de groupe contribuant au renforcement de la motivation et de la productivité. Opter pour le coworking permet également de travailler en dehors de chez soi tout en n'ayant pas à supporter le coût d'une location de bureau classique. De plus, le fonctionnement du coworking est très flexible, il est possible de réserver un espace pour une journée comme pour une année. Enfin, parfaitement équipés pour les besoins des entrepreneurs du secteur, les espaces de coworking bénéficient notamment

de mobiliers et de matériels disposant de bonnes connexions internet et sont placés dans des endroits facilement accessibles.

Vue sous son angle moins doré, le coworking n'est pas possible pour tous les entrepreneurs, en ce sens qu'il nécessite d'avoir une activité dématérialisée. Aussi, lorsque l'entreprise commence à se développer, le coworking ne peut plus être adapté et l'entrepreneur devra s'installer de manière traditionnelle. Tout comme le coworking est déconseillé aux entre-

preneurs qui ont besoin de calme et de silence pour travailler. Il s'agit d'un mode de travail adapté pour les personnes qui apprécient les endroits animés avec un minimum de bruit sain.

Enfin, notamment pour les projets innovants ou les professions concernées par le secret professionnel et la confidentialité des informations, le coworking n'est pas la solution idéale. ●

QUELQUES ADRESSES DE COWORKING À LIBREVILLE

Espace PME Gabon, Awendjé.

Tél. : (+241) 01724404

eMail : contact@espacepme-gabon.org

Site : <http://www.espacepme-gabon.org>

Ogooué - Labs, Ancienne SOBRAGA

Tél. : (+241)04918158

email : contact@ogooelabs.com

Site : <http://www.ogooelabs.com>

G - Lab, Montagne Sainte

Tél. : (+241)04545121/07750737

email : glagabon@gmail.com

Site : <http://glab.jobs-conseil.com>

eGabon, Centre - ville

Tél. : (241) 01724339/01724340

email : mbolo@eGabon.ga

Site : <http://www.eGabon.ga>

ENQUÊTE

LE HARCÈLEMENT SEXUEL EN MILIEU PROFESSIONNEL

Une plaie.

Bien plus fréquent qu'on ne l'imagine, le harcèlement sexuel est un véritable phénomène en milieu professionnel au Gabon. Les conséquences, y compris pour les entreprises, impactent jusqu'à notre économie nationale, en plus de détruire des carrières et même des vies.

La France, durant tout le mois de février 2018, a organisée une campagne nationale de sensibilisation contre le harcèlement sexuel au travail à l'initiative du Défenseur des droits, Jacques Toubon. Celle-ci a été relayée par plusieurs médias, jusqu'au mois d'octobre. L'objectif était de « rappeler à tous que le harcèlement sexuel ne doit pas être banalisé, et qu'il est interdit par la loi ».

Au Gabon, une telle initiative n'a jamais été prise, ni par le gouvernement qui feint d'ignorer l'existence de ce fléau dont les victimes pourraient se compter par centaines à travers le pays ; ni même par les différentes associations souvent confrontées au silence des victimes, et dont les activités de sensibilisation se limitent en milieu scolaire.

Pourtant, comme partout ailleurs, le harcèlement sexuel au travail a bel et bien cours dans notre pays. Du plus haut au niveau le plus bas de la hiérarchie au sein des entreprises, plusieurs personnes sont présentées comme les garants de cette mauvaise pratique. Les victimes sont pour la plupart des femmes, considérées à tort ou à raison comme les plus faibles et bénéficiant le moins de défense.

LE SILENCE DES CHIFFRES

Au Gabon, le premier ennemi des victimes de harcèlement sexuel au travail reste jusqu'à lors l'absence de chiffres exacts permettant aux décideurs et aux

ONG œuvrant dans la protection des droits de l'Homme d'avoir une photographie exacte de la situation des violences subies au sein des entreprises et dans l'administration publique. Presqu'inexistante sur le terrain, la Direction générale de la Statistique ne s'est jamais officiellement intéressée à la question.

Néanmoins, il existe quelques chiffres permettant d'entrevoir l'ampleur du fléau, obtenus au terme de l'Enquête nationale sur les violences basées sur le genre (VBG). Initiée entre mai 2015 et mai 2016 par le Ministère de la Santé, avec l'appui du Fonds des Nations unies pour la population (UNFPA), il résulte de cette enquête que sur 2 500 personnes, âgées de plus de 15 ans, « près de 7 personnes sur 10 (tous sexes confondus

68,5%, soit 1711 sur 2500) ont été victimes d'au moins une forme de VBG ».

« En dehors des violences psychologiques et verbales avec une très faible avance des victimes de sexe masculin (51,7% contre 48,3% et 53,8% contre 46,2%), précise le rapport d'enquête, l'essentiel des victimes des autres types de violences sont de sexe féminin. »

QUE DIT LA LOI ?

Le harcèlement sexuel en milieu professionnel intéresse les autorités gabonaises depuis longtemps. Chose plutôt curieuse, d'autant que rien ou presque n'est visible sur le terrain pour contrer ce phénomène. Du point de vue de la loi, il existe néanmoins quelques actions menées ces dernières années par le gouvernement.

En novembre 2012, un projet de loi avait été soumis au Parlement, visant la modification de l'article 21/63 du 31 mai 1963 du Code pénal, dont certaines dispositions avaient été jugées désuètes par

Ida Reteno Assonouet, la ministre de la Justice de l'époque. Il s'était donc agi de faire adopter une loi permettant « non seulement de renforcer la protection de la femme, mais également d'assurer son épanouissement tout en préservant sa dignité », y compris dans son lieu de travail.

Seulement, il a fallu attendre plus de trois ans pour voir les choses bouger véritablement. « Jusqu'en 2016, aucun texte législatif n'encadrait le harcèlement sexuel au travail », se souvient Térance Asseko Ekoma sur le site Queditlalo.com. Le jeune juriste indique par ailleurs que, jusqu'à lors, « les cours et tribunaux n'ont enregistré aucun cas de jurisprudence qui pourrait servir de recours ».

Il n'empêche, à ce jour, au Gabon, les victimes ont désormais la loi n°010/2016 pour se protéger. Cette loi qui porte sur la lutte contre le harcèlement en milieu professionnel a été adoptée par le Parlement et promulguée par le Président de la République, il y a deux ans.

Au Gabon, est donc désormais répréhensible « tout comportement répétitif ayant pour effet de porter atteinte à la dignité d'une personne et de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant ou humiliant en milieu professionnel ». Les prévenus encourent au moins cinq ans de prison.

VERS UN #METOO ET UN #BALANCE-TONPORC À LA GABONAISE ?

A l'instar de celles d'autres pays, telles que les Etats-Unis ou la France ayant récemment initié le concept « #MeToo (moi aussi) » et « #BalanceTonPorc », pour dénoncer les actes de violences à caractère sexuel depuis l'« affaire Weinstein », les victimes gabonaises de harcèlement sexuel en milieu professionnel pourraient également choisir de dénoncer leurs bourreaux publiquement.

Mais rien n'est moins sûr. La crainte de perdre son emploi, la peur de représailles et surtout le regard et la perception de la société sont autant de freins qui font que ces concepts ne puissent être transposés avec succès à nos réalités pourtant similaires.

Il existe néanmoins quelques méthodes à adopter pour celles ou ceux qui se sentent victimes de harcèlement. Il suffit pour le salarié, l'agent public ou le stagiaire de saisir les délégués du personnel, l'employeur, l'inspection générale des services ou l'Inspection du travail. La transmission de preuves (SMS, vidéos, audios, lettres, etc.) sera un atout non négligeable à l'avantage du plaignant.

En cas de démission liée au harcèlement, la dénonciation avec preuve peut aussi tourner à l'avantage de la victime. En effet, lorsqu'il est établi que des faits de harcèlement sont à l'origine d'une éventuelle démission, du point de vue de la loi, le cas sera traité comme un licenciement abusif.

COMMENT RECONNAÎTRE UN HARCÈLEMENT SEXUEL AU TRAVAIL ?

En milieu professionnel, le harcèlement sexuel pourrait se présenter sous diverses formes, parmi lesquelles : les contacts physiques non désirés, tels que des attouchements, des pincements, des empoignades, des frôlements ; la sollicitation de faveurs sexuelles non désirées ; des commentaires inappropriés d'ordre sexuel, des remarques sur le corps de la victime ou sur son apparence, des plaisanteries qui dénigrent l'identité sexuelle ou l'orientation sexuelle de la victime ; des questions intimes ; des regards concupiscent, notamment dirigés sur les parties sexuelles de la victime ; des sifflements ; l'affichage de photos pornographiques. ●

Griffin ONDO



Mais ... Encore! 



Elijah
ONDO

***Monsieur
mille emplois...***

Il est une des voix fortes de ces dix dernières années à la radio. Mais Elijah Ondo est aussi connu comme un jeune entrepreneur prospère. Personnage à multiple facettes, Parfait-Didier Ondo Oyono est, en effet, responsable d'une entreprise de communication, d'un restaurant et d'un bar Lounge. Ce jeune Gabonais est une source d'inspiration pour plusieurs de ses concitoyens.

ENOROMI MAGAZINE

D'instituteur à animateur radio, en passant par chef d'entreprises, vous avez accumulé plusieurs années d'expérience. Pourtant, vous continuez de vous considérer comme un inconnu. Qui est finalement Elijah Ondo ?

ELIJAH ONDO

A l'état-civil, je suis connu sous le nom de Parfait-Didier Ondo Oyono. Feu mon père Patrice Oyono Edou était un agent de la Fonction publique gabonaise. J'ai fait mes études primaires entre la France et le Gabon. C'est à Franceville dans la province du Haut-Ogooué que j'ai obtenu mon Certificat d'études primaires avant de poursuivre mes études secondaires au lycée National Léon M'Ba puis au Lycée Public de Bitam (actuel Lycée Simon Oyono Aba'a) sanctionnées par l'obtention de mon Baccalauréat au Lycée d'Etat d'Oyem, qui s'appelle maintenant Lycée Richard Nguema Bekale.

Après un petit passage à l'Université Omar Bongo au Département de Géographie, j'ai décidé de rentrer dans le corps enseignant. J'ai fait le concours de l'Ecole Nationale des Instituteurs de Libreville et ma la formation a été sanctionnée par un CCEP.

ENOROMI MAGAZINE

Enseignant du Premier degré, pourquoi avez-vous démissionné ?

ELIJAH ONDO

J'ai exercé pendant 3 ans à l'Ecole publique d'Akébé II à Libreville. Ne percevant aucun salaire pendant toutes ces années, j'ai décidé de passer à autre chose. Il faut dire que j'ai été comme beaucoup de jeunes qui recherchent un emploi stable à un moment donné de leur vie. Malheureusement, des complications au niveau de mon dossier au Ministère de l'Education Nationale et surtout la mauvaise volonté d'un individu dont je préfère taire le nom m'ont poussé vers la sortie. Un homme ne peut faire 3 ans sans percevoir de salaire, même pas une prime ou quoi que ce soit. Au lieu de m'accrocher à cela, j'ai préféré tourner la page et me reconstruire. C'est ainsi que je suis devenu graphiste grâce à une formation à l'agence ESSYLANE International et après 5 ans j'ai créé mon agence de communication.

ENOROMI MAGAZINE

Pourquoi avoir arrêté la radio alors qu'on vous classe parmi les grandes voix gabonaises dans le domaine ?

ELIJAH ONDO

La radio, c'est véritablement une passion, mais comme toute passion, elle est comme un feu dévorant. Je n'avais plus assez de temps à consacrer à mon agence, j'ai donc préféré mettre un terme à ma carrière à la radio. Peut-être que je reviendrai parce que je conçois la radio différemment. A mon niveau, elle se résume à être au service des autres, apporter de la chaleur, du bonheur, de l'espoir à tous ceux qui nous écoutent.

Enoromi Magazine : Et si vous nous racontiez comment est né KodB'Art.

ELIJAH ONDO

KodB'Art fut au tout début mon petit label de production lorsque j'étais animateur à Radio Emergence. C'est un jeu de mots qui renvoie au « code barre », un code unique, une identification propre à un produit. Je me considère comme unique, je peux ressembler à X ou à Y mais je ne peux être lui. Je suis moi et c'est ainsi que le concept de « KODB'ART » est né. Après avoir passé 4 ans au sein d'Essylane DraftFCB, j'ai décidé de voler de mes propres ailes et c'est ainsi qu'en 2010, j'ai officiellement fondé ce studio de création qui, au fil des années et des formations que j'ai reçues, est devenu l'agence de communication multimédia qu'elle est aujourd'hui.

Ainsi, en tant que graphiste 2D et 3D, communicant et communicateur, nous concevons des supports de communication tant bien Print : affiches, flyers, logos, etc., que multimédia : films institutionnels, spot publicitaires, spot radio, animatiques 2D et 3D, etc. Autant dire que je propose une communication à 360°. J'ai su tirer profit de mes expériences en radio et j'ai pu, grâce à mon esprit créatif, devenir directeur artistique assez rapidement. Du coup, KodB'Art est en mesure de couvrir tous les besoins en terme de communication. Sauf que nous travaillons difficilement avec les particuliers.

ENOROMI MAGAZINE

Récemment vous avez ouvert deux établissements au quartier Louis : Le Raponda et Le Saint Louis. Quelles sont les spécialités de ces structures ?

ELIJAH ONDO

Le Raponda Grill est un restaurant africain qui est spécialisé dans la grillade. Ce n'est pas un fast-food (rires). Le Saint Louis, quant à lui, est un lounge bar. L'idée était de proposer un endroit cosy, pas trop tape à l'œil où les gens peuvent prendre un verre et se détendre. J'ai essayé de faire en sorte que ça se rapproche de

ce que j'aimerais retrouver dans un endroit du genre. Je suis quelqu'un d'assez modeste du coup, je me suis dit que ça pourrait plaire à beaucoup de personnes qu'il y ait un endroit comme le Saint Louis à Libreville.

ENOROMI MAGAZINE

Quelle est la journée type d'Elijah Parfait Ondo Oyono ?

ELIJAH ONDO

Ma journée commence à 9H (sauf cas express), mais je dors pratiquement à 4H du matin tous les jours. Alors, ma journée type... Réveil 8H30, avant de sortir du lit, je vérifie mes mails et mes messages. 9H15, j'établis mon programme de la journée en fonction des urgences et des dossiers importants. 11H, je fais un point avec la responsable du restaurant. Tous les 3 jours, à 15H, je fais un point avec la responsable d'EVO Services basé à Oyem et je fais une pause vers 17H pour manger un bout. 18H ouverture du snack, mise à plat des problèmes liés au fonctionnement du Saint Louis. Le reste du temps, je gère la famille. Je reprends du service vers 2H du matin pour faire les comptes au Snack puis je vais au lit ! ●

Séif Mostley

Bonus.

En toute intimité

Sports préférés

Football et basketball.

Films ou séries préférés (e) s

Intouchable (avec Omar Sy), Batman The Dark Knight. The Preacher, Kuroko's Basket et South Park (Séries).

Couleurs préférées

Bleu et blanc

Mentor (s) ou source(s) d'inspiration

Mon défunt père OYONO EDOU Patrice; ma mère MINKUE MI ONDO Marie Louise et M. Louison WANGOU, mon ancien prof de philosophie.



SPORT

Urgence Marie MOUEGA MOUEGA

Je suis prête pour atteindre mes objectifs!

Combattante aguerrie, Urgence Marie Mouega Mouega est une taekwondoïste de talent. A 24 ans, elle fait partie des athlètes qui portent fièrement l'étendard Gabon. Plusieurs fois médaillée d'or au Gabon, elle a également remporté des médailles d'or au Championnat d'Afrique Centrale en 2009, en 2010 et en 2013. Entre 2011 et 2017, Urgence Marie a remporté respectivement dans sa catégorie, les 10e Jeux Africains, l'Open de Luxor en Egypte et l'Open de Serbie. Pour l'année 2018, elle a obtenu une médaille de bronze à l'Open de Grèce et une autre en argent à l'Open de Serbie. C'est à l'occasion de sa participation à l'Open de Grèce, qui s'est tenu du 19 au 21 octobre dernier à Athènes, que la Panthère a accepté d'accorder une interview à Enoromi Magazine.

ENOROMI MAGAZINE

Vous venez de remporter la médaille de bronze sous les couleurs du Gabon. Cependant, ils ne sont sûrement pas nombreux ceux qui savent qui vous êtes au Gabon. Pouvez – vous vous présenter à nos lecteurs ?

URGENCE MARIE MOUEGA MOUEGA

Je tiens d'abord à vous remercier de l'intérêt que vous accordez à ma modeste personne mais aussi de l'opportunité que vous m'offrez pour pouvoir me faire connaître auprès des Gabonais. Je suis originaire du District de Makouké dans la province du Moyen – Ogooué. Je suis issue d'une famille modeste de neuf enfants. J'ai passé mon enfance entre Lambaréné et Makouké, bercée par les vagues de l'Ogooué. J'ai fait mes études primaires au lieu de ma naissance avant de les poursuivre au secondaire à Lambaréné.

ENOROMI MAGAZINE

Comment s'est faite votre rencontre avec le taekwondo ?

URGENCE MARIE MOUEGA MOUEGA

C'est au début des années 2000 à Lambaréné. J'étais entre la 6e et la 5e, j'avais une amie qui pratiquait le taekwondo. Lorsqu'elle allait aux entraînements, elle m'invitait souvent mais j'hésitais à y aller parce que je craignais que mon père s'y oppose. Surtout que les sports de combat sont de réputation le domaine des hommes. Après avoir décliné de nombreuses invitations, un jour j'ai décidé de la suivre par curiosité. Par la suite, j'ai pris l'habitude d'y aller et puis je me suis mis à la pratique.

J'avais été conquise par la souplesse et l'agilité qui transpirait des mouvements exécutés par les autres ainsi que la discipline qui était perceptible dans les rapports au sein du dojo. J'ai fini par m'y intéresser sérieusement. J'ai enchaîné mes premières compétitions dans la foulée. D'ailleurs, j'ai remporté ma première médaille d'or à Lambaréné en 2009 lors de la Coupe SIA. Je me rappelle avoir gagné cette coupe quatre années consécutives. En 2012, je suis partie de Lambaréné pour poursuivre

mes études à Libreville et bien évidemment, le taekwondo.

A Libreville, j'ai continué à m'entraîner avec beaucoup de détermination. C'est ainsi que j'ai pu participer à de nombreuses compétitions nationales et internationales parmi lesquelles les coupes de Mouila, de l'Estuaire, les championnats d'Afrique centrale. Des compétitions au cours desquelles j'ai remporté de nombreuses médailles d'or entre 2009 et 2014, en passant par les Jeux Africains de Maputo en 2011 (médaille d'or), le championnat d'Afrique centrale de 2012 (médaille d'argent), les championnats d'Afrique en Tunisie (médaille de bronze) et au Tchad (médaille d'or) en 2013. Depuis, je peux dire que je suis rarement loin du podium.

ENOROMI MAGAZINE

Vous avez connu une suite de blessures dernièrement. Est – ce que vous n'êtes pas vous-même surprise de la moisson de vos trois dernières compétitions ?

URGENCE MARIE MOUEGA MOUEGA

Il faut dire que je m'entraîne dans une des meilleures structures dans ma discipline en Europe, le club « Elite Ramos et Brigitte », qui se trouve dans la ville de Palma de Mallorca en Espagne. Dès cet instant, j'ai bénéficié du meilleur encadrement médical que possible, qui m'a permis de revenir au top de ma forme après près de deux longues années hors des tatamis à cause de mon genou droit et des ligaments croisés. Ça été une période certes difficile entre l'opération, la phase de récupération et le retour en compétition. Mais, je suis consciente que cela fait partie des moments à traverser dans ce sport.

Lorsque je suis arrivée en Espagne en 2014, grâce à une bourse olympique et la subvention du Ministère des Sports du Gabon, je me suis promise de faire le nécessaire pour rendre fiers ceux qui m'ont fait confiance. C'est la raison pour laquelle j'essaie de toujours faire honneur à notre drapeau avec l'aide de Dieu. Je me sens bien. Je suis prête pour atteindre mes objectifs.





ENOROMI MAGAZINE

Comment arrivez – vous à concilier, sport de haut niveau et votre quotidien ?

URGENCE MARIE MOUEGA MOUEGA

Quand on est sportif de haut niveau, on prend conscience de soi-même. On fait des sacrifices. Dans mon club, il y a des sportifs de haut niveau venus de divers pays, des médaillés olympiques. Ce sont tous des exemples à suivre. Mais au-delà de tout, il faut surveiller notre alimentation pour se maintenir en bonne santé.

ENOROMI MAGAZINE

Êtes – vous suffisamment prête au regard des compétitions à venir et d’ici les qualifications pour les Jeux Olympiques de 2020 ?

URGENCE MARIE MOUEGA MOUEGA

Pour mes challenges à venir, je remets tout entre les mains du Seigneur, et je vais continuer à travailler sans relâche pour poursuivre la moisson des médailles ainsi que la qualification pour les J.O de 2020. ●

Propos recueillis par Pépéh NDONG MEYO

PALMARÈS

Compétitions nationales

2009 et 2012 Médaille d’or coupe SIA Lambaréné
 2010 -2013 Médaille d’or coupe de Mouila
 2009 – 2014 Plusieurs fois médaillé d’or coupe de l’estuaire.

Compétitions internationales

2009 Médaille d’or Championnat d’Afrique centrale
 2010 Médaille d’or championnat d’Afrique centrale
 2011 Médaille d’or jeux africains Maputo
 2012 Médaille d’argent championnat d’Afrique centrale
 2013 Médaille de bronze championnat d’Afrique
 2013 Médaille d’or Championnat d’Afrique centrale
 2015 Médaille de bronze open d’Espagne
 2015 Médaille de bronze jeux Africains
 2016 Médaille de bronze Open de Luxembourg
 2016 Médaille d’argent championnat d’Afrique
 2017 Médaille d’or Open de Luxor Égypte
 2017 Médaille d’or Open de Slovénie
 2017 Médaille de bronze President cup Maroc
 2018 Médaille de bronze Open de Grèce
 2018 Open de Serbie médaille d’argent





Urban³

—104.5 la station urbaine—

f: Urban 104.5 fm
www.urbanfm.fm

La radio N°1 sur les musiques urbaines



CULTURE

PIERRE CLAVER ZEN EBOME

8 ans après, son histoire continue

Après l'hommage à l'artiste en mars dernier, le ministère de la Culture a signé le 6 novembre 2018 une convention pour l'élaboration d'un coffret avec la famille de Pierre Claver Zeng Ebome. Cette co-production permettra de valoriser l'œuvre intégrale de l'artiste décédé en mai 2010.



Il y a des artistes qui se démarquent par l'originalité de leurs œuvres et dont le travail explore avec méthode un chaquet d'idées qui se retrouvent de façon constante dans leur ouvrage. En honorant Pierre Claver Zeng Ebome (PCZ) d'une convention pour la réalisation d'un coffret valorisant son travail, le ministère gabonais de la Culture a sans doute voulu saluer la mémoire d'un artiste qui entrait parfaitement dans cette catégorie d'hommes de culture, dont le talent ne peut que raviver la fidélité de ses fans, même 8 ans après sa disparition.

L'œuvre musicale de PCZ est riche. Elle fascine, quelle qu'en soit l'origine ethnique. Elle s'intéresse davantage à l'histoire du peuple fang. «Bibulu» est de loin la parfaite illustration. Les thèmes choisis par l'artiste sont plus qu'évocateurs : la moral, l'amour, la paix, l'unité, l'orgueil, le courage et la détermination. Des thèmes intemporels, qui gardent l'artiste en vie bien que reposant désormais dans l'au-delà. « Pour moi Pierre Claver Zeng est immortel. Quand je l'écoute, il renaît », a exprimé l'un de ses inconditionnels. Considéré comme « le dernier poète Fang », une sorte de griot des temps modernes, PCZ est né le 8 septembre 1953 dans le Woleu-Ntem et est décédé le 19 mai 2010 à Paris en France. Artiste de vocation, il a tout aussi été engagé en politique. Il fut, en effet, président du Conseil national de la démocratie (CND) et cofondateur de l'Union nationale (UN), parti de l'opposition.

L'élaboration d'un coffret avec sa famille, remet l'artiste à sa juste place dans l'histoire culturelle du Gabon. D'autant qu'il a, toute sa vie, créé pour l'enracinement de certaines valeurs bantoues. Ses œuvres méritent donc d'être immortaliser. « Ses œuvres sont d'une grande valeur », a estimé un autre fan. Pierre Claver Zeng Ebome avait probablement l'ADN d'un politicien, mais l'intérêt qu'il suscite auprès des mélomanes prouve sans conteste qu'il



était un artiste avant tout. « L'artiste qui nous réunit aujourd'hui, a marqué son temps. Il a marqué des générations entières qu'elles soient de culture fang ou pas », a déclaré le ministre d'Etat, ministre de la Culture Alain-Claude Bilie-By-Nze.

« Le pari que nous prenons avec la famille, c'est de faire en sorte que ce coffret soit disponible. Qu'il soit en vente et que les Gabonais et les Gabonaises puissent y accéder », a poursuivi le membre du gouvernement à qui la famille du disparu a adressé de vifs remerciements pour son initiative. « Je suis étreinte par l'émotion par rapport à cette cérémonie. Elle est en quelque sorte l'aboutissement d'un rêve. Le rêve de toute une famille. Nous sommes très fiers, très honorés. Au nom de mes enfants, au nom de toute la famille de Pierre Claver Zeng et en mon nom propre, nous adressons nos sincères remerciements au ministère de la Culture en général et particulièrement au ministre d'Etat et au ministre délégué », a exprimé Marie-Hortense Zeng Ebome, la veuve de PCZ.

Si, Bilie-By-Nze a dit espérer que le

coffret sera disponible sur le marché avant les fêtes de fin d'année, il a indiqué que l'initiative se poursuivra avec d'autres artistes.

« Tel qu'il est écrit, ceux qui meurent sont ceux dont on ne se souvient plus. La problématique qui se pose à nous aujourd'hui, est celle de la mémoire et de l'oubli. Nous ne souhaitons pas qu'une personne tombe dans l'oubli. Nous ne souhaitons pas que l'art gabonais tombe dans l'oubli. Ce que nous faisons aujourd'hui, c'est l'acte premier d'une série que nous allons mettre en place », a-t-il promis, précisant que cette convention matérialise une « longue et sincère » collaboration entre la famille de l'artiste et le département dont il a la charge.

Pour le ministre d'Etat, « ceux qui meurent, ce sont ceux dont on ne souvient plus. Pierre Claver Zeng est loin d'entrer dans ce registre. L'artiste a laissé une empreinte indélébile à plusieurs générations, à en juger par l'hommage qui lui a été rendu par les artistes le 17 mars de cette année ». ●

**DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

PRISONNIER DU JUGEMENT D'AUTRUI ?

Il serait bien illusoire de croire que nous pouvons nous détacher totalement de ce que les autres pensent de nous. Nous vivons perpétuellement sous le regard des autres. Nous ne pouvons rien faire contre ce que les gens pensent en général ou en particulier de nous. La seule chose que nous pouvons faire est de nous en détacher le plus possible.

Si vous voulez faire face au jugement des autres, il est primordial que vous croyiez être aux commandes de votre vie, surtout de votre vie émotionnelle. Si vous ne le croyez pas, alors c'est que vous êtes persuadé que vous n'exercez que peu de contrôle, sinon aucun contrôle sur votre vie, et par conséquent peu de contrôle sinon aucun contrôle sur votre réussite personnelle et professionnelle. Vous devez parvenir à rester détaché du regard des autres sur vous.

C'est un processus difficile tant nous avons été conditionnés à puiser notre valeur à travers le regard de l'autre, à commencer par celui de nos parents. Et, pour peu que nous ayons eu des parents perfectionnistes, qui ne nous laissaient pas le droit à l'erreur ou nous critiquaient sans cesse, il y'a fort à parier que nous ayons intériorisé cette « critique intérieur ». Mais, la bonne nouvelle est qu'il est possible de se libérer du jugement des autres. Dans les lignes qui vont suivre, nous avons retenus pour vous trois astuces pour y parvenir.

LE JUGEMENT DE L'AUTRE NE DÉFINIT PAS MA PERSONNE

La possibilité de vous tromper est évidente, mais le jugement sur mes erreurs ne remettra pas en cause ma valeur profonde mais seulement certaines actions que j'ai posées. Vous pouvez parfois avoir des comportements « pas gentils » ou « lâches », cela ne fait pas de vous un « vrai » méchant ou un « vrai » couard. Ce jugement peut même être une projection de l'autre sur vous. Lorsqu'on vous juge, ce que vous devez surtout entendre, c'est que l'autre cherche à se rassurer sur sa propre valeur. Apprenez à entendre la mélodie plutôt qu'à écouter les paroles. La petite voix du jugement de l'autre est la même qui vous susurre intérieurement les « douces » critiques sur vous-même : « tu n'es pas assez ceci », « t'es nul ou quoi ! », « tu n'y arriveras jamais », « tu aurais dû faire ça », etc.

ASSUMER VOS ÉMOTIONS

Vous devez accepter que les jugements portés par les autres sur vous engendrent chez vous des émotions négatives. Les plus courantes de ces émotions sont la honte et la culpabilité. Peur du ridicule, culpabilité de ne pas être celui ou celle que les autres attendaient. Peur de décevoir, peur de ne pas être aimé tel que l'on est, etc. Or, les émotions sont un mouvement qui nous traversent, donc si vous les acceptez comme étant passagères et que vous ne vous y accrochez pas, elles ne s'accumulent pas et vous ne ressentirez plus de pression. Elles passent comme le train des injures sur les rails de votre indifférence.

ARRÊTEZ DE PORTER DES JUGEMENTS SUR LES AUTRES

Vous voulez vous libérer de la peur du jugement des autres ? Arrêtez d'en porter sur les autres. En vous entraînant à être indulgent, tolérant, à comprendre les causes d'un comportement ou d'une attitude, vous vous libérez de la peur d'être jugé et critiqué. Parce que c'est une question d'effet miroir. Si vous pensez que le système fonctionne sur le principe que tout le monde se critique, vous y participez et vous redoutez la réciproque. Si, au contraire, vous cherchez à comprendre l'autre avant de le juger, vous vous rendez compte qu'il existe des personnes qui sont dans cette dynamique positive. L'on ne connaît jamais vraiment une personne avant d'avoir essayé de comprendre son histoire et les causes qui la poussent à être et agir de telle ou telle façon.

Enfin, n'oubliez pas que vous n'êtes pas la personne la plus importante de la planète. Le monde ne tourne pas autour de vous. Détrompez-vous, et d'ailleurs, la plupart du temps, les gens ne pensent pas à vous. Ils sont bien plus préoccupés par leur propre personne. Retenez bien ceci : les gens s'intéressent à eux-mêmes, pas à vous. Arrêtez de vous préoccuper de l'opinion des autres. Commencez plutôt à réfléchir à ce que vous devriez faire pour réussir ce qui est important pour vous. ●

Christian BOUA

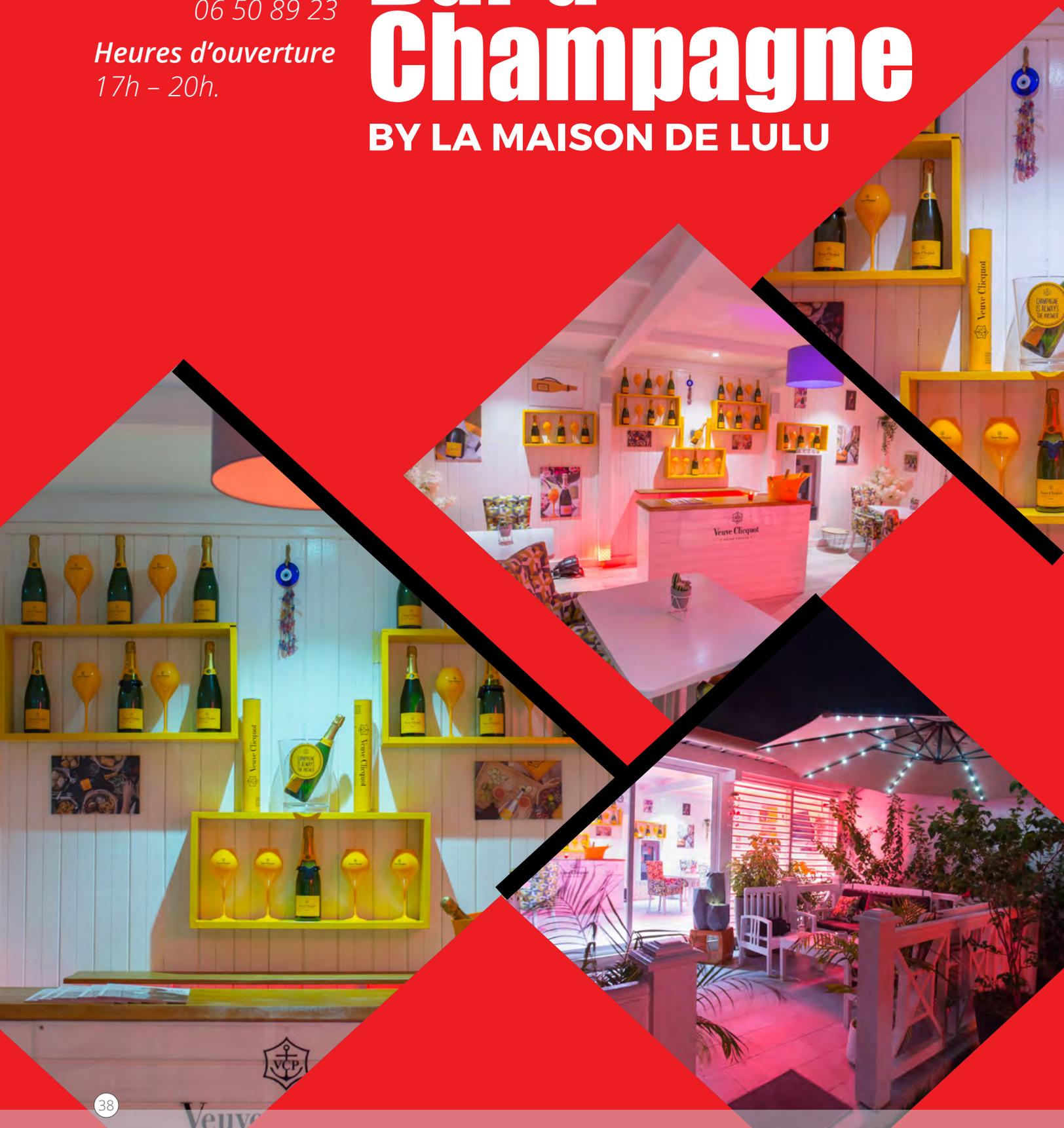
LA BONNE ADRESSE

+241 01 73 27 29
06 50 89 23

Heures d'ouverture
17h - 20h.

Bar à Champagne

BY LA MAISON DE LULU



Le 19 octobre 2018, la Veuve Cliquot et La Maison de Lulu ont réuni un parterre d'invités chics et classes de la capitale gabonaise. Une double occasion marquée par l'ouverture d'un Bar à Champagne au sein de l'enseigne La Maison de Lulu et la célébration de l'anniversaire de Steed Rey, époux de JD Manganneau Rey, promotrice de ce magnifique espace.

L'accès étant sur invitation, les convives ont eu à cœur d'arriver aux heures indiquées. On a pu remarquer la présence des personnalités politiques, des chefs d'entreprises, des entrepreneurs, des acteurs culturels. Une ambiance partagée entre la musique funk, afro pop et hip – hop. L'humoriste Alban Vincenzo aka Yaya Vich, MC de la soirée, a gratifié l'assistance barres de rires. Les invités ont eu droit à une prestation du collectif BGMFK suivi de celle Boo Dee.

La Maison de Lulu est située au Bas de Gué – Gué dans le premier arrondissement de la commune Libreville. Un personnel qualifié est disponible pour la clientèle. Le Bar à Champagne de La Maison de Lulu proposera en priorité des produits de la Maison de Champagne Veuve Cliquot – Ponsardin. ●



Hailée MB

DÉCOUVERTE

Allons à la découverte d'Izuwa Beach !

+241 06 33 68 16

@izuwabeach

Situé à près de 500 mètres de l'école publique du Cap Santa-Clara, le bar-restaurant « Izuwa Beach » est le cadre propice pour bénéficier des instants plus que magiques. Un endroit où vous trouverez du repos, un espace loin du bruit des machines où le réconfort est au rendez-vous.

Une structure où le personnel est des plus accueillants. Le service dépassera toutes vos attentes. Les responsables qui ont pensé à vous mettre en place ce bel espace pour vous permettre d'évacuer le stress du à vos activités professionnels ou autres, ont fait d'Izuwa Beach un site convoité par les visiteurs, conquis dès leur premier jour de découverte.

Izuwa Beach est un bar-restaurant reçoit votre famille, vos amis et vous permet d'organiser des séances de travail avec vos collègues. Sa vue sur mer, ses cocotiers et la possibilité qu'il vous offre de pouvoir admirer le coucher du soleil sont des atouts non négligeables.

C'est un coin paisible qui donne envie d'y rester, un endroit naturel qui fera naître en vous un épanouissement absolu. Un espace où la relaxation vous rechargera les batteries après une semaine de boulot, un endroit où vous vous débarrasserez du stress, de la pression du job pour certains mais également un coin de réflexion pour de bonnes prises de décisions. En plus d'être ce cadre paradisiaque, c'est aussi un espace qui vous propose des rafraîchissements variés, des grillades ayant un délice dont vous vous rappellerez.

A Izuwa Beach, vous pourrez également organiser des événements festifs : anniversaire de mariage, anniver-

saire, baptême, retrouvailles d'amis, obtention d'un contrat ou d'un diplôme, etc. Les demandes en mariage sont vivement encouragées.

Parfaitement aménagé pour satisfaire toute une famille, Izuwa Beach est un paradis pour les tout-petits. Etant doté d'un espace de loisirs, dont un terrain de basket et un espace de Beach-Voley, le bar-restaurant ravira vos mwanas, qui y trouveront leur bonheur grâce aux différents jeux qui leur sont proposés. Le site prévoit aussi des espaces de loisirs pour adultes (jeux de cartes, Scrabble, Ludo, etc.). C'est donc un site pour vous et vos enfants !

Côté sécurité, Izuwa Beach dispose, tout au long du site, de plusieurs gardiens chargés de veiller sur les clients et les biens du bar-restaurant. ●

R.L. Elischama



ZOOM SUR ...



CHARLY TCHATCH
Un jeune qui inspire...

C'est en 2017, à l'occasion de la Coupe d'Afrique des Nations de football, organisée par le Gabon que Charly Tchatch s'est fait connaître du grand public. Le jeune animateur gabonais de 29 ans a étonné les 40.000 spectateurs présents à la cérémonie d'ouverture de la 31^e édition de la plus prestigieuse compétition de football sur le continent. Dans un style qui lui est propre, l'artiste a fait connaître le « Tchatching » au monde.

Né Hanse Charly Mougniengou et originaire de la capitale économique du Gabon, Port-Gentil, Charly Tchatch vient d'un milieu modeste. Titulaire d'un Baccalauréat série A2, il s'inscrit au département de Sociologie de l'Université Omar Bongo de Libreville d'où il sortira avec une licence en Sociologie politique. Cependant, c'est en 2012 qu'il a la chance de réaliser son rêve de devenir animateur sur le plateau de l'émission « Boulevard Triomphale » de Gabon Télévision, animée par Thierry Mbina. Il rejoint l'équipe de ce dernier dans laquelle il fera ses classes.

Pour lui, « il faut oser en toutes circonstances ». C'est d'ailleurs le fondement du Tchatching, qui appelle à « une communication innovante ». Car, elle fait intervenir de nombreux corpus pour satisfaire les attentes de l'auditoire. Il est primordial de mettre en exergue « l'humour, le chant et la prise de parole pour rendre votre animation pertinente ». Pluridisciplinaire, Charly Tchatch est depuis quelques temps sur de nombreux projets, qui touchent des domaines aussi variés que le football, la chanson, l'entrepreneuriat et le coaching.

Charly Tchatch compte parmi les 35 jeunes personnalités qui font bouger l'espace francophone en 2018. C'est à l'occasion de la 3^e édition des Prix Jeunesse Francophone 3535, organisée par l'Association 3535 qu'il a été reconnu comme une des 3 jeunes personnalités francophones qui inspirent sur Internet et dans les médias. ●

Morgan Barrès

SAFOU COSMETICS

L'artisanat du luxe.

Thierry Malibala Mbakogo a reçu le 1er prix dans la catégorie « Meilleure start-up innovante des cosmétiques » au Maroc avec Safou Cosmetics. Ce sacre a eu lieu au Salon International Cosmétique 2018, qui s'est déroulé du 13 au 16 octobre 2018 à Casablanca au Maroc.

La création de la marque de cosmétique de luxe « Safou, le secret de Siraa » répond à la volonté de son créateur de donner vie à un concept unique. « J'ai voulu mettre en valeur des rituels de beauté très anciens », explique Thierry Malibala Mbakogo.

La marque Safou Cosmetics est donc une synthèse entre la tradition et le modernisme. Notamment, dans la transformation et l'usage des produits naturels du terroir.

Tout est parti, raconte le créateur, d'une découverte faite grâce sa grand-mère des principales vertus du fruit appelé : « Safou » (atanga ou prune). Thierry Malibala Mbakogo assure d'ailleurs que c'est sa même grand-mère qui lui a donné l'idée de monter son projet. Elle aurait compris et exploré assez tôt les vertus médicinales du fruit, notamment pour la cicatrisation des plaies. C'est après avoir expérimenté ce produit que Thierry Malibala lui a découvert bien d'autres avantages, et a décidé de les mettre au service du plus grand nombre.

L'atanga, assure le patron de Safou Cosmetics, regorge d'importantes propriétés pour le corps. Ces dernières années, il s'est donc engagé à valoriser et à promouvoir autour du monde les différents produits de sa marque de cosmétique. ●

ZE Hardy Sheril



BEAUTÉ

L'ACNÉ ET LES BOUTONS, comment s'en débarrasser sans se ruiner.

Lutter contre l'acné n'est pas forcément évident, quelle que soit la saison. Entre les traitements agressifs, les produits absolument pas adaptés aux types de peaux. Ajoutés à cela, les substances toxiques éventuellement présentes dans les produits industriels vendus dans les grandes surfaces.

L'apparition de petits boutons sur le visage devient le quotidien de nombreux d'entre nous. Les hormones, l'alimentation et d'autres facteurs extérieurs sont également à l'origine de ces bobos.

Voici quelques conseils pratiques pour lutter contre l'acné et les boutons, ainsi que des solutions naturelles que vous pouvez mettre en œuvre chez vous.

Catégorie « mieux vaut prévenir que guérir ».

Surveillez votre assiette. Effectivement, une nourriture trop riche ne va pas aider votre peau à rester fraîche et belle. Mais, l'alimentation n'est pas le seul facteur, et de toute façon, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres d'avoir de l'acné.

Les produits gras de toute évidence ne sont pas toujours vos amis. Ils sont à consommer avec modération ou à éviter si possible. Il existe des solutions naturelles pour lutter contre l'acné et les boutons.

Lorsque vous sentez un bouton tenter de s'imposer sur votre visage, mélangez de l'argile verte à de l'eau tiède, et appliquez le mélange sur la zone à traiter. Une fois que l'argile est bien sèche sur votre visage, vous pouvez nettoyer à l'eau claire.

CUISINE

Poisson salé aux crevettes et aubergines blanches. Par Frédérique Roseland

Vous aurez besoin de ...

- ✓ 1.5KG de poisson salé(Dessalé)
- ✓ 2 gros oignons
- ✓ 300grs d'aubergines blanches
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 500grs de crevettes
- ✓ 200cl d'huile de tournesol
- ✓ 100grs de feuilles de gombo
- ✓ Cube, sel, poivre
- ✓ 200grs de gombo
- ✓ Gingembre (facultatif)
- ✓ 100grs de tomate fraîche
- ✓ 3 piments



Le citron aurait également un effet radical sur les boutons. Coupez un citron en deux, et appliquez la chair du fruit sur votre bouton plusieurs fois par jour. Vous aurez un effet rapide garanti après une période définie et une application régulière!

Les gélules de levure de bière sont également bien souvent recommandées pour le traitement de l'acné.

Si vous avez un peu de temps devant vous, vous pouvez également mélanger le jus d'une tomate et d'un citron avec un peu de glycérine. Une fois mélangé, le liquide peut alors être appliqué sur le visage et les boutons après le bain ou la douche. De même, vous pouvez faire un masque de tranches de tomates sur les zones à problèmes. C'est très efficace contre l'acné.

On peut aussi supprimer l'acné en mangeant des pommes : un remède de grand-mère ! Du côté des huiles de soin, l'huile de ricin sur les boutons est aussi efficace.

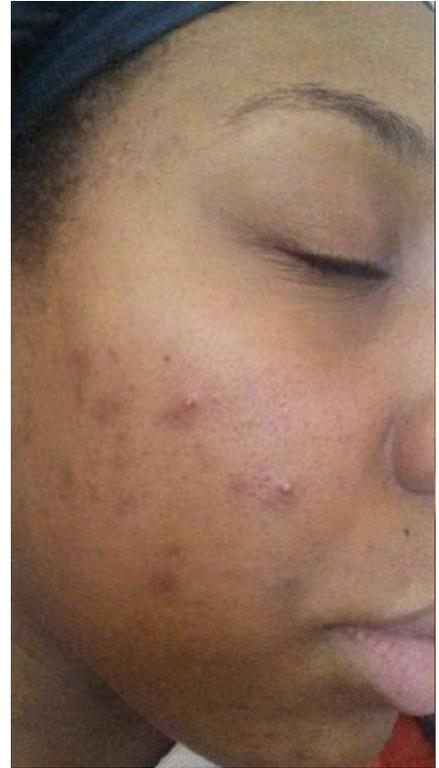
Lutte contre boutons et acné : les gestes à éviter

Si vous êtes souvent sujet à des poussées intempestives de boutons, voilà quelques conseils qui vous permettront de limiter vos boutons d'acné.

Ne percez pas les boutons d'acné. Lavez-vous le visage avec des savons au pH neutre et non-parfumés. Toujours vous démaquiller et nettoyer votre peau avant de vous coucher.

Effectuez régulièrement des gommages doux de la peau avant d'éliminer les peaux mortes et l'excédent de sébum. Limitez l'alcool et la charcuterie. ●

ZE Hardy Sheril



Préparation :

Dans une couscoussière faire cuire à la vapeur, les aubergines et les gombos coupés en 2 avec un peu de sel pendant 15mn.

Laver et décortiquer les crevettes et réserver.

Laver et découper les autres légumes : oignon, tomate, feuilles de gombo et réserver. Piler dans un petit mortier, ail, cube et gingembre afin

d'obtenir une pâte jaune. Une fois tous les éléments prêts, passer à la cuisson.

Dans une grande marmite, y versez de l'huile, une fois assez chaude y faire revenir les oignons, le poisson salé, la tomate et la pâte d'ail pilé. Saler, poivrer et laisser mijoter 5mn puis rajouter les crevettes, les aubergines, le gombo et les feuilles de gombo puis jouter un piment.

Bien remuer et laisser mijoter jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit.

Accompagnements : Riz, Banane ou Manioc.

BON APPETIT ●

Humour

Extrait de «Nos gabonititudes préférées»
Par Omer NTOUGOU

Lezéléments

MAPESSI EST UN ROI

Mouss est convoqué chez son père, Papa Mouss. Le vieux est fâché, car Le petit frère de Mouss, Mapessi, est allé se plaindre que Mouss ne veut pas s'occuper de Lui. Réunion de famille donc.

PAPA MOUSS : Mouss, mon fils, mwane-là, je t'ai fait venir parce que je constate que tu ne prends pas tes responsabilités et ce n'est pas normal. Tu es mon premier fils, tu travailles, hein, pourquoi tu rejettes ton petit frère ? 😞

MAPESSI : Oui, papa, faut bien Lui parler ! Il est trop méchant Mouss-là ! 😞

PAPA MOUSS : Hein mon fils, pourquoi tu agis ainsi avec ton petit frère ? 😞

MOUSS : Je ne comprends pas exactement, papa. Qu'est-ce que j'ai fait ? 😞

PAPA MOUSS : Mais ton petit frère dit que tu ne t'occupes pas de Lui ! 😞

MAPESSI : Oui, tu ne t'occupes

pas de moi ! Tu me Laisses traîner comme un va-nu-pieds, alors que tu vis bien avec ta femme et tes deux enfants, comme s'ils sont ta seule famille, hein ? 😞

MOUSS : Mais qu'est-ce que je n'ai pas fait pour Mapessi, papa ? 😞 J'ai tout fait, et ...

MAPESSI : — Tu as tout fait ? Tu as fait quoi ? 😞 Sache, Mouss, que tu n'as jamais rien fait pour moi ! Rien ! 😞

MOUSS : Comment tu peux dire une chose pareille, Mapessi ? Qui a payé tes études scolaires, ce n'est pas moi ? 😞😞😞

MAPESSI : — Et alors ? C'est pas ton devoir de grand frère ? Tu t'en vantes maintenant, 😞 alors que tu n'as fait qu'assumer ton devoir ! 😞😞

MOUSS : Tu as été exclu du Lycée d'État en 4e, Mapessi ! Je suis allé t'inscrire à La Réussite, tu as refusé d'aller en classe !

MAPESSI : Parce que tu penses que c'est à La Réussite que je mérite d'apprendre, moi ton

petit frère ? Ça, c'est quelle humiliation que tu veux m'infliger ? 😞 Tu peux inscrire tes propres enfants là-bas, hein ? 😞 Et c'est moi que tu veux jeter dans un collège pareil, tu te moques de qui, Mouss ? Hein ? Je suis venu te voir, tu as refusé de me trouver du boulot !

MOUSS : Comment tu peux Le dire, Mapessi ? Je t'ai proposé de t'inscrire dans un centre pour faire Mécanique Automobile ou Chaudronnerie-Soudure. Je suis même allé t'inscrire au Centre de Formation et de Perfectionnement Professionnels (CFPP) Basile Ondimba. Là encore, tu as refusé d'y aller, malgré Le fait que j'avais tout payé !

MAPESSI : Si tu veux gaspiller ton argent pour des conneries pareilles, c'est pas sur moi, Mouss. 😞 Tu crois que je suis né pour travailler toute la journée dans une combinaison crasseuse, sous Le capot des voitures ? 😞 Tu me prends pour un Nigérian qui a traversé L'océan Atlantique pour venir chercher Le travail au Gabon ?

Tu veux aussi m'ouvrir une boutique pour que je devienne un Malien? 😞 C'est quoi cette façon de vouloir m'humilier en permanence? 😞 Mouss, au lieu de me trouver un vrai travail. Donc tu me détestes au point de me donner les mielles de boulot qu'on réserve aux Étrangers qui sont dans la misère? 😞

PAPA MOUSS : Calmez-vous, calmez-vous. Mouss, c'est ton petit frère, hein. Il faut lui trouver du travail. C'est ton devoir. Tu as des relations. 😞

MOUSS : Mais il ne veut rien faire, ce type ! Je vais faire comment? 😞😞

MAPESSI : Ça veut dire quoi, je ne veux rien faire? 😞 Tu me prends pour un irresponsable? Je suis venu te voir, je t'ai demandé de me trouver un poste à la fonction publique, tu as fait quoi, hein? Et puis tu dis que je ne veux pas travailler !

MOUSS : Quel poste à la fonction publique tu penses que je peux te trouver ?

MAPESSI : — Est-ce que je sais? C'est toi le fonctionnaire, non? 😞 Trouve ! Moi je viens seulement travailler. 😞 Et tu

vas voir que je vais bien travailler ! 😊

MOUSS : Avec ton niveau, tu penses que tu peux prétendre à quel poste? Tu n'as que le CEPE. Tu as refusé toutes les formations professionnelles que je t'ai proposées. Même si par miracle je réussissais à te faire intégrer, tu seras en catégorie C et tu n'auras pas plus de 150 000 fr CFA par mois.

MAPESSI : Quoi? 😞😞😞 150 000 fr CFA? À qui tu viens mentir comme ça? 😞 Toi-même tu es fonctionnaire, je vois quel est ton train de vie, les salaires viennent d'augmenter cadeau, et tu veux encore m'humilier? Si c'est ça, donne-moi carrément une indemnité de 450 000 seulement par mois sur ton salaire. Comme ça, je saurai que j'ai un grand frère. 😞 Sinon, c'est pas la peine de me faire ton baratin. 😞

MOUSS : Donc tu penses qu'une partie de mon salaire doit te revenir? Et ma femme, et mes enfants? 😞😞

MAPESSI : Qu'est-ce que j'en ai à foutre? Moi aussi j'ai des enfants qui souffrent parce que je ne travaille pas, est-ce que tu t'en occupes? 😞😞

Quand je viens chez toi, ta femme me fait la fausse gentille, mais je vois bien comment elle me foise dans le dos. Je suis même sûr que c'est elle qui t'interdit de me soutenir comme tu devrais le faire. 😞 Parce que depuis que tu es marié, là, je sens trop la dèche quoi ! 😞

PAPA MOUSS : Mouss, mon fils, ne sois pas aussi dur avec ton petit frère. Tu sais, on peut changer de femme, mais pas de petit frère. Alors il faut que tu fasses tout pour qu'il soit autonome, qu'il ait un travail convenable.

MOUSS : Mais papa ... 😞😞

PAPA MOUSS : Ah ! Dirende Katsiaghu, mughumbi katsi ngane. Écoute bien : il vaut mieux fréquenter son parent pauvre que de s'accrocher à une simple connaissance en raison de sa richesse. Allez et appliquez mes conseils !

Le palmier de petite taille est ton oncle, le grand palmier est l'oncle des autres. 😞😞

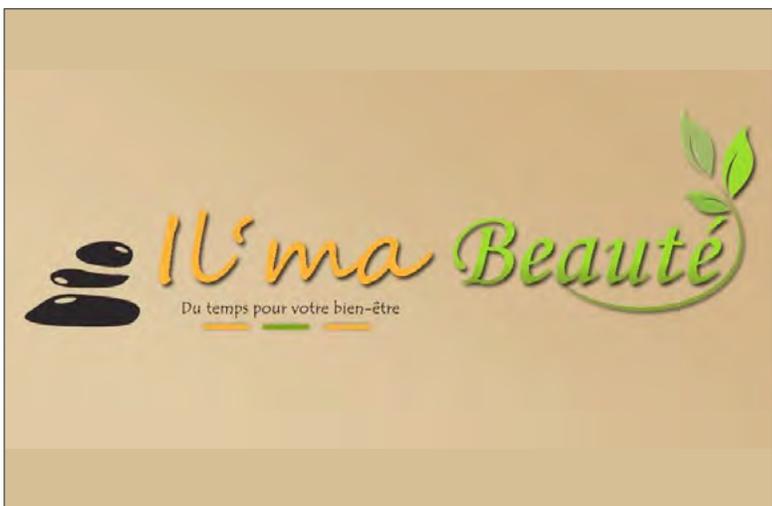
LE PLAN KINDA



ETS SOLIDAIRE

Libreville, zone industrielle d'Oloumi
 Tél : +241 04 51 51 11 / 05 60 66 66
 Horaires : Ouvert de 8h à 18h du lundi au samedi

Situé dans la Zone industrielle d'Oloumi à Libreville, entre le magasin San Gel et celui dit Petit Dubaï, il est presque impossible de louper Ets Solidaire. Vous serez assez tôt happés par les produits qui y sont proposés, d'autant que certains vous accueillent au seuil de l'établissement commercial. Installé au Gabon depuis plusieurs années, Ets Solidaire propose l'achat divers produits : appareils électroménagers, meubles, vaisselles, décorations, jouets et produits ménagers, tout ou presque y est accessible... et à des prix concurrentiels ! L'établissement, qui apparaît pour beaucoup comme « le royaume du plastique », assure la clientèle de la qualité irréprochable de ses produits. Pas étonnant, il est le représentant au Gabon de plusieurs marques européennes de renom sans oublier son incontournable tombola annuelle. Vous devez nécessairement en faire partie ! C'est bientôt Noël, courez-y !



IL'MA BEAUTÉ

Libreville, ancien sobraga
 Tél : +241 06 34 51 51
 Horaires : Horaire: Ouvert de 10h à 18h du mardi au vendredi et le samedi de 10h à 19h

Depuis plus de quatre ans déjà, IL'MA l'institut Beauté n'a pas pris une seule ride, et œuvre toujours autant pour vous en éloigner. Situé à l'Ancienne Sobraga, non loin de Multipresse (L'Union), cet institut vous offre des services aussi divers que variés dans le domaine de la santé, de la beauté et du bien-être. L'institut propose notamment à sa clientèle des services de soin amincissant, d'épilation, de massages, d'onglerie, d'esthétique et de coiffure. Le tout à des prix accessibles. Un personnel professionnel est à votre disposition afin de satisfaire vos différentes attentes! Ne vous le faites pas raconter, faites- y un tour !!!



LTC

Libreville, hôtel Meridien Re-Ndama et Le Cristal
 Tél : +241 06 10 74 56
 Horaires : 7h30 – 17h

Problème de véhicules pour vos déplacements à titre privé ou professionnel ? La solution LTC s'offre à vous, où que vous le souhaitez dans au Gabon. Ayant lancé ses activités en 2011, Les Transports Citadins est, en effet, une société spécialisée dans la location de véhicules en longue et courte durée. Avec deux bureaux dans la capitale, précisément à l'Hôtel Méridien Ré-Ndama au et à l'Hôtel Le Cristal sis au Centre-ville, la société propose des services sur mesure, allant de la location de véhicules compacts aux véhicules de luxe. Des services annexes sont également offerts à la demande, parmi lesquels la conciergerie. Les offres proposées par LTC tiennent comptes des besoins des clients. Ainsi, il vous est possible de faire le choix entre des produits individuels et de groupe. Faites-vous transporter en toute confiance avec LTC !

CAP 9 COMMUNICATION ET EAGLE FILMS

présentent

Blanche

BANA

Alexandre

AWASSI

Aisha

YAMAV

**Si près...
- Si loin -**

EN SALLE DÈS LE 9 JANVIER 2019

Un film de

Serge ABESSOLO

**ALEXANDRE AWASSI, AISHA YAMAV, BLANCHE BANA, SAMSON ELIBIGUI,
BRUCE ALLAN MBADINGA, MOREL MEDZO, ZITA NOMBO, BERTRAND ESSONE,
MICHEL NDAOT, RACHEL OSSIMA, SERGE ABESSOLO ...**

PRODUCTEUR : **SERGE ABESSOLO** RÉALISATEUR : **SATURNIN AYENOUET**
SCÉNARIO: **JOHN FRANCK ONDO** PRODUCTION **CAP 9 COMMUNICATION**
EN ASSOCIATION AVEC **EAGLE FILMS.**



Nour Color

La craie 100% gaboma



02 11 69 85