



Dialogue de haut niveau

Unir regarde avec attention le modèle construit par le PCC

Le mercredi 15 mars 2023, s'est tenu le dialogue de haut niveau entre le Parti communiste chinois (PCC) et les partis politiques du monde entier. La rencontre été présidée par Xi Jinping, secrétaire général du PCC, et président de la République populaire de Chine...



PAGE 3

REPORTAGE



Gastronomie

Fesma 2, cuisine et ODD pour un Togo savoureux

Le Togo sera dans les saveurs de la deuxième édition du Festival international la marmite (Fesma), du 26 avril au 09 mai 2023 à Lomé. Axé autour du thème « Cuisine et Objectifs de Développement Durable (ODD): repenser la culture, le partage et la consommation des aliments », le Fesma 2 sillonne les grandes villes du Togo. Selon les chiffres des Nations unies, près de 690 millions, soit environ 9% de la population mondiale est exposée à la faim. La pandémie de la Covid-19 qui a ...

PAGE 11

REPORTAGE



Droits de la femme

Togocom célèbre l'équité genre pour une inclusion digitale

L'édition 2023 de la journée internationale des droits de la femme, célébrée le 8 mars dernier, n'est pas passée sous silence au Togo. Au rang des activités marquant ladite journée au Togo, figure celle du groupe ...

PAGE 11

POLITIQUE

Elaboration d'une carte scolaire

Assurer durablement un accès équitable à une éducation de qualité

Cela fait quelques mois que le Togo a entrepris l'élaboration de la carte scolaire. Lors du Conseil des ministres du mercredi ...

PAGE 3



L'église Méthodiste dit oui

Ignace Clomégah sera enterré dans la plus grande dignité

Il ne mérite pas le déshonneur de ses amis catho

Une forme de bataille de chapelles, sinon d'obédiences religieuses se joue depuis quelques jours autour de la dépouille d'Ignace Colomégah, l'ancien Conseiller spécial du président de la République. Sans doute preuve de la grandeur et de l'immensité de la personne. Fin de polémique, l'église Méthodiste du Togo a tranché : l'illustre disparu aura droit à tous les honneurs.

PAGE 6

DERNIERES HEURES

Conseil des ministres : deux projets de décret et cinq communications

L'équipe gouvernementale s'est réunie mercredi 15 mars en Conseil des ministres à Lomé. Les travaux, dirigés par le président de la République, Faure Essozimna Gnassingbé, ont porté sur l'examen de plusieurs sujets. Au terme de la réunion, deux projets de décret ont été examinés, tandis que cinq communications ont été écoutées.

Les textes, qui s'inscrivent dans les secteurs de l'environnement et de la gestion publique, portent respectivement sur la gestion du carbone par le pays, et la création d'un Observatoire national du dividende démographique.

Les communications, quant à elles, ont permis à l'exécutif de s'informer sur l'actualisation du mécanisme national d'alerte précoce et de réponse aux risques sécuritaires, l'élaboration de la carte scolaire, le bilan de la dernière campagne nationale de reboisement, les résultats du Port autonome de Lomé sur les quatre dernières années, et le projet de professionnalisation du football national.

Source : republiquetogolaise.com

Port autonome de Lomé

Hausse de 34,6% du trafic global entre 2018 à 2022

En Conseil des ministres mercredi 15 mars à Lomé, le ministre de l'Economie maritime, de la Pêche et de la Protection côtière, Edem Tengue, a présenté les résultats réalisés par le Port autonome de Lomé (Pal) sur la période de 2018 à 2022. Il en ressort que le trafic global a augmenté de 34,6%. Cette communication a permis de présenter les améliorations intervenues dans les performances opérationnelles et financières du Port ...



PAGE 5

	SOMMAIRE	Port autonome de Lomé Hausse de 34,6% du trafic global entre 2018 à 2022  P 5	Bien-être Astuces pour un sommeil réparateur et un réveil énergisant  P 10	Droits de la femme Togocom célèbre l'équité genre pour une inclusion digitale  P 11
---	------------------------	--	--	--

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Fournir des pagnes à la population de Tsévié; elle l’a fait

Comme beaucoup de femmes Togolaises et africaines, Sowu Atsufe participait à des tontines pour financer ses activités génératrices de revenus. Ce système d'épargne collective tournante, où chacun cotise et reçoit à tour de rôle, permet de surmonter les difficultés d'accès au crédit ou de taux d'intérêt dissuasifs. Mais l'inconvénient de cette pratique informelle est que le fonds commun est distribué tour à tour à chacun des membres, désigné en général par tirage au sort. Fort heureusement qu'en 2014, le Togo lance le Fonds National de la Finance Inclusive FNFI avec des produits innovants et adaptés. Sowu Atsufe fait le bon choix, obtient son premier crédit et se lance dans la vente de pagnes. Retour sur l'histoire de cette commerçante hors du commun.

PARCOURS

Sowu Atsufe est une femme Togolaise qui a grandi à Tsévié dans un foyer de commerçants (père commerçant et mère vendeuse de condiments). Depuis sa petite enfance, Sowu Atsufe avait l'habitude de travailler aux côtés de sa mère. Cette dernière, malgré sa volonté, n'avait pas les ressources pour aider sa fille à lancer ses propres activités génératrices de revenus. « Mais mon ambition a toujours été d'être à mon propre compte plus tard. Il était donc crucial de trouver de l'argent pour démarrer une activité », confie-t-elle. L'idée de Atsufe était de se lancer d'abord dans l'alimentation générale à domicile pour épargner et avoir du capital. Pour réaliser ce premier projet, elle a dû trouver un moyen de gagner de l'argent : une tontine de quartier.

Mais, le rêve de Sowu est de revendre des pagnes à Tsévié. Rêve qu'elle réalisa avec le

FNFI. En effet, elle fait partie des premières bénéficiaires. « Après le lancement du FNFI, au lieu de continuer avec les tontines, j'ai opté pour les crédits du Fonds. Avec mon premier prêt, j'ai acheté des pagnes moins chers pour la revente. Et ça a marché. Avec les bénéfices et les crédits suivants, j'ai agrandi mon business». Ses revenus lui ont également permis de louer une boutique. Aujourd'hui, elle ne se contente plus de vendre ses pagnes en détail. Car entre temps elle a reçu un prêt Nkodédé qui lui a permis de devenir grossiste. Elle vend désormais aussi des bassines plastiques.

DEMARCHE STRATEGIQUE

Dès le départ, l'ambition de Sowu Atsufe est de fournir aux populations de Tsévié des pagnes de tous les prix. Pour en arriver là, elle a dû observer les habitudes de ses proches. En effet, pour acheter des pagnes de qualité, les populations de Tsévié venaient directement



Issaka Djouweratou

à Lomé. « C'est pour cette raison que j'ai décidé de me lancer dans la revente de pagnes afin de rendre accessible à la population de Tsévié des tissus de qualité ».

SURMONTER LES DEFIS

Les principales difficultés ont été rencontrées au début. En effet, au départ, elle ne disposait pas de boutique et se contentait d'exposer ses tissus devant sa maison. Problème qu'elle a pu régler. Néanmoins Sowu Atsufe estime qu'il est encore trop tôt pour parler de réussite : « Une chose dont je suis sûre, c'est que j'ai fait beaucoup de progrès. Pour cela, il

m'a fallu de la persévérance, de la conviction et l'accompagnement du FNFI.»

PERSPECTIVES

« Mon ambition à moyen terme est d'avoir des employés permanents et plusieurs boutiques ici. », espère Sowu Atsufe. Son autre ambition est de dompter le marché des bassines plastiques.

CONSEIL AUX JEUNES FEMMES

« Ne soyez pas pressées. Les débuts sont toujours difficiles. Vous ne ferez pas forcément des millions de chiffre d'affaires dans les premières années. Moi,

J'ai commencé avec 10 000 francs CFA. J'ai connu des moments de stress énormes mais l'envie de réussir était plus forte », rassure Atsufe. Et elle ajoute « Allez surtout à votre rythme, et ne brûlez pas les étapes ».

Le FNFI à travers ses produits contribue à l'autonomisation des femmes Togolaises en exerçant une influence positive sur leur pouvoir de décision et en renforçant leur statut socioéconomique global. Elles sont des milliers comme Sowu Atsufe à être désormais des opératrices économiques qui contribuent à la croissance et au développement.

Ceci est un programme du ministère chargé de l'inclusion financière et de l'organisation du secteur informel



	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 Alexandre Wémima Edem Dadzie	Félix Tagba Edodji Nadia Attipoe Edem Kodjo Responsable administrative: Gloria Léma Yagla Service commercial: DIRECT AGENCE Tél:(+228) 97 10 01 00 / 90 03 46 92	Graphiste: Eros Dagoudi Imprimerie: Direct Print Distribution : TogoMatin Tirage : (2000 exemplaires)
---	--	--	---	--

Dialogue de haut niveau
Unir regarde avec attention le modèle construit par le PCC

Le mercredi 15 mars 2023, s'est tenu le dialogue de haut niveau entre le Parti communiste chinois (PCC) et les partis politiques du monde entier. La rencontre été présidée par Xi Jinping, secrétaire général du PCC, et président de la République populaire de Chine. Au Togo, le parti Union pour la République (Unir) et son chef, le président de la République Faure Gnassingbé ont été représentés par la présidente de l'Assemblée nationale Yawa Djigbodi Tsègan, militante du parti Unir. Cette intervention a eu lieu par vidéoconférence, et madame Tsègan était entourée par plusieurs autres personnalités membres du parti Unir.

Au début de son intervention, la représentante du parti Unir a adressé, au nom du président de la République, les très vives et sincères félicitations à Xi Jinping, pour la tenue de ce dialogue de haut niveau entre les partis politiques. Ce fut aussi l'occasion pour elle d'adresser les sincères félicitations du parti et du chef de l'Etat à Xi Jinping pour sa brillante réélection à la tête de la Chine. Les liens d'amitié qui existent entre le PCC et Unir sont solides. Les dirigeants des deux partis ont multiplié des échanges de haut niveau ces dernières années. Faure Gnassingbé et Xi Jinping se sont rencontrés plusieurs fois à différentes occasions. En septembre 2019 le choix a été porté sur le Togo pour organiser au siège de l'Assemblée nationale, le lancement de la version française du livre de Xi Jinping : « construisons une communauté de destin pour l'humanité ». Lors du 5e forum Chine-Afrique des jeunes leaders en novembre 2021, Yawa Djigbodi Tsègan avait eu le privilège de porter la voix de tous les partis politiques africains francophones. Placé sous le thème : « la

voie de la modernisation : la responsabilité des partis politiques », le dialogue de haut niveau entre partis politiques « donne l'opportunité d'approfondir les réflexions en vue de mutualiser nos énergies

Yawa Djigbodi Tsègan. Toutefois, il pourrait être judicieux de regarder avec une attention toute particulière le modèle que le PCC a pu bâtir. Le niveau d'industrialisation et de développement

pays en développement », a déclaré Xi Jinping. La Chine souhaite mettre en place un système basé sur l'inclusivité et non la supériorité des uns sur les autres. « Nous partageons l'initiative de



Yawa Djigbodi Tsègan (devant au milieu), Chao Weidong, ambassadeur de Chine au Togo (devant à gauche) et l'honorable Atcholi Aklesso, secrétaire exécutif du parti Unir (devant à droite)

propices à la construction d'un monde meilleur sur la base d'une communauté de destin pour l'humanité », selon la représentante du parti Unir lors de cette importante rencontre. « A Unir, nous reconnaissons qu'il n'existe pas un modèle unique de développement et qu'il appartient à chaque peuple sous la direction de ses légitimes représentants au pouvoir, de rechercher la meilleure voie pour sa modernisation et son développement », a indiqué

atteint par la Chine en quelques décennies sous la direction du PCC est en effet impressionnant. La Chine a su apprivoiser le progrès à l'occidental en gardant ses propres spécificités. Le Togo pourrait en tirer des leçons pour son émergence future. D'ailleurs, lors du dialogue de haut niveau, les dirigeants chinois ont clairement exprimé leur volonté d'accompagner les pays comme le nôtre. « La Chine veut offrir un marché, soutenir les

promotion d'un dialogue entre les civilisations à travers des interactions de même qu'une coopération intensive dans les domaines tels que l'éducation, la science, la culture, le sport ou le tourisme », a appuyé madame Tsègan. Pour rappel, le PCC est né le 23 juillet 1921 et le premier dialogue de haut niveau organisé par la Chine à l'endroit des partis politiques du monde entier a eu lieu à Beijing en 2017.

Edem Dadzie

Elaboration d'une carte scolaire
Assurer durablement un accès équitable à une éducation de qualité

Cela fait quelques mois que le Togo a entrepris l'élaboration de la carte scolaire. Lors du Conseil des ministres du mercredi 15 mars 2023, le ministre des Enseignements primaire, secondaire, technique et de l'Artisanat, le professeur Dodzi Komla Kokoroko, a présenté une communication concernant cette réforme importante pour le système éducatif.



Professeur Dodzi Komla Kokoroko

Cette communication avait pour objet de rendre compte de l'état actuel de la carte scolaire, de la phase pilote de son actualisation et de la simulation des besoins futurs en matière d'infrastructures scolaires et d'enseignants. La carte scolaire est donc un outil de planification au service du système éducatif, et le professeur Kokoroko en a fait une priorité.

Mais, en quoi consiste-t-elle ? Il s'agit d'une carte scolaire numérique qui sera mis en place à partir d'un système d'informations géographiques. Il faudra procéder à la cartographie de répartition spatiale de l'offre et de la demande potentielle d'éducation à partir des coordonnées géographiques des habitants et des établissements scolaires et promouvoir la concertation entre les autorités administratives, scolaires et les élus locaux dans la prise de

décision relative à la création, à l'extension, à la réorganisation ou au gel des établissements scolaires.

« Très honnêtement, nous avons failli, surtout par rapport à la planification scolaire et nous avons géré les choses en amateur. Cette carte scolaire a été mutilée, saccagée, martyrisée à travers beaucoup d'erreurs, beaucoup d'entêtement parce que curieusement, chacun ou chacune voudrait avoir une école dans sa chambre à coucher », avait déclaré le professeur Kokoroko en novembre 2022 lors d'une conférence de presse de présentation du projet. Lors de l'année scolaire 2021-2022, le Togo a enregistré au préscolaire, tous ordres confondus, un total de 228 223 inscrits dont 51% de filles. Au primaire, le nombre d'élèves inscrits sur la même période, tous ordres d'enseignement

confondus, s'élève à 1 672 475 dont 49% de filles. Au secondaire 1633 358 élèves ont été recensés soit 71% dans les collèges d'enseignement général public.

Au secondaire 2 188 479 étaient inscrits avec la majorité dans les établissements publics. « L'élaboration d'une carte scolaire nécessite de projeter l'effectif des élèves à scolariser afin d'anticiper les besoins, notamment la construction des infrastructures, le nombre d'enseignants supplémentaires à recruter et de planifier les coûts », précise le communiqué du Conseil des ministres.

Le Conseil a ainsi instruit pour approfondir les réflexions à un niveau stratégique sur les choix à opérer dans le but d'assurer durablement un accès équitable à une éducation de qualité.

La rédaction

Port autonome de Lomé

Hausse de 34,6% du trafic global entre 2018 à 2022

En Conseil des ministres mercredi 15 mars à Lomé, le ministre de l'Economie maritime, de la Pêche et de la Protection côtière, Edem Tengué, a présenté les résultats réalisés par le Port autonome de Lomé (Pal) sur la période de 2018 à 2022. Il en ressort que le trafic global a augmenté de 34,6%.

Cette communication a permis de présenter les améliorations intervenues dans les performances opérationnelles et financières du Port autonome de Lomé sur cette période.

Les performances enregistrées par l'infrastructure font suite à la mise en œuvre du programme de modernisation des infrastructures et des services du port de Lomé. Dans les détails, sur la période de 2018 à 2022, la desserte maritime globale a augmenté. Le trafic global a connu une croissance de 34,6% passant de 22 millions de tonnes à près de 30 millions de tonnes. Le port de Lomé se retrouve à la 4ème position sur le continent, en termes de



Port autonome de Lomé

trafic conteneurs. Le Port autonome de Lomé a aussi enregistré une augmentation de 7,8% du nombre total de navires

ayant accosté, passant de 1510 à 1629 bateaux accueillis et une croissance de 15,12% du trafic de conteneurs, pour un total de 1 962 039 conteneurs en 2021, témoignant de la profondeur avantageuse des quais et de la qualité des équipements de manutention. Un total de 29 468 056 tonnes de marchandises ont été déchargées en 2021, ce

Le temps de passage des conteneurs a été réduit, à travers l'optimisation des processus de gestion des trafics et des marchandises. La durée de passage est ainsi passée de 13,4 à 11,45 jours pour les conteneurs à destination du Togo et de 16,95 à 15,5 jours pour les conteneurs en transit. Quant au temps d'attente en rade des navires portes conteneurs,

« Saluant les résultats encourageants obtenus, le Conseil a attiré l'attention sur la nécessité de poursuivre l'amélioration des services offerts aux clients du port afin de conserver la compétitivité et le leadership de notre pays en tant que hub logistique conformément aux ambitions de la feuille de route

qui représente près de 3,5 millions de tonnes de plus que l'année précédente, soit une augmentation de 14,18%.

il est passé de 37 heures en 2020 à 22 heures en 2022 soit une réduction de plus de 40 % pour les portes conteneurs.

gouvernementale», a précisé le communiqué du Conseil des ministres.

Félix Tagba

Visite d'Olivier Buyoya au Togo

La SFI veut davantage appuyer les PME/PMI

Le directeur régional Afrique de l'ouest de la Société financière internationale (SFI), Olivier Buyoya, a été reçu, lundi 13 mars à Lomé, par le Premier ministre, Victoire Tomégah-Dogbé. Au cours de cette visite, il a fait le point des activités de son institution au Togo en lien avec la Feuille de route gouvernementale.

L'ambition de l'institution financière est d'appuyer les efforts du Togo et faire du secteur privé un des moteurs de la croissance. Elle envisage aussi d'accompagner les Petites et moyennes entreprises/industries (PME/PMI). «J'ai bien dit accompagnement, pas seulement accès au financement. Nous avons vraiment parcouru les obstacles auxquels sont confrontés les PME/PMI et l'un de ces obstacles, c'est l'accès au financement, mais il y a aussi l'accès aux marchés, l'accès au savoir et aux instruments qui leur permettraient de se développer », a déclaré

Olivier Buyoya.

La filiale de la Banque mondiale a lancé une « initiative d'accompagnement aux champions nationaux » qui permettra d'accompagner les entreprises détenues par les capitaux locaux togolais et ainsi leur permettre de se développer. « La SFI aujourd'hui, au-delà de son rôle traditionnel d'accompagner les investisseurs d'une certaine taille, se positionne pour faire des efforts particuliers afin d'accompagner les promoteurs de projets



Olivier Buyoya (à gauche) et Victoire Tomégah-Dogbé

locaux dans plusieurs secteurs d'activités. Nous avons discuté de l'approche et nous nous sommes donné rendez-vous à la fin de l'année pour faire le point. Il s'agit de travailler avec le gouvernement, l'association des grandes entreprises du Togo, les différentes faïtières

pour quantifier ceux qui ont du potentiel, les accompagner, les financer au service de l'économie togolaise », a précisé le directeur régional Afrique de l'ouest de la SFI.

Au Togo, le portefeuille de la Société financière internationale est évalué

à 450 millions FCFA. L'institution intervient dans plusieurs domaines dont le financement des infrastructures sociales, le développement du numérique, l'énergie et la transformation agricole des PME/PMI.

Félix T.

L'église Méthodiste dit oui

Ignace Clomégah sera enterré dans la plus grande dignité

► Il ne mérite pas le déshonneur de ses amis catho

Une forme de bataille de chapelles, sinon d'obédiences religieuses se joue depuis quelques jours autour de la dépouille d'Ignace Colomégah, l'ancien Conseiller spécial du président de la République. Sans doute preuve de la grandeur et de l'immensité de la personne. Fin de polémique, l'église Méthodiste du Togo a tranché : l'illustre disparu aura droit à tous les honneurs.

Dans le concert harmonieux des hommages rendus à Ignace Clomégah, depuis le 22 février dernier, date de son décès, l'Eglise catholique du Togo a pris l'option de placer la plus mauvaise et funeste note. La note est en effet si dissonante qu'elle suscite polémique, commentaires, invectives, etc. de toute nature à quelques jours de l'enterrement de ce digne fils du Togo, unique en son genre, « patron et bâtisseur », pour emprunter l'expression au confrère Jean-Baptiste Placca de RFI. En effet, c'est grâce aux insondables révélations de cet autre Togolais brillant et rayonnant que l'on découvrirait au lendemain de son décès, toute l'immensité, toute l'envergure, tout le poids d'Ignace Clomégah. « brillant expert-comptable, il était un sujet d'élite, le premier Noir à intégrer, en France, le grand cabinet Arthur Andersen, et à y gravir les échelons, pour, à son tour, recruter et former quelques éléments qui comptent, encore aujourd'hui, parmi les meilleurs du marché.

À une époque où l'horizon paraissait hermétiquement bouché pour les Noirs dans ces multinationales, il a su crever un plafond de verre en béton armé, ouvrir la voie, et transmettre le flambeau de l'excellence à d'autres... Vous ne pouvez imaginer à quel point de tels exemples peuvent stimuler les plus jeunes, dans une saine émulation, propre à vous réconcilier avec les fameuses certitudes d'espérance. », poétisait Jean-Baptiste à son sujet.

Obligation morale

Au moins pour ces raisons et pour bien d'autres (par exemple la source de lumière ou d'inspiration que l'illustre disparu reste et demeure pour l'Afrique et le

monde entier en matière de recherche de l'excellence), l'Eglise aurait dû travailler minutieusement à ce que son refus de célébrer les obsèques ne s'ébruite de cette façon laissant l'impression d'une forme de salissure post mortem pour une icône dont le modèle se doit d'être approprié et enseigné dans les années à venir à des étudiants et autres jeunes particuliers, fussent-ils catholiques ou non. Non seulement, ç'aurait été le plus bel hommage de l'église (au moins par obligation morale) à un digne et généreux ami dont la proximité et l'amitié avec tant de prêtres et d'évêques togolais ne se démentent pas, bon et fidèle catho que reste Ignace.

Dans ce registre, il faut le dire et se le dire. L'Eglise catholique au Togo sait bien remercier (pardon sait bien remercier en monnaie de singe) ses dignes fidèles, bienfaiteurs et donateurs. De leurs vivants, ils ont beau être Francs-maçons, Rosicruciens, Martinistes, etc. ils sont les bienvenus et célébrés à coups de fanfares et de chants choraux sur toutes les paroisses les plus huppées de la ville. Pourvu que leurs énormes dons soient aussi réguliers.

L'histoire bégaie. L'on a assisté à la même hypocrisie au décès de l'ancien ministre de l'Economie, Elom Dadzi (un autre généreux infatigable envers les caisses de l'Eglise), il y a quelques années. Et la farce avait suscité beaucoup de remous et de divergence au sein de la famille des prêtres. Et l'on croyait que l'Eglise, en avait tiré quelques leçons... surtout que l'Eglise n'ignore pas elle-même le nombre de Francs-maçons qu'elle enterre souvent.

Le top départ de la



Ignace Clomégah

polémique

Pour revenir aux récents événements, depuis quelques jours, un courrier de l'archevêque métropolitain de Lomé, Mgr Nicodème Barrigah-Benissan, bien qu'adressé aux membres de la Curie Archi Diocésaine et aux curés doyens de Lomé, est répandu comme une trainée de poudre et suscitant tous les commentaires. L'Eglise catholique romaine du Togo y objecte la demande de célébration des obsèques d'Ignace Clomégah dont l'appartenance à la franc-maçonnerie n'est pas du goût de la Conférence des Evêques du Togo (CET).

« Je viens vous annoncer que nous ne sommes pas autorisés à célébrer les obsèques de Ignace Anani Kokouvi Clomégah selon les rites catholiques du fait de son appartenance à la franc-maçonnerie », a écrit précisément l'archevêque de Lomé.

La lumière méthodiste

Fort heureusement, il existe ce que l'on pourrait bien nommer « le libéralisme religieux » qui permet de dégager une ligne médiane, à côté de ce radicalisme religieux catholique qui n'a assurément pas sa place dans notre bel aujourd'hui, avec tout ce qu'il exige de nous tous en termes de culture de tolérance, de pardon, de rapprochement des courants les plus

opposés, etc.

Heureusement également, les Lumières depuis le 18ème siècle rayonnent jusqu'à nos jours et ne peuvent être exposés aux yeux de ceux qui tentent d'empêcher leur éclat.

Dans cette guerre des « Soutanes » décochée contre les « Tabliers », c'est l'union « flamme et croix » méthodiste qui montre la réelle voie de la vérité ou du Salut. Celle qui ne s'embarrasse point des appartenances, des péchés, des origines, etc. Afin de faciliter dans la mesure du possible, la rencontre entre l'individu qui a rejoint l'au-delà et son créateur, toujours et toujours disposé à pardonner, même aux pédophiles, aux homosexuels, etc.

En effet, selon le programme, communiqué par la Grande loge nationale du Togo et qui se retrouve comme une trainée de poudre aussi (réponse du berger à la bergère), le vendredi 24 mars 2023 prochain aura lieu la veillée funèbre au Temple de Salem de l'Eglise Méthodiste de Hanoukopé à Lomé. Elle sera suivie le samedi 25 mars 2023 de la célébration du culte d'enterrement toujours en la même église.

En attendant ces derniers hommages dignes de tout ce que Ignace Clomégah a donné à son pays, à son entourage biologique, familial, fraternel, professionnel, voici le choix d'un poème pour l'accompagner à jamais.

La Rédaction

" L'Arbre et la graine "

Quelqu'un meurt, et c'est comme des pas qui s'arrêtent. Mais si c'était un départ pour un nouveau voyage ? Quelqu'un meurt, et c'est comme un arbre qui tombe. Mais si c'était une graine germant dans une terre nouvelle ? Quelqu'un meurt, et c'est comme une porte qui claque. Mais si c'était un passage s'ouvrant sur d'autres paysages ? Quelqu'un meurt, et c'est comme un silence qui hurle. Mais s'il nous aidait à entendre la fragile musique de la vie ? (Benoît Marchon)



Accroître
votre visibilité
+ de 50.000
visiteurs attendus dans
une ambiance festive

AMBASSADE DU BRESIL A LOME

AVIS DE RECRUTEMENT - AUXILIAIRE ADMINISTRATIF

L'Ambassade du Brésil à Lomé rend publique l'ouverture des candidatures au processus de sélection pour un (01) poste vacant d'Auxiliaire administratif à l'Ambassade du 15 au 30 mars 2023.

La procédure de sélection est régie par l'avis complet disponible sur demande à l'adresse électronique : brasemb.lome@itamaraty.gov.br.

AMBASSADE DU BRESIL A LOME

AVIS DE RECRUTEMENT - CHAUFFEUR

L' 'Ambassade du Brésil à Lomé rend publique l'ouverture des candidatures au processus de sélection pour un (01) poste vacant de chauffeur à l'Ambassade du 15 au 30 mars 2023.

La procédure de sélection est régie par l'avis complet disponible sur demande à l'adresse électronique : brasemb.lome@itamaraty.gov.br

Blague	Débat	Pensée
On dirait quand je dors la nuit, quelqu'un prête mon corps pour faire aide maçon avec. J'ai mal dans mon corps tout les matins	Tucries sur ta femme en public lors d'une cérémonie parce qu'elle a cassé par manque d'attention l'écran de ton téléphone d'une valeur de 350.000fcfa. Étonné et choqué de ta réaction, un Monsieur se lève et donne 500.000 Fcfa à ta femme devant tout le monde pour qu'elle puisse t'acheter un autre téléphone. Le Monsieur écrit son numéro de téléphone à ta	femme en lui demandant qu'au cas où l'argent ne suffirait pas, de l'appeler pour qu'il complète. Chers amis : D'abord toi Femme, accepterais-tu prendre cet argent de ce Monsieur ? Et toi Homme, si c'était toi le mari, que ferais-tu? "Il n'y a rien dans ce monde qui est éternel et stable. C'est ça même le principe de la vie. Tout ce qui naît, tout ce que le soleil voit finir par mourir, et même la misère finira par se fatiguer" - Calixthe Beyala

Quelques ambassades et consulats	Les bons plans et les bonnes adresses à Lomé		
■ 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. Tel: 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	BIBLIOTHEQUES	AGENCE DE COMMUNICATION	COURRIER EXPRESS
	BIBLIOTHEQUE NATIONAL: Quartier Admi Tel: 22 21 04 10 CENTRE CULTUREL LOYOLA Quartier Agoè en face Camps FIR, Tel: 90 64 80 77 INSTITU FRANÇAIS DE LOME: Quartier Administratif; Tel: 22 23 46 60 / 22 23 46 65	AG Partners: Sise à Cassablanca www.couleurafrique.com 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	DHL (Qtier Nyékonakpoè, 15 78 ; Bd du 13 Janvier, Galerie Tountouli) Tél: 22 21 68 51 EMS TOGO (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
	LIBRAIRIE	SUPERS MARCHES A LOME	OPERATEURS TELEPHONIQUES
	GRAIN DE PENSEE: 30, bvd du 13 janvier Tel: 22 22 32 43 LIBRAIRIE BON PASTEUR: Quartier Assiganto Avenue Sylvanus Olympio Tel: 22 22 26 66 LIBRAIRIE BONNE SEMENCE: Quartier Avé Maria, Avenue du 30 Août LIBRAIRIE STAR: Quartier Béniglato, rue du lac Togo Tel: 22 22 74 83	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	MOOV :Tél. 22 20 13 20 TOGO CELLULAIRE : Tél. 22 22 66 11 TOGO TELECOM : Tél. 22 21 47 14
	ESPACES CULTURELS	FRUITS ET LEGUMES	SANTE GENERALISTES
	CENTRE BRIN DE CHOCOLAT: Quartier kodjoviakopé; Tel: 22 20 06 59 / 90 04 32 86 CENTRE CULTUREL: DENYIGBAN; Quartier St Joseph, rue Anima Tel: 22 41 98 16 CENTRE CULTUREL: LOYOLA; Quartier Agoè Tel: 90 64 80 77 CENTRE ODAYE: Quartier Hédzranawoé Tel: 90 64 80 77 CENTRE ODAYE: Quartier Hédzranawoé Tel: 22 42 12 07	MARCHE ABATTOIR: (Juste en face du Super Marche Le Champion) MARCHE DE GOYI SCORE: (Juste en face du Super Marché RAMCO) PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA: (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscains), Tél: 91 81 25 38	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
	MANNEQUINAT & HÔTESSE	DANSE ET COURS DE ZUMBA	OU MANGER ET DORMIR A LOME?
	ALLURE MODE AGENCY; Tel: 99 22 04 62 CHALLENGE AGENCY; Tel: 92 27 91 66	AFT : Quartier: Décon. Tél: 97 99 7919 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	RESTAURANT LE TABLIER (Qtier Cacavéli, Bd de la Kara, 2è ruelle à droite après pharmacie Shalom venant de Bodjona) Tél: (00228) 91 36 23 66 / 96 96 80 80 HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Qtier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30 HÔTEL BALKAN (Qtier Hédzranawé) ; Tél : 22 61 30 63 LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél : 93 05 11 11
	SALLE DE CINEMA	AVIATION	MUSCULATION ET MASSAGE
	HARMONIE SIGNATURE: Résidence de la caisse Tel: 22 26 12 55 CANAL OLYMPIA: Tokoin Gbadago Tel: 98 34 83 52 CINEMA GREENFIELD; Quartier Tokoin hôpital Tel: 22 21 12 55	AERO-CLUB DU GOLFE (Route de l'aéroport) Tél : 22 40 04 99	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

« Au bout de l’odyssée » ou L’auto thérapie de Nelly Angy en quête du plus grand bonheur sentimental

Préambule

En 2018, alors qu’une poétesse togolaise n’avait pas encore fleuri, elle avait sollicité un regard extérieur sur son écrit poétique pour en connaître la teneur. Elle nous présentait à cet effet un manuscrit qui nous avait inspiré l’article ci-dessous. C’était l’appréciation que nous en avions eue. Plusieurs années plus tard, elle augmenta le nombre de poèmes du manuscrit en question et en fit un recueil en bonne et due formes qu’elle publia chez les Editions Awoudy et qui porte le titre **“Prémices.”** **“Prémices”** aurait donc pu être titré **“Au bout de l’odyssée”**, titre éponyme.

Bonne lecture aux abonnés proches et lointains de Togo Matin. Merci pour vos retours positifs et constructifs !

**Au bout de l’odyssée
comme des vers naturels**

L’alignement des phrases ne fait pas la bonne poésie. Ce qui fait la bonne et noble poésie, c’est non seulement le sentiment naturel du poète ou de la poétesse mais aussi les pures émotions inspirées de l’invisible qui saisissent l’adepte de la Muse.

La poésie de l’autrice Nelly Angy se crée grâce aux vers naturels et sublimes qu’elle pond comme les chants mythologiques des cordes lyriques d’Apollon, le Maître des inspirations poétiques et artistiques.

Les lecteurs de « **Au bout de l’odyssée** » de la poétesse Nelly Angy trouveront dès l’entrée en communion avec les vers de ce recueil que les bouts des doigts de l’autrice gouttent des écrits révélateurs aussi bien de satisfaction, de déception que de faim gloutonne du bonheur amoureux. En poésie, reine de tous les arts, cela pourrait faire frémir parce que la poésie est l’art de la plus grande sensibilité qui est réputée mettre les humains

dans une relation plus rapprochée avec leurs semblables et le spirituel.

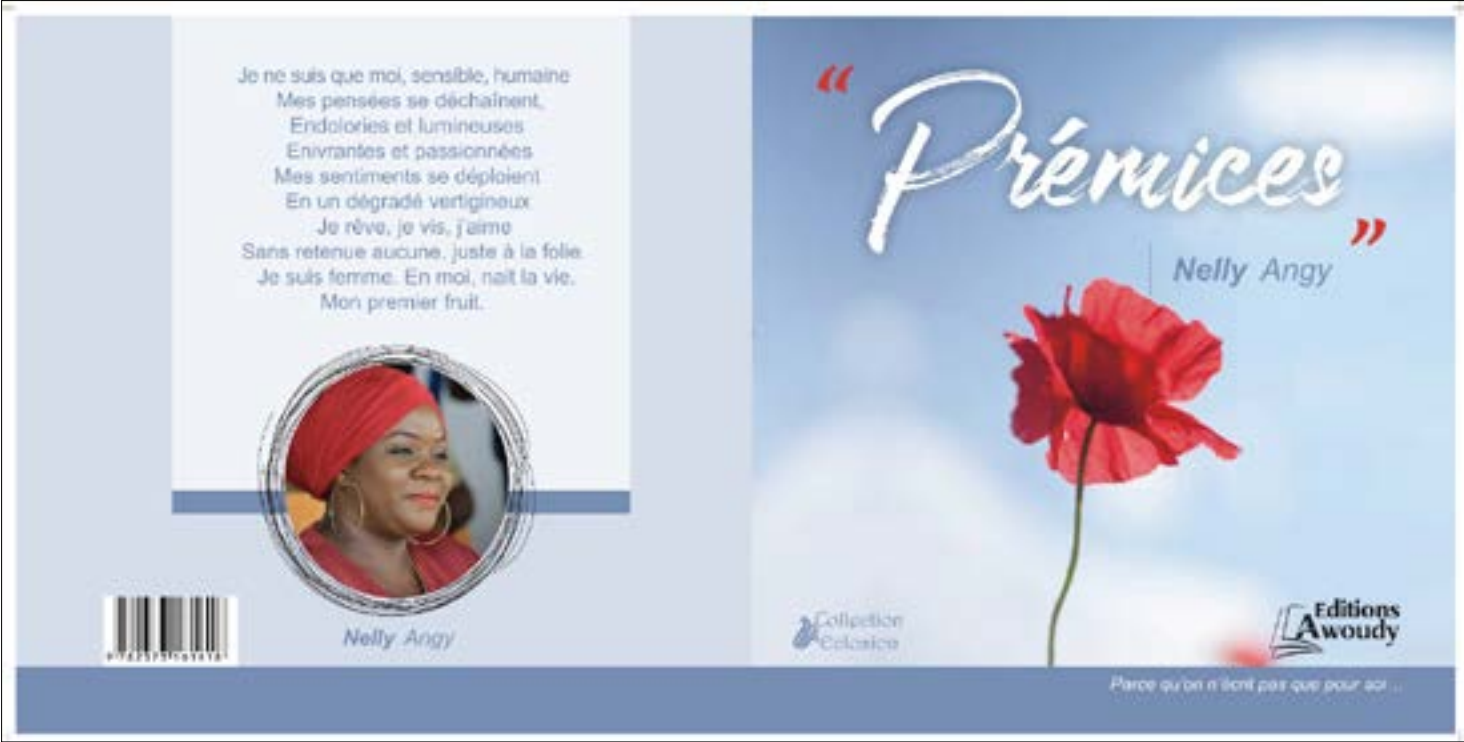
**Des vers comme
introspection ?**

La poésie de Nelly Angy serait-elle donc pour elle une boule de cristal dont elle se sert pour visionner sa propre vie sentimentale, prédire son

émotions versifiées et à leur inconscient idyllique, siège de production des vers qui échappent aux humains, dont le poète. Nelly utilise les vers de ses inspirations comme un rideau transparent qui la projette pourtant dans l’avenir sans qu’elle franchisse le seuil de l’horizon pour visiter les

commence une longue aventure amoureuse entre son reflet et elle-même qui prend corps dans des vers plutôt assoiffés comme sa quête d’un plus grand bonheur, puis entre les réalités vécues et les mirages. Son écriture extra sensible prend donc naissance en elle, se forme en une onde d’émotions qui l’étouffent et qui l’obligent à versifier pour elle-même et pour les lecteurs. Mais tout cela rime bien avec l’illusion de son perméable monde des rêveries car on sent à travers les vers de Nelly Angy qu’elle a volontairement

dans un même poème, preuve de la richesse et de l’immensité de ses qualités stylistiques. Autant elle construit des rimes croisées, plates, autant elle en construit des pauvres. Tout cela est enrichi de la prose pour franchir la porte de l’insatisfaction personnelle, briser le classicisme poétique et libérer ses vers de la rigueur qui la caractérise afin de ne laisser éclore que l’esthétique naturelle qui la marque, comme des balafres au front, aussi bien physiquement que poétiquement.



avenir amoureux et relater son passé émotionnel ?

Nul ne saurait répondre valablement à cette question tant la poésie est particulièrement sur-naturelle ! Et le libre arbitre des lecteurs donnera une valeur plus impartiale à l’œuvre.

Ici, l’insatisfaction et la déception inscrites sur les lignes des mains de Nelly Angy la conduisent à la révolte intérieure contre elle-même et contre son environnement. C’est ainsi que les vers de l’autrice du présent recueil sont caractérisés par son ego, bien sûr sans qu’elle le sache, et cela n’est pas du tout haïssable. « En poésie, quand je vous parle de moi, je vous parle de vous », a averti Jean-Paul SARTRE, défenseur de la valeur du « je » ou du « moi » en littérature. Alors, la poésie de cette poétesse plus que sentimentale et émotionnelle parle, non seulement d’elle-même, mais aussi et surtout des sentiments des lecteurs, de ce qui les lie à leurs

différentes situations du bonheur liées aux illusions parfaites. Ce qui lui permet de comparer sa vie présente à une probable vie plus heureuse cachée dans une forêt romantique ou elle peut trouver et vivre l’extase qui n’aït jamais existé. Angy, la poétesse à l’originale inspiration, est tellement une éternelle insatisfaite et une telle bonne rêveuse qu’elle se duplique dans une boule de cristal afin de prédire pour elle-même une autre vie. Elle se mire dans le miroir des idylles à chaque chant du coq et perçoit les images reflétées comme dans un rétroviseur pour re-visiter les lignes sentimentales de sa vie afin de comparer les différents bonheurs vécus entre eux. Ainsi, comme si elle n’était pas heureuse, elle décide d’aller jusqu’ « Au bout de l’odyssée », « boucle sa valise » et franchit le rubicon pour partir au labour d’un mieux-être, d’un bonheur aux sensations plus fortes, plus vibrantes et plus réjouissantes. De là

ou involontairement développé une personnalité exigeante et gloutonne de sentiments amoureux, personnalité qui joue aujourd’hui contre elle-même un tour de magie comparable à la perception du reflet du bâton cassé dans l’eau alors que tout serait en état normal dans son environnement. Malheureusement, les poètes sont d’éternels insatisfaits et la poésie, pour Nelly Angy, serait une thérapie et un remède. Elle n’a pas besoin d’un clinicien pour vider son inconscient de ses actes manqués et de ses bonheurs désirés. Par contre son illusion est en perpétuelle lutte contre la réalité mondaine.

**La qualité de plume de
l’autrice**

L’autrice, Nelly Angy, est fine en écriture poétique. Ses vers sont tantôt courts, tantôt longs mais denses en expressions sentimentales. Des rimes de différentes natures se construisent

Conclusion partielle.

Nous pouvons dire en conclusion partielle que la poésie de Nelly Angy est une poésie d’aventures. Elle part dans ses vers comme en expédition d’exploration et de découverte dans une bulle volante, plume au dos, pour écrire une plus belle vie amoureuse. Et c’est avec sa grande sensibilité, son émotion contagieuse et sa profondeur d’âme qu’elle embarque les lecteurs pour les nourrir de son encre copieux, les sachant les cœurs affamés.

Et enfin !

Mais enfin, loin d’errer dans son embarcation sans destination poétique, Nelly Angy retourne aux vers homériques comme Ulysse dans sa patrie après la guerre de Troie.

Bonne odyssée !

**KOUDOSSOU Fioklu
Maurille – Sociologue
de la communication
– Auteur – Promoteur
culturel.**

Bien-être

Astuces pour un sommeil réparateur et un réveil énergisant

De nos jours, avoir un bon sommeil, se réveiller dans de très bonnes conditions, et faire le plein d'énergie afin de rester en bonne santé pour faire face aux activités de chaque jour, n'est pas chose aisée. Mais, avec un peu de volonté et d'implication personnelle, de travail sur soi-même, il est possible de se réveiller chaque matin en pleine forme. Quelques astuces vous aideront...

Pour réussir à se lever le matin, il faut choisir une sonnerie musicale !

Une étude australienne de 2020 menée auprès de 50 personnes a livré les résultats suivants : celles qui ont utilisé une musique en guise de réveil avaient un niveau de vigilance plus élevé, avec des réponses plus rapides et précises à des tests sur leur téléphone. Optez pour une sonnerie mélodique. Il est possible d'en trouver sur android (via l'appli Horloge Google) ou iOS. Vous pouvez même choisir une chanson depuis une playlist Spotify ou Apple Music.

Se réveiller dès la première sonnerie, avant de snoozer son réveil toutes les 10 minutes

Cette habitude qui consiste à appuyer plusieurs fois sur le bouton "répéter" du réveil pour grappiller 5 ou 10 minutes de sommeil en plus par jour est un mauvais réflexe. « On retombe dans un pseudo-sommeil mais on reste dans un état de vigilance car on sait que cela va résonner, ce qui n'est pas réparateur. À chaque nouvelle sonnerie, même douce, on reçoit une dose de stress supplémentaire ».

Est-ce grave de regarder son téléphone dès le réveil ?

Pour beaucoup de personnes, regarder son smartphone est le premier geste au réveil. « Il ne faut pas le faire au lit, pour ne pas y traîner. En revanche, la lumière bleue des écrans ne pose pas de problème le matin, elle peut même favoriser l'éveil ». À condition quand même de bien choisir son contenu. « Les études ont montré que faire défiler le contenu des réseaux sociaux libère de la dopamine, une hormone qui peut aider à démarrer et à lutter contre la mauvaise humeur ».

En revanche, attention aux sites d'informations anxiogènes ou aux mails professionnels si vous êtes

déjà de nature pessimiste ou stressée !

Étirer son corps dès le matin, avant de sortir du lit

Bâillez, étirez vos bras derrière la tête, creusez le dos... Ces gestes innés, que l'on appelle la pandiculation, sont présents au réveil chez les bébés et beaucoup d'animaux. « Le fait de bâiller et de s'étirer active les centres nerveux impliqués dans le contrôle de l'éveil ». C'est un signal envoyé au cerveau que la journée commence ! « Ensuite, il faut déverrouiller progressivement le dos enraidissant pendant la nuit ».

Ramenez vos genoux à la poitrine et reposez vos pieds, 2 ou 3 fois. Étirez vos deux jambes vers le plafond (sans forcer/tendre complètement) quelques secondes. Amenez vos deux genoux d'un côté puis de l'autre, en gardant les épaules à plat dans le lit.

Faire quelques mouvements au bord du lit pour être en forme dès le matin

Cette solution permet de déverrouiller les articulations et d'éviter d'avoir la tête qui tourne quand on se lève, surtout si on a des problèmes d'équilibre. Voici quelques exemples d'exercices physiques à faire tout en douceur. En inspirant, montez les deux bras au-dessus de la tête en passant par le côté, et descendez-les en expirant, 3 fois. « Associer la respiration au mouvement est très énergisant ».

Mains au-dessus de la tête, inclinez-vous sur le côté droit, puis laissez les bras et le buste retomber vers l'avant, dos enroulé, ventre contre les genoux, avant de remonter en déroulant la colonne. Même chose côté gauche. Placez les mains loin derrière vous sur le matelas. En inspirant, ouvrez la cage thoracique, les épaules et cambrez le bas du dos, tête vers le

haut. En expirant, relâchez et enroulez. À faire 3 fois. Faites des petits cercles avec la tête pour déverrouiller les cervicales, dans un sens puis l'autre, « sans trop chercher à aller en arrière ». Boire un verre d'eau. Avaler quelques gorgées à température ambiante au saut du lit permet de réhydrater l'organisme privé d'eau pendant plusieurs heures. Et aussi, d'éliminer le mucus accumulé lors de la nuit sur la gorge et les cordes vocales, afin de

prendre une douche (et terminer par un coup d'eau fraîche)

« Même si on pense gagner du temps le matin en prenant sa douche le soir, c'est un mauvais calcul, car la douche active la vigilance ». Une étude a montré que les adultes qui terminent par 30 à 90 secondes sous l'eau froide ressentent un regain d'énergie, similaire à celui observé avec la caféine. Cela stimule la circulation, le métabolisme et le système nerveux sympathique (pour

synchronisateur de l'horloge biologique : elle envoie au cerveau le signal selon lequel le jour s'est levé et qu'il faut s'activer. Pour vous sentir en forme plus rapidement, s'il fait déjà jour, prenez le petit déjeuner près d'une fenêtre, afin de profiter d'éventuels rayons de soleil. « Sinon, veillez à avoir une luminosité suffisamment forte dans la cuisine ou le salon, avec une lumière proche de la lumière du jour, ni trop froide ni trop chaude ». Optez pour une



Une femme s'étire dans son lit au réveil

retrouver plus rapidement sa voix. En revanche, les effets détox du jus de citron à jeun le matin n'ont jamais été prouvés.

Respirer de façon dynamique

« À l'inverse des respirations profondes et lentes qui apaisent, le matin on a plutôt besoin d'une respiration haute et rapide, qui active le système nerveux sympathique pour donner de l'énergie ». Assis ou debout, inspirez quelques secondes en laissant bien la cage thoracique, les clavicules et les épaules s'ouvrir, bloquez le souffle poumons pleins pendant quelques secondes, puis expirez en soufflant fort d'un coup par la bouche.

À réaliser 3 à 4 fois. Vous pouvez le faire devant la fenêtre ouverte au moment d'aérer pour vous oxygéner encore plus, à condition d'être bien couvert. À répéter dans la matinée ou l'après-midi au besoin.

Après un réveil tôt,

augmenter la tension artérielle et la fréquence cardiaque). « Le faire sur tout le corps est difficile, surtout en période de froid, mais on peut le faire uniquement sur les jambes, jusqu'aux fesses ».

Se frictionner

Sous la douche ou au moment de s'habiller, cette solution simple tonifie et réchauffe, par un effet mécanique. Frottez rapidement vos mains l'une contre l'autre puis frottez-les pendant 20 secondes à plat au niveau des reins (en bas du dos, de chaque côté de la colonne), pour stimuler les glandes surrénales. Vous pouvez utiliser une à deux gouttes d'huile essentielle d'épinette noire à l'effet tonique (elle stimule la sécrétion de cortisol), diluées dans une huile végétale ou un lait pour le corps. Ne jamais le faire en cas de problèmes de santé comme l'asthme ou l'épilepsie.

Faire le plein de lumière

C'est le meilleur

ampoule entre 5 000 et 6 500 kelvins.

Pour décongestionner le visage quand on est fatigué, s'offrir un automassage

Il aide à relancer la microcirculation et à décongestionner quand on se sent bouffi à cause de la fatigue. Placez d'abord les mains en coquille sur les paupières closes, puis alternez lissages et mouvements circulaires doux sur le front, les tempes, les joues, le menton... comme si vous laviez votre visage. Terminez avec des petits tapotements du bout des doigts, sans oublier le contour des yeux. Le meilleur moment pour le faire, c'est lorsque vous appliquez votre crème de jour.

Edem Dadzie
Experts : Clément Le Coz, psychologue et préparateur mental ;
Lucile Woodward, coach sportive

Gastronomie

Fesma 2, cuisine et ODD pour un Togo savoureux

Le Togo sera dans les saveurs de la deuxième édition du Festival international la marmite (Fesma), du 26 avril au 09 mai 2023 à Lomé. Axé autour du thème « Cuisine et Objectifs de Développement Durable (ODD): repenser la culture, le partage et la consommation des aliments », le Fesma 2 sillonne les grandes villes du Togo.

Selon les chiffres des Nations unies, près de 690 millions, soit environ 9% de la population mondiale est exposée à la faim. La pandémie de la Covid-19 qui a sévi pendant deux ans, a exacerbé la situation. Et si la tendance ne s'inverse pas, les personnes touchées par la faim atteindraient 840 millions d'ici 2030. En outre, 500 millions de petites exploitations agricoles fournissent jusqu'à 80 % de la nourriture consommée dans les pays en développement. Investir dans ces exploitations constitue donc un moyen considérable d'améliorer la sécurité alimentaire et la nutrition des plus pauvres et d'accroître la production alimentaire pour les marchés locaux et mondiaux. Par ailleurs, si les femmes des régions rurales jouissaient au même titre que les hommes d'un accès à la terre, à la technologie, aux services

financiers, à l'éducation et aux marchés, le nombre de personnes souffrant de la

changer le système mondial d'alimentation et d'agriculture pour combattre la faim dans le monde. L'édition 2023 du Fesma sera parallèlement l'occasion, comme à chaque édition, de célébrer le savoir-faire culinaire ainsi que les saveurs et traditions africaines, de promouvoir les producteurs locaux ainsi que tous les acteurs de l'écosystème de la ferme à l'assiette. Cette nouvelle édition ouvrira par ailleurs ses portes à la découverte

des produits locaux et des richesses culinaires togolaises et africaines. Il s'agit aussi de mener une réflexion holistique sur les nouveaux paradigmes à adopter en vue de nouveaux modes d'alimentation, de proposer des mesures pour changer le système mondial d'agriculture et d'alimentation, mais également de plaider en faveur d'une meilleure utilisation de la biodiversité agricole pour contribuer à

cuisiniers, restaurateurs, hôteliers, producteurs, transformateurs, industriels, distributeurs, investisseurs, etc.), plus de 50 institutions (ministères, administrations, partenaires techniques et financiers, investisseurs, etc) et environ 100 000 visiteurs sont attendus. C'est également le rendez-vous de tous les passionnés de la cuisine.

Plusieurs activités sont prévues au menu de ce deuxième numéro du , dans toutes les grandes villes du Togo. Il sera question des foire/exposition, compétitions culinaires, dégustation de produits et mets de nos régions et d'ailleurs, rencontres B to B et Networking, Master Class, ateliers, formation, sensibilisation, colloques. Une soirée de gala à Lomé marquera l'apothéose du Fesma2.

Initiative de l'agence Focus Yakou, le Festival international la marmite 2023 est organisé sous le haut patronage du président du Togo, Faure Gnassingbé, avec le concours de l'Union européenne, partenaire officiel, de l'Université de Lomé, des associations de chefs et restaurateurs Africa Gastronomie Togo et Cuisines Africaines.

Attipoe Edem Kodjo



Activités du Fesma 1 sur le campus universitaire de Lomé

faim serait réduit de 100 à 150 millions. De fait, le Fesma édition 2023 offrira un cadre à la réflexion sur les nouveaux paradigmes à adopter ainsi que les mesures à mettre en œuvre afin de

des richesses culturelles et culinaires d'autres régions du monde. L'objectif général du Fesma est de promouvoir les saveurs et les traditions africaines à travers la valorisation

des régimes alimentaires plus nutritifs ; ou encore de connecter les acteurs de l'écosystème agro-alimentaire. Pour cette édition 2023, près de 150 exposants (chefs,

Droits de la femme

Togocom célèbre l'équité genre pour une inclusion digitale

L'édition 2023 de la journée internationale des droits de la femme, célébrée le 8 mars dernier, n'est pas passée sous silence au Togo. Au rang des activités marquant ladite journée au Togo, figure celle du groupe Togocom. La compagnie de téléphonie mobile au Togo a organisé et tenu un atelier d'échange dénommé « Entre nous » à son siège social à Lomé.

« Pour un monde digital inclusif : Innovations et technologies pour l'égalité des sexes » est le thème mondial de la journée internationale des droits de la femme 2023. Le groupe Togocom, étant une institution dont les services concernent l'innovation technologique, a rassemblé des femmes de la filiale autour de la question. Il s'est agi d'une causerie-débat sur l'équité genre dans la gestion des carrières au sein de la société. L'atelier a permis, de discuter en interne de la situation de la femme au sein de l'entreprise. Il a été question de faire le point sur les engagements pris, les avancées, les défis, de même que les perspectives. Par cette communication interactive, employeurs et

employés ont discuté à cœur ouvert de l'épineuse question de l'équité genre dans la gestion des carrières.

« Nous inscrivons cette journée dans un cadre de bilan. Nous avons des objectifs assez stricts en matière de genre balance ; c'est de parvenir à une parité 50/50 d'ici à 2025... Nous voulons avoir plus de femmes dans la prise de décision, dans la réflexion stratégique. Ce combat est beaucoup plus profond ; il doit commencer par la cellule familiale. Faisons le combat ensemble. Aujourd'hui nous célébrons aussi des idées ; cette liberté qu'ont les femmes de s'exprimer pour nous proposer des projets qui vont même au-delà de Togocom... », a expliqué Tarik Boudiaf, directeur général par intérim de Togocom.



Photo des participantes lors de l'activité

Les débats qui ont porté sur la sous représentativité des femmes aux postes stratégiques, techniques et de décision, de même que les pistes de solutions à proposer pour y remédier, visent à contribuer à mettre fin aux barrières socio-culturelles qui entravent l'épanouissement harmonieux des jeunes filles et femmes exerçant au sein de la société. Elles ont ainsi été appelées à

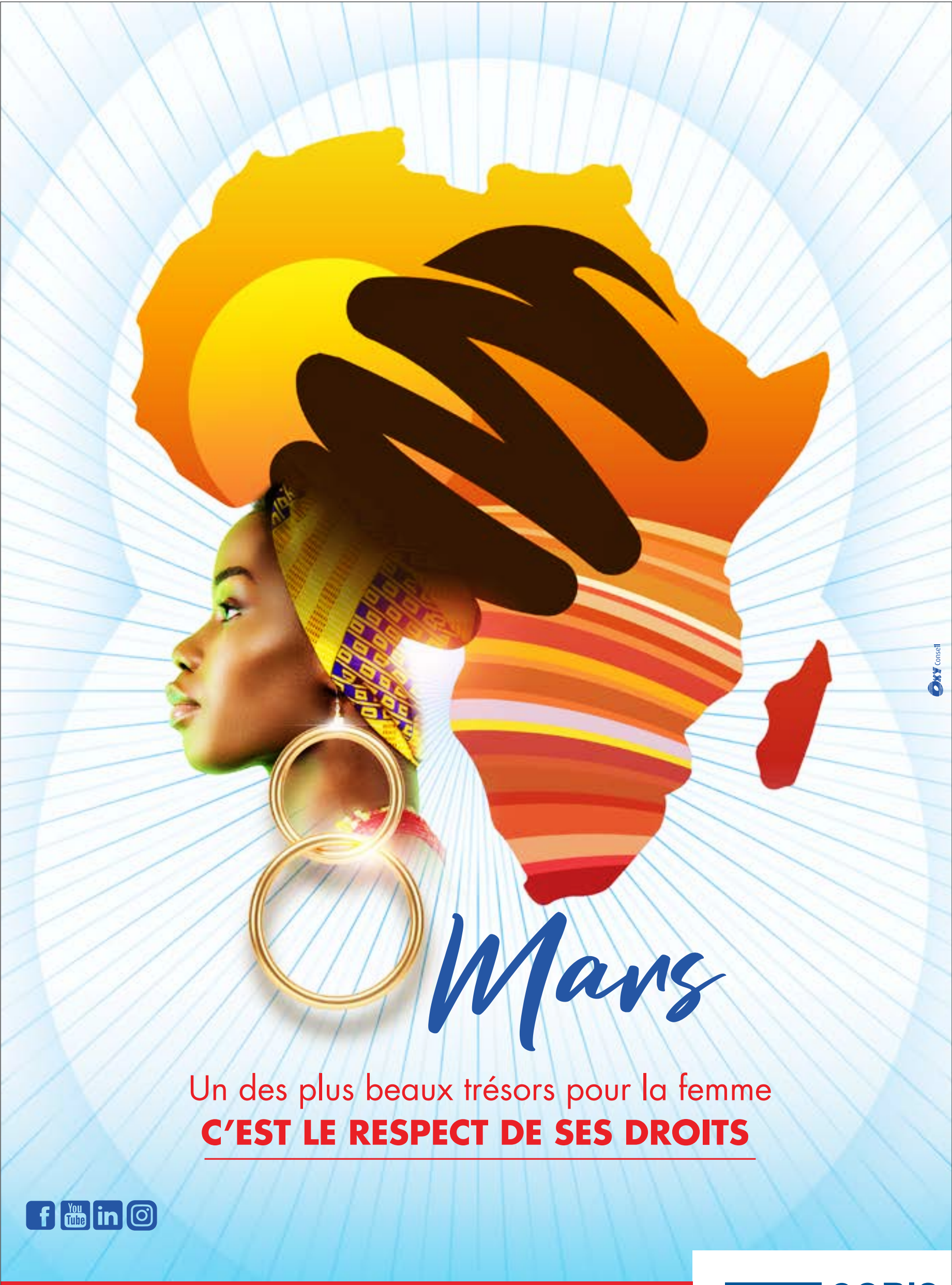
encourager leurs filles et leurs sœurs, afin qu'elles s'intéressent davantage aux filières scientifiques et technologiques, dans le but de se qualifier aux postes techniques, profils très recherchés d'ailleurs, sur le marché de l'emploi.

Pour l'occasion, l'association « Les femmes du numérique (LFN) » a été officiellement présentée solennellement à toutes les femmes du groupe.

Elle incarne les aspirations des femmes du secteur à porter loin leurs ambitions. Au terme des échanges, des recommandations ont été formulées, notamment, la conception de plans de carrière pour les femmes, la valorisation de leur parcours en capitalisant sur leur expérience professionnelle, le renforcement de leurs compétences par des formations, puis le coaching par le transfert de compétences des supérieurs hiérarchiques à leurs collaboratrices.

La politique d'équité et d'égalité de genre de Togocom, mise en place par le groupe Axian depuis 2021, a pour ambition de faire avancer les femmes et les hommes vers le progrès en ne laissant personne de côté. Dans cette dynamique, une attention particulière est accordée aux candidatures féminines tout en priorisant les recrutements à compétences égales.

Attipoe Edem Kodjo



La Banque Autrement
<https://togo.coris.bank>

