



FONCIER



Transfert de propriété

Le délai ramené à neuf jours au Togo

Au Togo, la durée nécessaire pour l'accomplissement d'une procédure de transfert de propriété a été réduite à 9 jours en moyenne sur le mois de janvier 2018. Cette performance est surtout attribuable aux renforcements des techniques et du personnel, au début d'informatisation...

PAGE 2

NUMERIQUE



Internet

La 4G disponible dès le mois d'avril

Dans un entretien avec le média en ligne, l'Afrique d'aujourd'hui, le directeur général de TogoCom, M. Atcha-Dedji Affoh a retracé les attraits de l'économie togolaise mise à mal par les manifestations intempestives de rue et les appels répétitifs à des journées ville morte...

PAGE 5

Vertus des aliments

Les bienfaits de la consommation de la datte

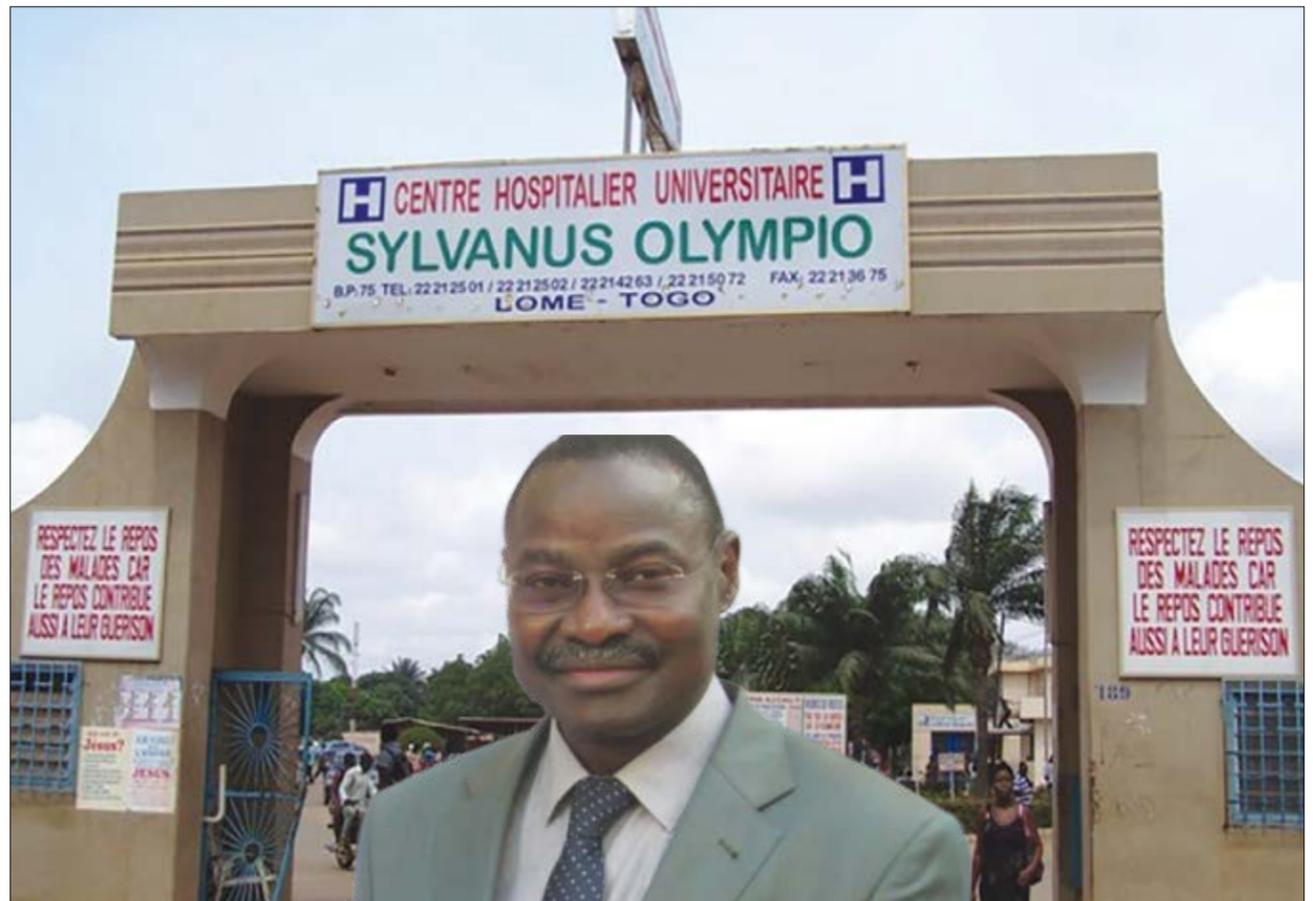
On ne pense pas assez à acheter les dattes, pourtant elles sont excellentes pour la santé. On trouve les dattes dans les palmiers dattiers au Sahel, en Afrique du nord, au Moyen orient...

PAGE 10



Sous le haut patronage de Madame Bernadette LÉGZIM-BALOUKI,
Ministre du Commerce
et de la Promotion du Secteur privé,
la Société d'Exploitation du Guichet Unique pour le Commerce Extérieur au Togo (SEGUCE),
informe tous les **acteurs du commerce intérieur et extérieur** qu'elle organise des **Journées Portes Ouvertes** du 13 au 15 mars 2018
au siège de SEGUCE-Togo.





Accès aux soins de santé de qualité

Bientôt un hôpital de référence construit au Togo

Le système de santé togolais souffre cruellement et tout le monde le sait, d'un manque d'équipements modernes. Le plus grand centre de soins, le Centre hospitalier universitaire Sylvanus Olympio (Chu SO), ne répond plus véritablement aux besoins de la population. Pour répondre à ce besoin, le gouvernement togolais a signé un mémorandum d'entente avec la société indienne Ping Pong Global Limited pour la construction d'un hôpital de référence au Togo.

PAGE 3

EDITO

Fin de la tempête à L'Université de Lomé ?

Il ne manquait que leurs réactions depuis le déclenchement de l'affaire de manipulations de notes à la Faculté des Sciences de la Santé à l'Université de Lomé, sur fond d'intervention du Service de recherche et d'investigation (SRI), d'interpellation et garde à vue, d'enseignants-chercheurs et étudiants de ladite faculté. Sans doute, au cœur de cette bourrasque, les réactions du président de l'Université de Lomé, du doyen de la Faculté ainsi que celles du Ministre de l'enseignement supérieur étaient très attendues afin de pouvoir situer l'opinion sur cette affaire dont les contours incernables ouvraient la voie à toutes les supputations,...

PAGE 3

Interview avec Djatougbe Aziaka, représentante Afrique de l'UNCCD

«La protection de l'environnement est une question de survie»

Très engagée sur les questions de Développement durable, Djatougbe Rolande Aziaka est l'une des femmes togolaises qui n'ont pas peur de se retrousser les manches et capables de rivaliser sans difficultés avec les hommes...

PAGE 11





SOMMAIRE

Burundi
Nkurunziza fait Guide suprême éternel par son parti



P 4

Transport maritime
Le PAL veut choyer les opérateurs nigériens



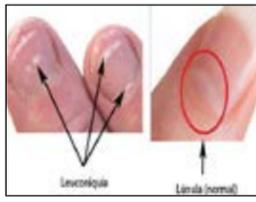
P 5

Port des perles à la taille
Une valeur culturelle en perte



P 9

Taches blanches sur les ongles
Causes et traitements



P 10

Société
Deuxième édition du sommet des femmes chrétiennes du Togo



P 11

Transfert de propriété Le délai ramené à neuf jours au Togo

Au Togo, la durée nécessaire pour l'accomplissement d'une procédure de transfert de propriété a été réduite à 9 jours en moyenne sur le mois de janvier 2018. Cette performance est surtout attribuable aux renforcements des techniques et du personnel, au début d'informatisation ainsi qu'au rattachement de la Direction des Affaires Domaniales et Cadastres (DADC) à l'Office Togolais des Recettes (OTR).

D'après un document fourni par la DADC, les durées de traitement varient de 1 à 21 jours au maximum avec une forte concentration dans l'intervalle de 3 à 8 jours.

« Aujourd'hui, nous avons assez de personnel et nous promettons de contenir le délai moyen sous la barre des 15 jours cette année alors qu'il s'était établi à 20

jours enregistrés l'année dernière », a indiqué Abbi Toyi, Directeur des Affaires Domaniales et Cadastres (DADC).

« Outre ces progrès qui devront s'accroître dans les jours à venir, nous associons également l'amélioration du délai de transfert de propriété suite à la volonté manifeste des autorités

togolaises, sous l'impulsion du Chef de l'Etat SEM Faure Essozimna Gnassingbé, de rendre l'environnement des affaires attractif pour les investisseurs », a-t-il ajouté, tout en soulignant que c'est une ambition qui passe nécessairement par la mise en place d'un système attrayant et compétitif.

Rappelons que les autorités du DADC



Abbi Toyi, Directeur des Affaires Domaniales et Cadastres

promettent de poursuivre les réformes notamment la dématérialisation des titres fonciers. A la date du 20 février 2018, la numérisation des titres fonciers est passée de 95% fin décembre à 97,2%.

Notons qu'à l'horizon 2020, le responsable estime que si

les réformes se poursuivent, le Togo devrait souffler la première place en matière de transfert de propriété aux pays comme le Rwanda, l'un des plus avancés du monde sur cet indicateur (2e rang du classement en Afrique subsaharienne selon le Doing Business)

Les dépêches du Togo

Dankpen

Tournée de prise de contact du nouveau préfet

Le nouveau préfet de Dankpen, Cdt Gnakou Alogni, a effectué du 19 février au 3 mars 2018 une tournée de prise de contact avec les cantons de la préfecture de Dankpen.

A travers cette démarche, le représentant du pouvoir central ambitionne se faire connaître de ses administrés et échanger avec eux sur les actions à mener ensemble pour relever les défis du développement de la préfecture. A toutes les étapes, les représentants des populations ont rassuré de leur volonté et franche collaboration avec le nouveau préfet pour œuvrer au renforcement du climat de sécurité et de la paix dans la localité. Dans leurs doléances, ils ont demandé la réhabilitation des infrastructures routières, éducatives, sanitaires et l'emploi des jeunes.

Lacs / Aného

Sensibilisation sur la dermatose

L'ONG « Centre d'Etudes et de Recherches en Médecine Traditionnelle Appliquée » (CERMETRA) a organisé le 7 mars 2018 à Aného, une réunion extraordinaire sur la dermatose (maladie de la peau) mortelle dans le cadre de ses activités de protection et de promotion de la santé par les plantes. Cette assise a permis de faire le bilan, à la suite d'une mise en veilleuse des activités dans la partie septentrionale du pays, d'envisager les perspectives et surtout de débattre des cas de dermatose mortelle, assimilable à l'ulcère de Buruli, et dont plusieurs cas avaient été traités par CERMETRA. Cette maladie dénommée en langue locale « Aplè-bo », « Aplè-do » ou « Ekpo-Yibo » (Lèpre noire) se manifeste surtout dans les milieux riverains de cours d'eau par des maux de tête violents suivis de fièvre et d'une fissuration et progressive de la peau s'apparentant à une mue de reptile.

Kéran

Dons de tables bancs à l'EPP de Natiponi

L'Ecole Primaire Publique de Natiponi dans la banlieue Nord-Est de Nadoba a bénéficié, le 6 mars 2018 de 32 tables-bancs, C'est un don du président de l'Association Du Nord Pour Le Sud (DNPLS), Gérard Cinquin par le truchement de l'Association pour l'Appui aux Agro-Eleveurs (3a-e).

En remettant le don, le président DNPLS a indiqué que ce geste constitue le symbole de l'humanisme qu'éprouve son association envers les élèves de l'EPP de Natiponi. Il a fait savoir que son association attache une très grande importance au développement et au renforcement de la coopération dans tous les domaines avec le peuple Otammari.

Kozah

Présentation du projet MOLAB

Le projet MoLaB (bibliothèque/Laboratoire mobile) a été présenté le 7 mars 2018 aux élèves du complexe scolaire « La Fraternité » de Kara-Dongoyo.

Ce projet qui a pour vision d'aider les jeunes élèves des collèges et des lycées à acquérir une expérience pratique dans les domaines de la science, de la technologie, de l'ingénierie, des arts et des mathématiques. Il a été piloté par l'ambassade des Etats-Unis, le ministère togolais des Enseignements primaire et secondaire en collaboration avec l'Association des anciens bénéficiaires des programmes de bourses et d'échanges du programme d'Etat Américain au Togo.

Pour l'animateur scientifique MoLaB, Dodzi Aglago, le souhait de ce laboratoire scientifique est de promouvoir la science et la technologie dans les établissements scolaires.



Récépissé N° 0522/31/03/15/HAAC
Edité par DIRECT MEDIA RCCM
N° TG_LOM 2015 B 1045
BP : 30117 Lomé - Togo
Tél : (+228) 22 25 02 23 /
90 15 39 77 / 97 87 12 42
Facebook: togomatin
E-mail : atogomatin@gmail.com
Site web: www.togomatin.tg
Tw: @togomatin1
Mson de la Presse: Casier N° 53
Siège
Cacavéli: 04, Rue Satelit, 3e Mson avant Groupe Cafper

Directeur de publication :
Motchosso Kodolakina

Secrétaire de rédaction :
Rachidou Zakari

Responsable web:
Carlos Amevor

Comité de rédaction:
Françoise Dasilva
Freda Sefiamor
Alexandre Wémima

Edem Dadzie
Essoyodou Awih

Responsable administrative:
Gloria Léma Yagla

Service commercial:
DIRECT AGENCE
Tél:(+228) 70 00 47 73 / 97 73 00 00

Graphiste:
Eros Dagoudi

Imprimerie: Direct Print

Distribution : Togo Express

Tirages : (2000 exemplaires)

Edito

... toutes les élucubrations, toutes les « masturbations verbales », toutes les agitations...comme on en a lues, entendues et vues ces derniers jours.

En effet, dans un communiqué en date d'hier, le Prof Dodzi Kokoroko, le président de l'UL replace l'affaire dans son contexte, retrace sa progression, avant de promettre à la

communauté universitaire que tout va pouvoir rentrer dans l'ordre. Et appelant ainsi à un retour au calme et à la retenue.

Le Prof Agbèrè, doyen de la Faculté, convoque lui, un Conseil extraordinaire de faculté. Sont conviés à cette rencontre, les enseignants de rang A, le collège des enseignants de rang B et le représentant du personnel administratif, technique et de service de la faculté. Il annonce que ledit Conseil enregistrera la

participation du ministre de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche ainsi que du président de l'Université de Lomé. A défaut de réagir, le ministre de tutelle sera du rendez-vous du Conseil. C'est souhaitable.

Mais au même moment, des étudiants de la FSS, des syndicats, se montrent solidaires à leurs camarades et à leur professeur, maintiennent leur pression, exigent la libération pure et simple de ces derniers.

Au fond, les deux démarches ne sont pas avares de bonne volonté. C'est-à-dire, les intentions des responsables universitaires qui œuvrent pour un retour au calme et celles des universitaires qui veulent que leurs camarades et professeurs soient relaxés, sont louables. La seule chose, c'est la recherche des résultats. Heureusement, que les informations de dernières minutes indiquent les trois personnes qui sont poursuivies dans l'affaire

dite de manipulation de notes à la Faculté des sciences de la santé recouvrent leur liberté. Le Service de recherche et d'investigation (SRI) de la gendarmerie nationale a notifié hier soir aux deux étudiants et au professeur Majesté Ihou-Wateba la fin de leur garde à vue. Osons espérer que ce résultat marque la fin de la tempête!

Dieudonné Koroakina

Accès aux soins de santé de qualité

Bientôt un hôpital de référence construit au Togo

Le système de santé togolais souffre cruellement et tout le monde le sait, d'un manque d'équipements modernes. Le plus grand centre de soins, le Centre hospitalier universitaire Sylvanus Olympio (Chu SO), ne répond plus véritablement aux besoins de la population. Pour répondre à ce besoin, le gouvernement togolais a signé un mémorandum d'entente avec la société indienne Ping Pong Global Limited pour la construction d'un hôpital de référence au Togo.

L'accord entre le Togo et la société Ping Pong a été signé en marge de la conférence de l'Alliance Solaire Internationale (ASI), à laquelle a pris part le président de la République Faure Gnassingbé en Inde. Le Groupe indien se réjouit déjà du dynamisme de l'Etat togolais qui consiste à offrir de meilleures perspectives au système de santé du pays. Et il faut dire que les autorités

togolaises ne veulent pas du tout traîner sur ce dossier qui est avant tout une priorité.

«Le mémorandum que nous avons signé concerne le projet de construction d'un hôpital au Togo. Je suis très content de la rapidité avec laquelle le gouvernement togolais a réagi pour mettre le terrain à notre disposition. Nous allons tout faire pour commencer les travaux au plus vite», précise



Prof M. Mijiyawa, ministre de la santé

M. Jain, directeur du Groupe.

Ping Pong Global Limited est une entreprise jeune, innovante et dynamique créée en

1991. Elle est engagée dans des opérations commerciales internationales couvrant plus de 21 pays manipulant des produits divers. C'est l'une des

entreprises les plus importantes en Inde qui fournit du soutien aux développeurs et acheteurs du monde entier.

Edem Dadzie

Assemblée nationale

Les parlementaires sans Frontières définissent les stratégies de défense des droits de l'enfant

Une rencontre a réuni le lundi 12 mars 2018 à Lomé, des parlementaires venus d'Afrique, de l'Inde et des Pays-Bas pour discuter de leur contribution à la promotion des droits de l'enfant. Il s'agit de mettre en synergie des stratégies pour lutter efficacement contre la traite et les violences faites aux enfants.

Ce mouvement Parlementaire est initié par le Prix Nobel de la Paix 2014, Kailash Satyarthi, pour les droits

de l'enfant. Il s'engage à apporter son soutien aux sujets liés aux droits de l'enfant, en particulier le travail des enfants, la traite et l'éducation des enfants. Selon Cléophas Mally directeur exécutif de WAO-Afrique, cette rencontre de haut niveau est une occasion pour les élus du peuple de défendre la cause des enfants.

Les parlementaires ont été reçus par le Président de l'Assemblée Nationale togolaise, son excellence Drama Dramani.

www.radiolome.tg



France

Marine Le Pen, seule à bord du «Rassemblement National» ?

Le weekend précédent, alors que le Front national tenait son congrès pour l'avenir du parti en crise depuis un certain temps, une décision phare prise par la présidente du parti de l'extrême droite française, reconduite à son poste par un vote fait par correspondance.



Marine Le Pen

On retient essentiellement de ce congrès que Marine Le Pen a été reconduite à la tête du parti, le Front National. Une nouvelle sans surprise, puisqu'elle était seule en lice pour sa propre succession. Avec 100 % des suffrages exprimés, à l'issue d'un vote dont les résultats ont été proclamés dimanche 11 mars, lors du congrès du parti à Lille, Marine Le Pen reste la seule maîtresse à bord du navire « Front National ». Et c'est fort de cette confiance renouvelée qu'elle propose un changement de nom au parti.

Elle avait annoncé à plusieurs reprises qu'elle souhaitait que le Front National, parti fondé par son père Jean-Marie, change de nom. Une nouvelle marque, qui selon elle, faciliterait les alliances, surtout au niveau local. Pour aller chercher les électeurs qui lui ont manqué pour entrer à l'Élysée, Marine Le Pen ne jure, depuis plusieurs mois, que par cette « refondation » claironnée depuis la défaite présidentielle. Et par son symbole : le nouveau nom.

Pour Marine Le Pen, ce nom « doit exprimer notre volonté de rassemblement. A l'heure où l'immense majorité de Français aspire à la réunion de toutes les énergies, ce nom doit être un cri de ralliement, un appel à nous rejoindre ».

Assassinat politique ?

Il faut noter qu'à ce congrès, les militants ont adopté les nouveaux statuts du parti à 79,7% avec comme innovation majeure, la suppression de la fonction de président d'honneur occupée depuis 2011 par son père, Jean-Marie, co-fondateur du parti.

Une décision rapidement contestée par l'intéressé qui estime que ce titre de « président d'honneur » ne pourrait lui être retiré en vertu des services rendus au parti. Quant à la décision de sa fille Marine, de changer le nom du parti, le vieux Le Pen estime qu'il s'agit purement et simplement d'un « assassinat politique ». Pour lui, en effet, le nom « Front national » est un repère inimitable et incontournable, c'est « une âme, une histoire, un passé... ».

De plus, le père Le Pen estime que ce nouveau nom n'apporte rien de nouveau au parti. D'ailleurs, il a été utilisé deux fois, « une fois aux cantonales de 1985 et une fois aux législatives de 1986 ». Ce manque d'imagination de sa fille lui offre des possibilités de reprendre le nom « Front National », estime-t-il.

A.W.

RDC / Opposition

Katumbi à la tête du mouvement « Ensemble pour le Changement »

Lentement mais sûrement, la classe politique congolaise s'aventure vers la date fixée par le gouvernement Kabila pour la présidentielle. Au moment où les alliances commencent par voir le jour, et d'autres par se défaire au prix de profondes dissensions comme à l'UDPS de Félix Tshisekedi, Moïse Katumbi lance depuis l'Afrique du Sud, le mouvement politique « Ensemble pour le Changement ».

La décision est tombée sans surprise, ce lundi 12 mars 2018, après une réunion de 3 jours à Johannesburg. Une dizaine d'opposants se sont rencontrés en Afrique du Sud où séjourne en exil depuis 2016, le riche homme d'affaires Moïse Katumbi.

Et c'est avec plein de modestie qu'il dit « accepter avec humilité et responsabilité » la mission qui lui est confiée celle de conduire ce nouveau mouvement à la victoire électorale ».

Le parti Ensemble pour le Changement aura ainsi comme concurrents, l'UDPS et l'UNC de Vital Kamerhe. Si à l'UDPS, les dissensions autour de la candidature de Félix



Moïse Katumbi

Tshisekedi pose problème, à l'UNC, l'on pense aux alliances, notamment avec le MLC de Jean-Pierre Bemba et avec le Palu d'Antoine Gizenga. Riche homme d'affaires, exilé en Belgique depuis mai 2016, officiellement

pour s'y faire soigner, Moïse Katumbi, poursuivi par la justice congolaise craint pour sa sécurité, les autorités congolaises ayant promis de l'arrêter dès son retour au pays.

La rédaction

Burundi

Nkurunziza fait Guide suprême éternel par son parti

Après une réunion des dirigeants du parti, le CNDD-FDD le weekend écoulé à Buye, la région natale du président, la direction du parti a décidé d'élever son président Nkurunziza, guide suprême éternel, la plus haute distinction qui puisse exister dans le pays, selon un proche du parti.

Loin des moqueries et des railleries des opposants qui se comptent d'ailleurs du bout des doigts au Burundi, cette élévation du Chef de l'Etat burundais, pareille à une distinction nationale et hautement symbolique décernée aux « Héros nationaux » pour service rendu à la Nation, Pierre Nkurunziza est au sommet de son règne.

La direction du CNDD-FDD a décidé « que son excellence le président Pierre Nkurunziza est le Guide suprême de notre parti. C'est notre aîné, c'est notre père, notre conseiller, personne ne peut se comparer à lui au sein du CNDD-FDD », a annoncé le secrétaire général du parti, le général Evariste Ndayishimiye, dimanche 11 mars 2018.

Culte de la personnalité, ou simple reconnaissance d'un parti à son président pour services rendus ? Car même



Pierre Nkurunziza

si cette reconnaissance n'a pas pour le moment, d'implications politiques, elle est une preuve qu'au Burundi, le Chef de l'Etat est « comparable à un roi ».

On se rappelle qu'en début du mois de février, l'administrateur de Kiremba, Cyriaque Nkézahizi, et son adjoint chargé du sport, Michel Mutama, ont été écroués pour avoir, à plusieurs reprises, attaqués alors balle au pied, et l'ont même fait tomber. Plus loin en 2016, 11 lycéens avaient été incarcérés pour

avoir griffonné la photo du président Nkurunziza. 300 lycéens de 8e année du lycée de Rubiza 1, dans la périphérie sud de Bujumbura, qui se faisaient renvoyer de l'établissement pour les mêmes raisons.

Des preuves qu'au Burundi, on est tout près du Stalinsme, du fascisme ou du Maoïsme contemporain où le Chef de l'Etat, comme un monarque, règne et se fait craindre par ses sujets.

Alexandre Wémima

Nigeria**Les réserves de change encore en hausse**

Selon la Banque centrale du Nigeria, les réserves de change du pays ont atteint environ 46 milliards \$ en mars 2018, contre 42,8 milliards \$ en février, soit une augmentation de 3,2 milliards \$, en l'espace d'un mois.



Muhammadu Buhari, président du Nigeria

En janvier 2018, ces réserves de change se situaient à 40,56 milliards \$, contre 34,53 milliards \$ en décembre 2017. A en croire le porte-parole de la Banque centrale du Nigeria, Isaac Okoroafor, cette hausse continue des réserves du pays est le résultat des efforts de la Banque visant à décourager vigoureusement les importations inutiles,

de sorte à réduire la facture des importations. Avec, à l'inverse, une augmentation des exportations de pétrole et de produits non pétroliers.

Isaac Okoroafor a, par ailleurs, déclaré que cette politique menée par la Banque centrale visant à réduire la pression sur les réserves de change, avait stimulé l'offre de produits de substitution locaux,

en remplacement des produits importés. Ce qui a ainsi permis de créer des emplois et d'améliorer les revenus des agriculteurs et des fabricants locaux.

A noter que le Nigeria sort progressivement d'une crise économique causée, en grande partie, par la chute des prix du pétrole sur le marché international. Alors que celui-ci contribue à hauteur de 70% de ses revenus et à 90% de ses ressources en devises.

Entrainant ainsi une baisse des réserves de change, la Banque centrale étant obligée de puiser dans ses réserves afin de soutenir le naira (la monnaie locale).

Toutefois, une série de réformes structurelles et macroéconomiques, ajoutée à une relative remontée des cours du pétrole, a permis de renverser cette tendance.

Agenceecofin.com

Transport maritime**Le PAL veut choyer les opérateurs nigériens**

Les exportations du Niger via le port de Lomé ne représentent que 2%, un pourcentage très faible. C'est la plateforme de Cotonou (Bénin) qui est principalement utilisée.



Travaux de maintenance au Port autonome de Lomé

Le port autonome de Lomé espère récupérer une petite partie du trafic à côté de celui généré par le Burkina Faso et le Mali. Les opérateurs

économiques nigériens affirment vouloir faire passer ce volume à 5%. Pour le patron du PAL, Fogan Adegnon, comme pour ses partenaires du Niger, un certain nombre

de conditions doivent être remplis au préalable.

L'attractivité passe en effet par une meilleure traversée du corridor burkinabé, l'ouverture de la route de Ponio (vers le Burkina) qui va réduire les distances entre le port de Lomé et le Niger, la réduction des coûts de passage avec la suppression de la répartition du fret, le transport des conteneurs porte à porte sans dépotage et aux coûts moindres sur les cautions exigées par les consignataires.

Le PAL est l'un des principaux ports d'Afrique de l'Ouest et un hub logistique pour les pays de l'hinterland.

www.republicoftogo.com

Internet**La 4G disponible dès le mois d'avril**

Dans un entretien avec le média en ligne, l'Afrique d'aujourd'hui, le directeur général de TogoCom, M. Atcha-Dedji Affoh a retracé les attraits de l'économie togolaise mise à mal par les manifestations intempestives de rue et les appels répétitifs à des journées ville morte. Selon ses propos, les internautes togolais pourront utiliser le réseau 4G dès le premier trimestre de l'année 2018.



Affoh Atcha-Dedji

Suite à une mission de travail d'une semaine à Barcelone, en Espagne où se tenait un congrès mondial de la téléphonie, le directeur général du groupe TogoCom a fait une annonce sur ses grands projets en matière des télécommunications dans notre pays.

«Nous préparons le lancement de la 4G à Lomé dès la fin du mois d'avril. Et ce secteur du numérique peut booster toute l'économie du pays », a révélé le numéro un du holding d'Etat. Depuis l'année 2016, à l'occasion de la Foire internationale de Lomé, le projet de lancement du réseau internet haut débit 4G avait été annoncé à la presse avec une échéance fixée pour le début de l'année 2018.

Mais en attendant, il a fallu, pour la société leader sur le marché de la téléphonie mobile au Togo de se doter de moyens techniques nécessaires dans le but d'étendre la couverture du réseau sur toute l'étendue du territoire national. Les travaux préalables au début des travaux proprement dits consistaient à assurer le déploiement de la fibre optique jusque dans les parties enclavées du Togo.

Lancée depuis l'année 2014 par le gouvernement togolais, la connexion au réseau 3G fournie par les opérateurs économiques Moov et Togo cellulaire connaît très fréquemment une instabilité alarmante au grand dam des internautes togolais. L'initiative de la filiale Togo Cellulaire du Groupe Togocom, de fournir de l'internet de meilleure qualité aux consommateurs togolais, est favorablement accueillie au sein de l'opinion nationale. Le défi reste cependant grand pour la société leader de stabiliser le réseau internet. Avec l'entrée il y a deux semaines sur le marché du fournisseur d'accès internet Teolis et le Groupe Vivendi Africa dont le démarrage des prestations est prévu pour le mois de mars prochain, la concurrence s'annonce rude au bénéfice des consommateurs togolais d'internet. Ces derniers pourraient ainsi profiter d'un réseau très haut débit à des coûts moindres, selon le ministère en charge de l'Economie numérique.

Awih Essoyodou

Civisme

Clés pour un développement participatif

Bâtir un pays uni et prospère où les citoyens sont respectueux des règles et institutions mises en place requiert que chaque peuple ou chaque Etat consacre du temps à ses filles et fils afin de leur inculquer des notions de civisme. Au Togo, les autorités s'efforcent au fil des mois à inculquer à la population des notions de bien être mais aussi des habitudes pour un meilleur développement du pays. TogoMatin s'est intéressé à la question et vous propose des pistes à suivre pour poser un fondement civique durable dans le pays. Dossier

Objectifs et place dans le programme scolaire



Des élèves dans une salle de classe

Si l'instruction civique décrit et présente la cité et vise seulement à informer du fonctionnement des institutions pour pouvoir s'en servir, l'éducation des citoyens vise à en reconnaître le bien fondé, susciter l'adhésion aux valeurs dont elles émanent (démocratie, justice, solidarité etc.) mais surtout à cultiver la volonté d'agir à développer le sens des valeurs requises pour l'action avec une préparation à la prise de décision à user de son esprit critique.

L'éducation à la citoyenneté est un ensemble de connaissances, d'aptitudes, d'attitudes qui

permettent à l'enfant de reconnaître les valeurs requises pour la vie commune et d'effectuer des choix et d'agir dans ce respect; en somme elle vise à sensibiliser aux valeurs requises pour la vie commune dans la société notamment les valeurs africaines, elle vise à éveiller à l'interdépendance c'est-à-dire aux liens entre tous les problèmes de la cité, mais aussi entre les problèmes de la cité et les problèmes à l'échelle du monde, former des hommes responsables, autonomes, préparés à la coopération et à la résolution constructive des conflits; des hommes agent de développement, capables

Education à la citoyenneté

Les axes que l'école doit privilégier si elle veut s'engager dans une éducation à la citoyenneté sont les suivantes selon le BIT (bureau internationale du travail).

a) Les droits humains

C'est l'axe organisateur de l'éducation à la citoyenneté;

ce sont des règles qui organisent les rapports entre les hommes, ils permettent un mieux vivre ensemble, rendent possible la relation entre l'éthique personnelle de chacun et les lois qui régissent les rapports sociaux; ce sont donc les valeurs vers lesquels tendent les volontés humaines. Le citoyen doit connaître les concepts et le

contenu des droits de l'homme dans les textes juridiques, les valeurs de justice, de liberté, de solidarité, etc...Il doit les promouvoir à travers le respect de soi, de l'autre, à travers le règlement intérieur dans la vie associative à l'école; assumer, ses responsabilités, user de la liberté d'expression à travers le journal scolaire, le conseil de classe, le conseil de coopération, le conseil d'étudiants ou le foyer socio-éducatif, les clubs comme les clubs EIP, Environnementaux...

b) La démocratie:

C'est un ensemble de valeurs que chaque peuple peut s'approprier, les transformer selon son génie propre, les adapter: c'est une pratique. C'est un système social, politique, qui restitue libertés et pouvoirs de décisions l'ensemble des acteurs sociaux, qui reconnaît

A l'école, en classe la participation des élèves doit être effective dans toutes les structures citées avant comme les clubs, la coopérative, le conseil de coopération etc....

c) Le développement

Il est nécessaire à l'exercice de la démocratie, des droits de l'homme; ces derniers sont des conditions de réalisation du développement, un développement durable. L'éducation: la citoyenneté doit offrir aux citoyens des compétences utiles aux besoins du développement.

d) La paix

C'est plus que l'absence de guerre, c'est une situation où les conflits sont réglés par la non-violence; elle est liée aux droits de l'homme et à la démocratie; c'est la résultante d'un ensemble



Discussion entre un policier et un motocycliste à Lomé

les décisions émanant du dialogue institutionnalisé, prônant l'initiative et l'exemplarité c'est-à-dire mettre en pratique la théorie en somme l'action. Elle suppose les libertés publiques et la séparation de pouvoirs, des élections libres et périodiques. C'est une façon de vivre ensemble avec le respect de l'autre avec un débat et une culture du dialogue. Elle est liée aux droits humains, leur offre un cadre, mais le respect des droits humains entraîne aussi la démocratie.

de conduites démocratiques inspirées de droits humains; elle naît du respect de droits humains, du développement, du respect de l'environnement. En classe, à l'école, certaines activités devraient la favoriser comme la coopération, les séances de résolution non violente des conflits etc....

Toutes ces dimensions de l'éducation à la citoyenneté sont interdépendantes et montrent son caractère global, systémique.

Rôle de l'école dans l'éducation à la citoyenneté



Un professeur en pleine explication du cours

Si la démocratie, signifie le pouvoir au peuple, elle ne l'est réellement que si l'école a le rôle de diffuser la culture pour préparer les citoyens à être plus conscients que ceux d'aujourd'hui. Une école n'est vraiment démocratique que si elle a au moins une longueur d'avance sur la société moyenne, si elle est capable de présenter aux élèves ce qu'il y'a de mieux dans la société contemporaine et de les préparer aux changements possibles; donc elle est à la fois un conservatoire pour les cultures qu'elle diffuse mais aussi un laboratoire d'expérimentation des progrès de la démocratie. L'école peut jouer un rôle dans l'éducation à la citoyenneté en mettant un dispositif d'ensemble pour assurer un mieux vivre ensemble; pour cela un certain nombre de questions se posent à nous:

a/-Comment faire de l'éducation à la citoyenneté une réalité dans nos écoles ou bien comment renforcer les acquis, si l'on sait que l'éducation à la citoyenneté est global s'adressant non seulement aux activités de classe mais aussi à l'organisation scolaire et à l'ouverture de l'école sur le monde.

b/-L'éducation à la citoyenneté passe par le développement de l'autonomie de l'enfant, sa responsabilisation, quelle relation pédagogique privilégier, quel dispositif mettre en place ?

-Quelles approches pour que

l'éducation à la citoyenneté soit prise en charge par le projet d'école?

c/-Quelles disciplines prendront en charge cette éducation? L'Éducation civique, l'histoire, la géographie etc.... Interdisciplinarité, Transdisciplinarité?

d/-La prise de parole est essentielle dans l'éducation à la citoyenneté, comment l'organiser avec beaucoup d'efficacité, comment initier les élèves au débat démocratique?

e/-Une école qui éduque à la citoyenneté doit s'ouvrir sur la vie, collaborer avec les ONG, les parents d'élèves, les partenaires, comment renforcer cet acquis?

-Dans une école qui éduque à la citoyenneté, les élèves doivent être au service de leur communauté, quels projets allez-vous développer avec vos élèves?

f/-La Citoyenneté c'est un mieux vivre ensemble adhérer à des valeurs, comment les promouvoir à l'école?

g/-L'éducation à la citoyenneté c'est aussi l'éducation dans une perspective planétaire, comment ouvrir les jeunes à la dimension mondiale? Comment préparer les jeunes à prendre des décisions, par quels projets peuvent-ils s'ouvrir au monde sans perdre leur âme?

h/-Une école qui éduque à la citoyenneté doit être une école intégratrice, une école qui lutte contre les déperditions

scolaires, quelle pédagogie?
-Toutes ces questions exigent quelques changements au

plan institutionnel, quels changements, quels obstacles, quelle évaluation?

Civisme et respect

Prévention et soutien en matière de conflits et de harcèlement



Colombe de la Paix

Les notions de civisme, de respect et, plus encore, de politesse peuvent sembler désuètes et même archaïques à notre époque où l'individualisme nous fait parfois oublier l'existence des autres. Pourtant, selon un proverbe tunisien, « la politesse est une clé d'or qui ouvre toutes les portes ». Dont celles de la collaboration, de l'entraide et des relations harmonieuses, pourrions-nous rajouter!

Demême qu'un citoyen respecte les conventions établies par la société dans laquelle il vit, le civisme en milieu de travail ou d'études réfère à l'adoption de comportements normés visant le bien-être de la communauté universitaire. Le civisme, c'est l'affaire de tous!

Ily a cinq grandes catégories de comportements ou habiletés référant au civisme :

- la politesse,
- le respect d'autrui,
- la courtoisie,
- le savoir-vivre,
- la collaboration.

Concrètement, il suffit de poser quelques gestes tout simples

et de faire un peu attention à la façon avec laquelle on s'adresse aux gens :

- saluer les collègues,
- utiliser les formules de politesse de base (par exemple, pardon, s'il te plaît, merci),
- utiliser des mots et un ton respectueux dans ses communications, qu'elles soient orales ou écrites,
- choisir le moment et le lieu opportuns lors de la communication de certains messages,
- respecter certains principes simples pour faciliter le travail d'équipe, remplir ses obligations et respecter ses engagements envers les autres,
- éviter le commérage et la propagation de rumeurs,
- dans les discussions, débattre des idées, ne pas tenter de dénigrer les personnes qui les expriment.

Ces quelques remarques peuvent sembler banales. Pourtant, un sourire, un « félicitations! » ou un « je suis vraiment désolé » peuvent faire une grande différence.

Carlos Amevor

Pharmacies de garde de Lomé du 12 au 19 / 3/ 2018

BEL AIR	Non loin de Palm Beach	22 21 03 21
AKOFA	Amoutivé	22 21 00 97
N-D de MEDJ	Bd du 13 Janvier	22 35 20 02
BIOVA	Bd. Houphet Boigny	22 34 50 93
CHATEAU D'EAU	BE	22 21 57 51
HORIZON	Nyékonakpoè	22 20 42 42
PATIENCE	Tokoin Gbadago	22 21 60 94
LUMEN	Cassablanca	23 38 68 36
JUSTINE	Tokoin Habitat	22 21 00 01
PROSPERITE	Bd Eyadéma	23 38 84 25
PEUPLE	Marché NUKAFU	22 26 84 22
LE JOURDAIN	Bd L.S.SENHOR	22 61 56 14
BAH	Face EPP Hedzranawé	22 26 03 20
St PIERRE	Hedzranawe	22 26 19 73
MAWULE	Bè-Kpota	22 27 11 21
LE PROGRES	Ahadji kpota	22 35 86 55
CITE	Bd. du 30 Août	22 25 01 25
BESDA	Adidogomé	22 51 05 29
EPIPHANIA	ADIDOGOME	23 20 10 52
CONSEIL	Sagbado Logote	23 21 56 53
DU POINT E	Djidjole	22 51 91 71
LE GALIEN	Adidoadin	22 51 71 71
VIGUEUR	AGBALEPEDOGAN	22 51 63 30
St JOSEPH	BE KLIKAME	22 25 74 65
VOLONTAS DEÏ	Avédji,	22 36 00 95
VITAFLORE	Agoè Vakposito	22 19 22 86
AGOE-NYIVE	Agoè-Nyivé	22 25 83 38
ESPACE VIE	Agoe Logopé	22 32 87 20
APOU ANTOINE	Agoè-Assiyéyè	22 19 12 15
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi,	22 45 79 69
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito,	22 42 34 64
HYGEA	Baguida	22 27 36 36
LE DESTIN	Baguida	22 41 15 41

Quelques ambassades et consulats

- Ambassade des Etats-Unis; Tél: 22 61 54 70
- Ambassade d'Allemagne; Tél: 22 23 32 32
- Ambassade de France; Tél: 22 23 46 40
- Ghana Embassy; Tél: 22 21 31 94
- Ambassade d'Egypte; Tél: 22 21 24 43
- Ambassade du Niger; Tél: 22 21 60 25
- Ambassade de Chine; Tél: 22 22 38 56
- Union Européenne; Tél: 22 53 60 00
- Consulat de Belgique; Tél: 22 21 03 23
- Consulat de France; Tél: 22 23 46 40
- Consulat de Suisse; Tél: 22 20 50 60
- Consulat de Canada; Tél: 22 51 87 30
- Ambassade du Nigéria; Tél: 22 21 60 25
- Ambassade du Gabon; Tél: 22 26 75 63
- Ambassade du Brésil; Tél: 22 61 56 58
- Consulat de Sénégal; Tél: 22 22 98 35
- Consulat du Burkina Faso. Tél: 22 26 66 00
- Consulat du Niger; Tél: 22 22 43 31
- Consulat du Bénin; Tél: 22 20 98 80
- Ordre de Malte; Tél: 22 21 58 11
- RDC; Tél: 90 08 38 53

Les bons plans et les bonnes adresses

COURRIER EXPRESS

DHL (Qtier Nyékonakpoè, 15 78 ; Bd du 13 Janvier, Galerie Tountouli) Tél: 22 21 68 51
 EMSTOGO (Tél: 22 26 70 51)
 FEDEX (276; Bd du 13 Janvier, immeuble FIATA; 1e étage) Tél: 22 21 24 96
 TOP CHRONO (Assiganto; Av Sylvanus Olympio) Tél: 22 21 73 68
 SDV EXPRESS (Rue du commerce) Tél: 22 22 41 26

OPERATEURS TELEPHONIQUES

MOOV :Tél. 22 20 13 20
 TOGO CELLULAIRE : Tél. 22 22 66 11
 TOGO TELECOM : Tél. 22 21 47 14

SANTE GENERALISTES

DR THIERRY CASTANET ; Tél: 90 97 15 15
 DR CORINNE JOULIN-KARKA ; Tél: 22 23 46 77
 CLINIQUE BIASA; Tél: 22 21 11 37
 CLINIQUE SAINT-RAPHAËL; Tél: 22 25 92 77
 CHU TOKOIN; Tél: 22 21 25 01
 CHU CAMPUS; Tél: 22 25 47 39 / 22 25 77 68
 HORLOGE PARLANTE; Tél: 116
 CLINIQUE UNIDIAL spécialisée en Hemodialyse / Tokoin habitat
 Rue des filaos; Tel 23 36 01 00 / 90 39 45 72

OU MANGER ET DORMIR A LOME?

HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Qtier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30
 HÔTEL BALKAN (Qtier Hédranawé) ; Tél : 22 61 30 63
 LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél : 93 05 11 11

MUSCULATION ET MASSAGE

Le NAUTILUS-FITNESS: HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Tél : 22 26 34 71 / 90 17 03 30
 BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures) ; Tél: 90 24 10 72
 GYM CENTER (Qtier Nyékonakpoè, Avenue Joseph Strauss) ; Tél : 90 04 76 60
 GYM FIL «O»PARC (Agoè Nyivé) ; Tél : 22 35 18 28
 GYM GHIS PALACE (Qtier Baguida) ; Tél : 22 71 49 70

AGENCE DE COMMUNICATION

Larry Event Day (LED)
 Une agence événementielle, Organisation d'évènement privé et professionnel Communication, Location d'espaces Conseils, Wedding Planner et Décoration
 Tél/ 22 21 87 80 / Cel: 98 77 40 54
 Avenue François Mitterrand rue des Cocotiers
 AG Partners: Sise à Cassablanca
 www.couleurafrique.com

SUPERS MARCHES A LOME

CONCORDE (Atikoumé; juste à côté de l'UTB RAMCO (Qtier Assivito, Av de la Nouvelle Marche)
 LE CHAMPION SUPER MARCHÉ (Boulevard du 13 Janvier); Tél: 22 22 74 43

FRUITS ET LEGUMES

MARCHE ABATTOIR (Juste en face du Super Marche Le Champion)
 MARCHE DE GOYI SCORE (Juste en face du Super Marche RAMCO)
 PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscains), Tél: 91 81 25 38

DANSE ET COURS DE ZUMBA

COURS DE CAPOEIRA ; Salle GYM TONIC. Tél : 90 79 79 90
 COURS DE ZUMBA : HOTEL RESIDENCE «LES ANGES»; Qtier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30
 COURS DE ZOUMBA (VITAL CLUB, Nana BLAKIME) ; Tél 90 30 38 75
 CIE CADAM (Danse traditionnelle africaine) ; Tél : 90 15 39 87
 SALSA (Club Salsa 7- Henry Motra) ; Tél : 91 70 61 86

AVIATION

AERO-CLUB DU GOLFE (Route de l'aéroport) Tél : 22 40 04 99

B laque du jour 1



C'est quand tu n'aimes plus ton gars que son ronflement t'énerve sinon quand tu es amoureuse, tu as même envie d'enregistrer ça pour faire sonnerie.

B laque du jour 2

Trois jolies filles sont allées se baigner dans une rivière. Elles se déshabillent, entrent dans l'eau. Toto vit la scène et va s'installer au bord. Les filles sortent la tête et lui demandent : " qu'est-ce que tu cherches là, voyou ? Nous ne sortirons pas tant que tu seras là." Toto leur répond: " qui a votre temps...?? je suis juste venu donner à manger aux crocodiles qui sont dans cette rivière." Imaginez la suite...

Unité lexicale

Dictée :
 Un ver de terre monte sur un verre d'eau posé sur la table. En jouant, l'enfant bouge la table et les deux (ver) tombent.
Question : Comment va-t-on écrire le mot qui est entre parenthèse ? Depuis une semaine, Toto réfléchit sur ça ; Aidez-le s'il vous plait.

Santé: Bénéfices des fruits et des légumes

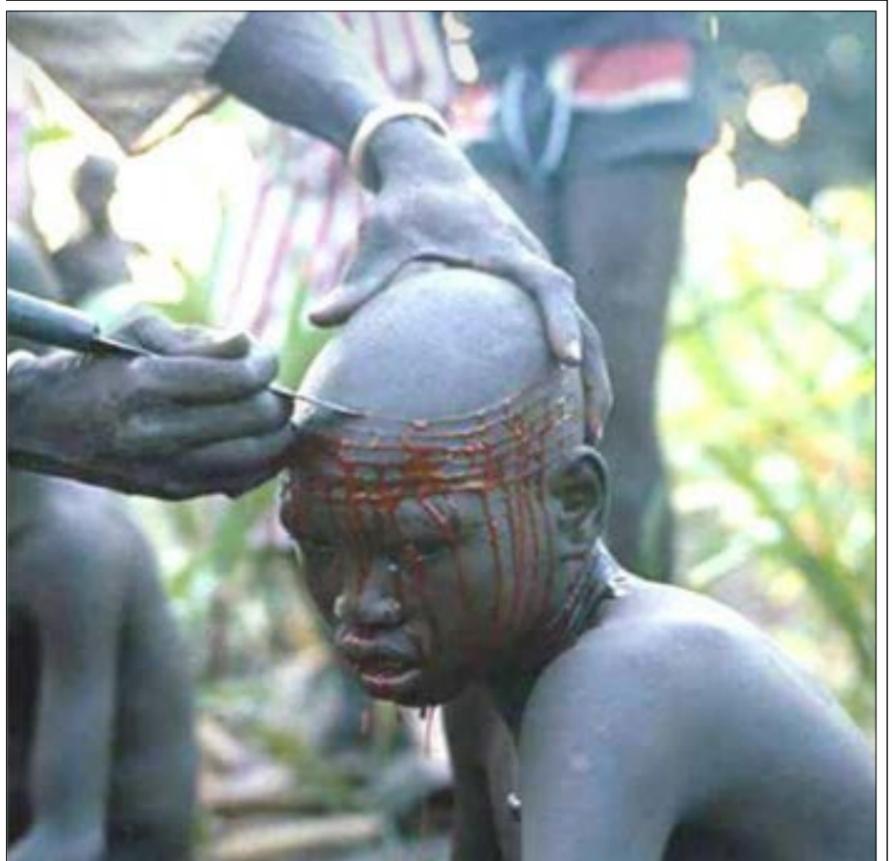
- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| BANANES | CHOU |
| • Protéger votre cœur. | • Combattre le cancer. |
| • Renforcer les os. | • Empêche la constipation. |
| • Contrôle de la tension artérielle | • Favorise la perte de poids. |
| • Bloquer la diarrhée. | • Protège votre cœur. |
| | • Aide les hémorroïdes. |
| DES HARICOTS | CAROTTES |
| • Empêcher la constipation. | • Garder la vue. |
| • Aidez les hémorroïdes. | • Protégez votre cœur. |
| • Abaisser le cholestérol. | • Empêcher la constipation. |
| • Combattre le cancer. | • Combattre le cancer. |
| • Stabilisez la glycémie. | • Promouvoir la perte de poids. |

Traduction

Avez-vous un texte, un document, un diplôme à traduire?
 Plus de soucis, contactez:
Africa Translate Consulting.
 Tél: (+228) 90 30 26 94 / (+228) 22 44 89 43
 E-mail: dhoglonou@africatranslate.com



Photo du jour



Donnez une légende à cette photo

Port des perles à la taille Une valeur culturelle en perdition

En Afrique, les perles constituent des objets dont la valeur culturelle semble être ignorée de nos jours. Ces perles qui révèlent l'intimité, avec la tendance, ne sont plus destinées qu'aux boucles d'oreilles, aux colliers et aux chaussures.

Les perles, loin de faire uniquement office de simples bijoux, sont un autre code de communication au sein des couples. Dans la société togolaise, dès la naissance d'un nouveau-né, l'on peut observer les perles autour de ses reins. Et ce fait n'est pas anodin ! Les perles blanches et rouges avec un grain d'awalé, lutte efficacement contre les infections génitales

infantiles. A la longue, la petite fille devait s'en accommoder. Ces perles dessinent ses rondeurs et modèlent la hanche en lui donnant de la souplesse. Jadis, à la puberté, elles servent à tenir les couches traditionnelles (en pagnes) lors des menstrues. Après le mariage, les perles acquièrent des fonctions bien plus importantes. Pour dire à son homme «regarde-moi, je

t'appartiens », la femme mariée porte des perles. Selon une femme mariée, elle porte les perles quand elle a envie de son homme. Cela permet d'attiser les désirs charnels de son homme, a-t-elle ajouté. Un véritable code de communication au sein du foyer, ces perles expriment tous les types d'humeur et se portent donc en fonction de l'atmosphère qui prévaut dans le foyer. La manière



Une femme portant des perles à la taille

la plus simple pour manifester une colère est de les ôter. Et, faire un nombre impair autour de la taille est un geste de déception, notamment à

l'endroit de son homme. En somme, le rôle des perles est bien plus que celui d'ornement qui leur est conféré aujourd'hui.

Nadia Edodji (stagiaire)

«Gbédégbévo» acte 1

Les anciens motifs de pagne revalorisés !

La première édition du salon « Gbedegbevo » a tenu ses promesses, le 10 mars dernier à Lomé. L'évènement visait à ressusciter et valoriser les motifs de pagnes qui perdent leur valeur de nos jours.

Se vêtir en pagne au Togo, loin d'être uniquement un prestige est un moyen de faire passer un message. Autrement, chaque pagne porte un nom qui véhicule un message. Notamment, « Mon mari capable », signifie pour une femme qui arbore dignement ce label de pagne que son "homme" prend soin d'elle. Et si une autre femme sent le besoin d'exprimer à son mari, que tant qu'il

lui sera fidèle ou infidèle, elle lui rendra la monnaie de la pièce, son corps sera enrobé dans « Si tu sors, je sors ». C'est cette culture particulièrement togolaise que le salon du pagne «Gbedegbevo», un concept créé par la société Nad Beauty pour valoriser les anciens motifs de pagne, a voulu remettre sur la sellette. De différentes tenues masculines, féminines et d'enfants cousues

par des stylistes de renom du Togo et du Bénin, ont été portées par des mannequins professionnels, au spécial défilé de mode : Salon « Gbedegbevo ». Selon les organisateurs, la fête a été incroyablement splendide. «La satisfaction pour nous, est totale. Nous ne savions pas que ce concept que nous avons créé, pourrait susciter autant d'admiration et



Défilé de mode lors de l'évènement

d'engouement », a laissé entendre Nadège Ali Tiloh, promotrice dudit salon. Cette initiative qui se veut annuelle, a aussi pour objectif, de saluer la

bravoure de ces grandes dames togolaises communément appelées 'Nana Benz' et de ressortir les talents des stylistes togolais

Nadia Edodji

Lire

« L'Arbre des possibles » de Bernard Weber. Ed Albin Michel. 2002 Pp 78-80

« ...Un chiffre étrange. Il se décompose mal. N'est pas vraiment sympathique. Pourtant, il est l'addition de 8 + 9. Vincent avait trouvé. Il faisait donc partie de l'élite mondiale. L'homme à la voix grave, assis en face de lui sur un trône multidimensionnel, se nommait Egalem Sedeuw. Il dirigeait le grand monastère gouvernemental du Chiffre. Ce n'était pas n'importe qui. Il portait le titre le plus élevé

dans la hiérarchie des moines-soldats puisqu'il était archevêque-baron. Il se pencha en avant et leva un doigt. Un jour, je t'apprendrai quelque chose de terrible, déclara-t-il avec l'expression d'un grand-père promettant une friandise. Qu'ai-je encore à découvrir? demanda Vincent. Je t'apprendrai combien font 9 + 9. Cela tu l'ignores, n'est-ce pas? Le jeune Vincent fut interloqué. Mais personne ne sait combien peuvent faire 9 + 9 ! Certes, peu le savent, mais moi je le sais. Et nous sommes une centaine sur cette planète à le savoir. 9 + 9 donnent un nombre. Un nombre extraordinaire, un

nombre très intéressant, assez surprenant, ma foi. Vincent se jeta à ses genoux. Il était ému. Oh, Maître, enseignez-moi vite ce grand mystère. Egalem Sedeuw le repoussa du pied. Tu le sauras un jour, mais pas tout de suite. Quel est ton grade déjà? Je suis prêtre-chevalier. Quel âge as-tu ? J'ai la moitié du temps de vie. Et tu sais compter jusqu'à 17. C'est bien. Le prêtre-chevalier baissa les yeux. Il reconnut qu'il n'avait appris que depuis peu l'existence du nombre 17. L'archevêque-baron se pencha en avant, un sourire malicieux aux lèvres. Sais-tu jusqu'à quel nombre s'étend ma

pensée? Vincent tenta de répondre de son mieux. Je ne suis pas capable d'imaginer votre sagesse et votre science. Je suppose seulement qu'il doit exister des nombres au-delà de 17 et que vous les connaissez. Exact. Ils ne sont pas très nombreux mais ils existent. Et un jour, toi aussi tu les connaîtras! Reviens demain et je te confierai une grande mission. Si tu la réussis, je te donnerai la résultante de 9 + 9. Quel honneur! Un pas en avant. Étreint par une émotion irrépressible, le prêtre-chevalier retint une larme. Son maître lui indiqua qu'il pouvait maintenant se lever et partir. Vincent

galopait sur son cheval et il se demandait combien pouvaient bien faire 9 + 9. Sûrement un nombre gigantesque avec peut-être des implications surprenantes. Ses étriers effleuraient les flancs de son destrier. Son oriflamme claquait au vent avec le symbole du chiffre. Un. Il se sentait heureux d'être moine et d'être savant. Il avait découvert 17 presque par hasard. Une rixe s'était déclenchée dans une taverne, il avait dégainé son épée et combattu une bande de pillards qui s'attaquaient à un vieillard. L'homme était blessé. Vincent n'avait pu lui sauver la vie...»

Secrets de femmes

Exercices simples pour avoir une jolie poitrine tonique

Pour avoir une poitrine ferme et belle, pas forcément besoin d'avoir recours à des opérations de chirurgies esthétiques coûteuses. Il suffit de réaliser certains exercices qui t'aideront à élever, voire corriger la forme de tes seins.



Des seins redevenus fermes

Exercice 1

Serre le poing et place le sous le menton. Exerce une pression sur le poing avec le menton pendant cinq secondes et repose-toi cinq secondes. Recommence deux ou trois fois.

Exercice 2

Joins tes mains devant ton torse. Commence à exercer une pression sur elles de façon à contracter tes pectoraux. Fais bien attention à garder le dos droit et à ce que la pression soit uniforme. Tu peux rendre l'exercice plus compliqué en tenant une petite balle entre tes mains. Dix secondes de pression, cinq secondes de repos. Recommence trois fois.

Exercice 3

Les pompes t'aideront à renforcer les pectoraux et à les tonifier. Si tu débutes, il vaut mieux commencer avec les genoux pliés ou en t'appuyant sur une chaise ou un fauteuil. Ouvre tes bras le plus possible et garde les jambes jointes. Commence à faire des pompes, en levant lentement les coudes vers les côtés. Fais trois séries de douze à quinze séries chacune.

Exercice 4

Après les pompes, tes muscles s'échaufferont et se contracteront. Il est maintenant important de bien les étirer. Allonge-toi sur le ventre, plie les genoux et tiens tes chevilles. Conserve cette position pendant vingt secondes si tu es

débutant et repose-toi dix secondes. Recommence trois fois.

Exercice 5

Place-toi à 50 cm du mur, étire les bras vers l'avant et commence à pousser sur le mur avec tes poings. Tu sentiras à quel point les pectoraux se contracteront. Pousse durant vingt secondes et repose-toi dix secondes. Recommence trois fois.

Exercice 6

Allonge-toi sur un banc ou une balle de gym. Prends des haltères, contracte les pectoraux et commence à lever les haltères vers le haut. Baisse les bras et lève-les à nouveau. Recommence l'exercice huit fois. Fais trois séries.

Exercice 7

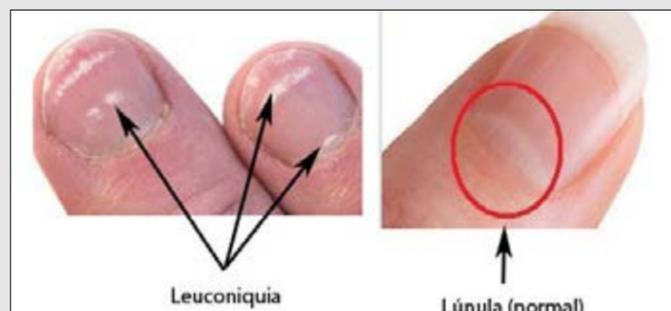
Cet exercice étire les muscles et donne une jolie forme aux seins. Prends des haltères. Debout, plie légèrement les genoux et incline le corps vers l'avant. En respirant, lève les bras légèrement pliés vers les côtés de façon à ce que les avant-bras soient parallèles au sol. Fais deux séries de douze fois chacune.

Edem D.

Taches blanches sur les ongles

Causes et traitements

Les taches blanches sont très courantes. Elles sont connues sous le nom médical de leuconychie. Presque tout le monde va l'expérimenter au cours de la vie.



Les taches blanches sur les ongles sont causées par les infections comme la mycose (infection causée par un champignon parasite) des ongles, un déficit

nutritionnel notamment en protéines, des maladies du foie, du rein, l'anémie, l'administration de certaines substances comme l'arsenic, traitements

pharmaceutiques y compris certaines chimiothérapies, l'hérédité.

Traitements

Il n'existe aucun traitement pour les points blancs sur les ongles à part attendre que l'ongle repousse. Dans la plupart des cas, le simple fait de couper son ongle fera disparaître les points blancs. Si l'origine n'est pas pathologique, il est possible de blanchir naturellement les ongles à l'aide d'un citron ou d'un savon de Marseille par exemple. Si celles-ci persistent, il est indispensable de consulter son médecin traitant.

E. D.

Vertus des aliments

Les bienfaits de la consommation de la datte

On ne pense pas assez à acheter les dattes, pourtant elles sont excellentes pour la santé. On trouve les dattes dans les palmiers dattiers au Sahel, en Afrique du nord, au Moyen orient. A Lomé, elles sont vendues par des marchands ambulants venus des pays sahéliens. Voici quelques bienfaits de ce fruit merveilleux.



Les dattes

Riche en glucides et pauvre en graisses

La datte est riche en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Des glucides qui sont de vraies sources d'énergie pour l'organisme. Par ailleurs, elle ne contient pratiquement pas de graisses.

Riche en fibres

Elles permettent de favoriser une bonne digestion et combattent les constipations passagères. Les aliments riches en fibres permettent aussi de conserver les intestins en bonne santé.

Riche en oligo-éléments

Elle contient du cuivre, du zinc ou encore du fer. Les personnes qui souffrent d'anémie doivent donc en consommer. Dans 100 g de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11% de l'apport quotidien recommandé.

Riche en antioxydants

Les antioxydants dont les caroténoïdes et les composés phénoliques sont très utiles pour lutter contre l'accumulation de graisses dans l'organisme, notamment dans les artères. Ils permettent également de lutter contre le vieillissement des cellules.

Riche en minéraux

On y trouve du potassium, du magnésium, du phosphore ou encore du calcium. Une alimentation riche en potassium permet de réduire la pression artérielle ainsi que les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Riche en vitamines

On trouve en effet dans ce fruit des vitamines C, E, B2 et B3 mais aussi A1, B1, B5, B6 et K. la vitamine B6 est par exemple connue pour améliorer les performances du cerveau. Quant à la vitamine E, elle peut retarder ou prévenir les maladies coronariennes (maladie des artères qui alimentent le cœur, réduisant l'apport en sang).

Riche en protéines

Les protéines présentes dans la datte font d'elle un très bon fruit pour les muscles et les os. Elles permettent aussi de réguler l'appétit. Une alimentation riche en protéines doit être accompagnée d'une activité physique régulière.

La datte combat la fatigue

Grâce à tous ces nutriments, la datte est excellente pour combattre la fatigue et renforcer le système immunitaire. Elle offre un véritable apport énergétique recommandé chez les grands sportifs.

Réduit la douleur de l'accouchement

C'est ce que révèle une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Université de Jordanie. Selon ces travaux, une alimentation riche en dattes permettrait également de réduire les saignements et de mieux gérer l'après-accouchement.

Edem Dadzie

Interview avec Djatougbe Aziaka, représentante Afrique de l'UNCCD

«La protection de l'environnement est une question de survie»

Très engagée sur les questions de Développement durable, Djatougbe Rolande Aziaka est l'une des femmes togolaises qui n'ont pas peur de se retrousser les manches et capables de rivaliser sans difficultés avec les hommes. Une qualité qu'elle a démontrée en créant le web télé Ecoconscience TV. Le couronnement de son engagement a été sa nomination, il y a quelques semaines comme représentante de la zone Afrique de la Convention des nations unies sur la lutte contre la désertification (UNCCD). Togo Matin est allée à sa rencontre.

Togo Matin : Quels sont vos sentiments après votre élection à la tête de la zone Afrique de la convention des nations unies sur la lutte contre la désertification ?

Djatougbe Aziaka : Je suis fière d'être une jeune femme issue d'une des nations les plus petites de l'Afrique à représenter tout le continent au Panel de la convention des nations unies sur la lutte contre la désertification.

Quelle est la durée de votre mandat et en quoi consistera cette mission ?

Tout comme mes collègues des autres régions des Nations Unies, nous sommes élus pour le mandat biennal 2018 - 2019. Le panel a été créé par la Conférence des Parties (COP) pour rassembler la communauté de la société civile impliquée dans la Convention. Nous, les cinq membres élus sommes mandatés pour assurer la liaison avec nos circonscriptions et nous assurer que leurs voix sont entendues à tous les niveaux. Le groupe actuel a identifié trois priorités pour l'exercice en cours : impliquer la société civile dans la réalisation de la neutralité de la dégradation des terres (LDN), porter à



Djatougbe Rolande Aziaka

l'attention des décideurs l'importance de protéger les droits fonciers. Assurer la communication avec toutes les parties prenantes.

Nous avons un plan de travail avec des objectifs précis sur les 2 ans. En ce qui concerne la région Afrique, personnellement j'ai mon cahier de charges pour faire bénéficier à tout le continent la bonne mise en œuvre du nouveau plan stratégique de UNCCD 2018 -2030 et son programme : Neutralité en terme de Dégradation des Terres qui vient de se doter d'un fonds lancé lors du sommet « One Planet Summit » organisé en décembre 2017 par le Président Français

Emmanuel Macron, à Paris. **Quelles sont les avantages de cette élection pour l'Afrique et surtout le Togo votre pays ?**

J'ai le devoir de faire entendre la voix de l'Afrique à tous les niveaux. L'Afrique est le continent le plus touché par les questions de sécheresse, dégradation des terres, des inondations et la désertification. Comme la politique le précise, pour faire face à ces problèmes, il faut des actions concrètes, surtout venant du bas vers le haut. Et la société civile est un acteur clé. Avoir accès à des mécanismes de financement afin de mener ces actions est capital. Et cette bataille, je la mènerai

pour mon continent et bien sûr mon pays le Togo en bénéficiera aussi. Au Togo, le tableau n'est pas rose. Notre pays est confronté à de sérieux problème de dégradation des terres et il nous faut des moyens pour assurer une gestion durable de ces terres.

Vous êtes connue comme une femme qui lutte pour la protection de l'environnement. Parlez-nous de cette passion.

Pour moi, vivre dans un environnement sain, est un droit capital pour l'être humain. La protection de l'environnement est une question de survie. Et toute personne consciente de cet enjeu, doit lutter pour réserver ce droit universel reconnu parmi les droits économiques, sociaux et culturels (DESC).

Comment est né cet amour pour l'environnement et ce désir de se spécialiser comme journaliste environnementaliste ?

Par l'éducation reçue de ma mère, celle qui m'a donné la vie. Elle est passionnée de la nature, aime planter régulièrement les arbres, adore les voir grandir. Et elle nous l'a transmis. A cela s'ajoute l'école où j'ai milité dans des clubs d'environnement par lesquels nos

enseignants nous donnaient une éducation environnementale. Avec ma profession, j'ai voulu être un acteur d'éveil de conscience.

Que pensez-vous des femmes Togolaises ?

Les femmes togolaises sont battantes. Elles s'assurent, malgré tous les obstacles. Je rends hommage à toutes ces femmes qui ne baissent jamais les bras. Surtout les mamans qui font tout, se donnent, se sacrifient pour assurer un avenir meilleur à leurs enfants.

Quel message avez-vous à l'endroit de ces femmes ?

J'aimerais dire que l'émancipation ne doit pas juste être prononcée dans la bouche. C'est un acte et la femme en est le premier acteur. La femme doit être son propre changement. Il existe aujourd'hui plusieurs formules, programmes pour la promotion de la femme, mais nous devons savoir en tant que femme que notre propre promotion commence par nous-même. Personne ne viendra faire ta promotion. Il faut être dynamique, oser, et autonome. Et cela passe tout d'abord par un travail sur soi, son développement personnel.

Par Edem Dadzie

Société

Deuxième édition du sommet des femmes chrétiennes du Togo

La Génération de Deborah, en collaboration avec les Femmes Chrétiennes du Togo, a lancé vendredi 09 mars dernier à Lomé, la 2ème édition du Sommet des femmes chrétiennes du Togo placé sous le thème « Allez de l'avant ».

Organisé chaque année dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, cet événement interconfessionnel vise à contribuer au changement de l'état d'esprit des femmes chrétiennes pour la transformation de l'Afrique. La cérémonie d'ouverture officielle de ce sommet spirituel a été présidée par la ministre de l'Action sociale, de la promotion de la femme et de l'alphabétisation, Mme Léa Kolani-Yentchare, en présence

de la coordonnatrice de l'événement, Mme Olatokunbo Ige. Cet événement qui a duré deux jours a rassemblé des femmes, des jeunes filles, des mères célibataires, des femmes célibataires et des veuves venues de Dapaong, de Kara, de Sokodé, d'Atakpamé et Lomé autour du thème : « Allez de l'avant ». L'après-midi a été organisée en réponse à la vision donnée à la Génération Deborah de travailler avec d'autres organisations

pour atteindre les femmes perdues et les inciter à prendre leur juste place dans la société. « Nous voulons à travers ce thème promouvoir le leadership des femmes chrétiennes du Togo, faciliter leur autonomisation afin qu'elles prennent part activement au développement du pays », a déclaré Mme Olatokunbo IGE, la coordinatrice de l'événement. Par ailleurs, selon la coordinatrice, ce sommet n'est pas seulement un événement des femmes

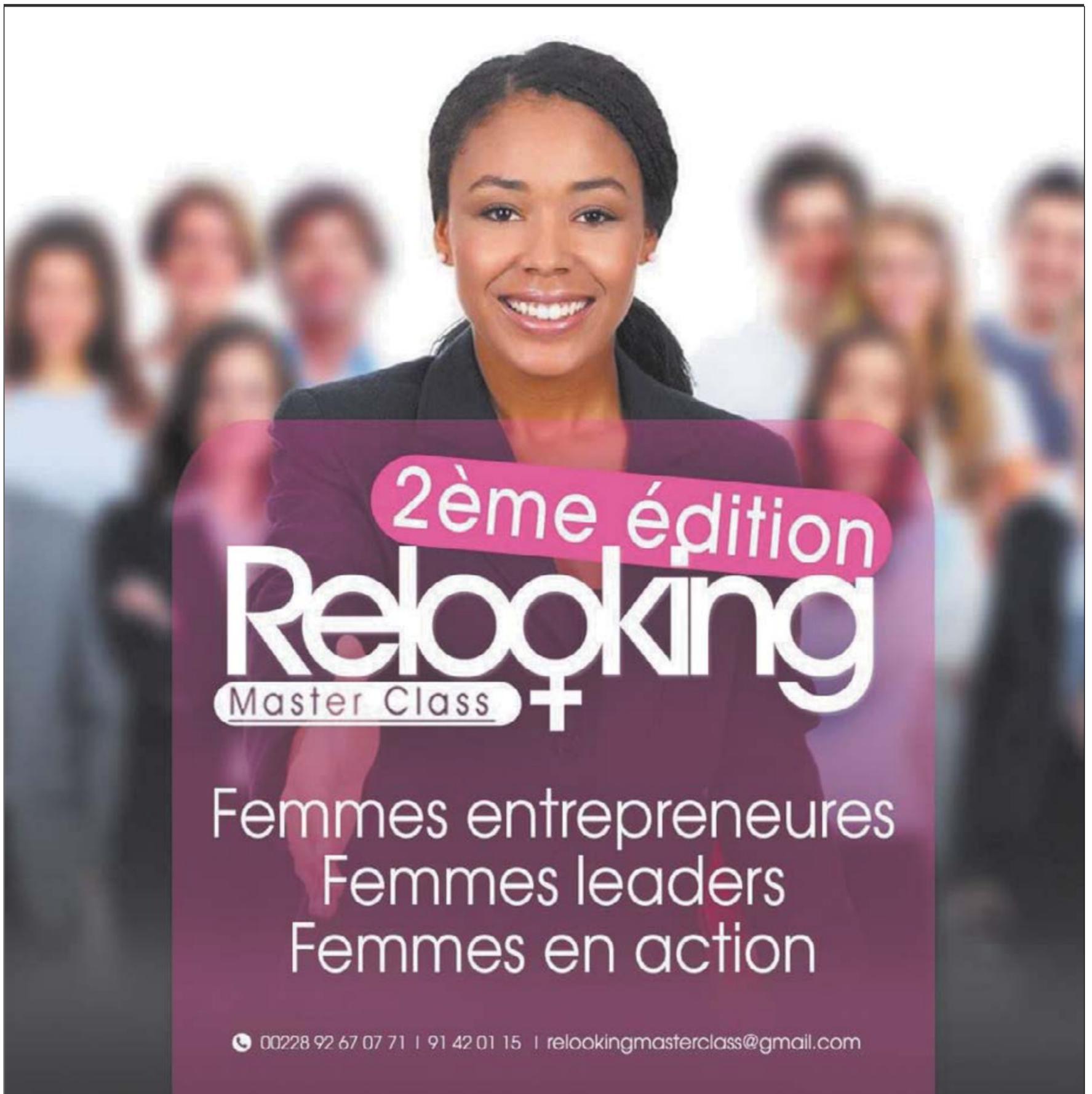


Les organisatrices du sommet

chrétiennes, mais aussi une occasion de construire un mode de vie particulier autour des femmes et des hommes qui veulent faire

une transition de l'étape où ils se trouvent actuellement dans leur existence à une vie d'excellence.

Justin Amaah



2ème édition

Relooking

Master Class ♀

Femmes entrepreneures
Femmes leaders
Femmes en action

☎ 00228 92 67 07 71 | 91 42 01 15 | relookingmasterclass@gmail.com

L'heure est venue !

Vous êtes courageuse !

Vous êtes talentueuse !

Vous êtes une femme !

Cet événement est pour vous.

Le Relooking Master Class est un "Instants féminins" qui vise à permettre aux femmes de prendre conscience qu'elles peuvent réussir à atteindre un niveau d'abondance dans tous les domaines de leur vie. Notre objectif est de:

- Conscientiser des centaines de femmes chaque année sur leurs identités et leurs valeurs (développement social, leadership, entrepreneuriat)
- Amener les femmes à Découvrir leurs talents et acquérir des stratégies pour s'épanouir dans leurs domaines
- Amener les femmes à trouver des alternatives pour équilibrer les différents aspects de leurs vies
- Susciter ou renforcer l'esprit entrepreneurial auprès de la jeunesse féminine

Pour plus d'informations à propos de cette grande rencontre contactez nous au 92670771/91420115.