

N°1959

du 22  
MAI  
2026



Pour la Patrie

# L'UNION

Bi-hebdomadaire Togolais d'Informations et d'Analyses

**LE NUMÉRIQUE AU PROFIT DE LA SÉCURITÉ,  
L'AGRICULTURE, LA LOGISTIQUE...**

Bientôt la conception, production et déploiement de drones au Togo grâce à la Pologne **P.4**

**RAPPORT 2025 DE LA CNDH** **P.6**

67 recommandations mises en œuvre, sur les 192 antérieures formulées depuis 2019

**CYBERSÉCURITÉ NATIONALE, LE TEMPS DE LA SENSIBILISATION ACCRUE** **P.4**

L'ANCy s'appuie sur les media, après les avoir formés

# L'ÉNERGIE NUCLÉAIRE EN AFRIQUE, UNE NÉCESSITÉ

## Le choix modeste du Togo pour l'exploration de microréacteurs modulaires

**P.3**

*\* Au sommet NEISA 2026 à Kigali, Faure a parlé à l'Afrique.*

### EN PLUS...

#### AGRICULTURE

##### FORTES PRÉCIPITATIONS DANS LA RÉGION DES PLATEAUX

Les cultivateurs poussent un ouf de soulagement

#### ÉDUCATION

##### ÉTAT D'ÂME DES CANDIDATS AU BAC 1, AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EXAMEN

Stress, espoir et soulagement

#### MÉDIA

##### LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

Des femmes journalistes et militantes renforcent leurs compétences à Lomé

#### HUMANITAIRE

##### POUR UNE ACTION DEPUIS SAINT-HILAIRE-DE-RIEZ EN FRANCE

"Il nous faut lever 30.000 euros" pour les enfants du Togo

#### SANTÉ

##### LE CYCLE MENSTRUEL

Composé de trois phases : folliculaire, ovulatoire et lutéale, il nécessite une hygiène particulière dédiée afin d'éviter des désagréments vitaux

Après Nairobi au Kenya et Kigali au Rwanda, ce sera Lomé au Togo pour la troisième édition du Sommet sur l'innovation dans l'énergie nucléaire en Afrique (NEISA). NEISA a bénéficié d'un coup de pouce lorsque la Banque mondiale a décidé de mettre fin à l'interdiction de financer des projets d'énergie nucléaire et que, lors de la COP28, les gouvernements ont appelé les institutions de financement internationales à inclure l'énergie nucléaire dans leurs portefeuilles. Alors, "il est maintenant temps de travailler ensemble pour faire ce changement d'urgence en Afrique", continue d'insister le Président rwandais Paul Kagamé. Le NEISA 2025 a marqué un passage du plaidoyer à la livraison dans la conversation sur l'énergie nucléaire en Afrique et le Sommet a positionné le nucléaire non pas comme une option théorique, mais comme une composante sérieuse de la stratégie énergétique, industrielle et climatique à long terme de l'Afrique...

...Dans la capitale rwandaise, le Président du conseil, Faure Gnassingbé, a parlé d'un choix modeste de son pays qui a engagé l'exploration de microréacteurs modulaires pour les zones non raccordées au réseau national d'électricité...



Faure Gnassingbé au NEISA 2026 à Kigali

## Le réseau qui fait la fierté du Togo

La Fibre 5G 4G



## SANTÉ

## LE CYCLE MENSTRUEL

Composé de trois phases : folliculaire, ovulatoire et lutéale, il nécessite une hygiène particulière dédiée afin d'éviter des désagréments vitaux

Les règles se caractérisent par la perte du revêtement de l'utérus (endomètre), accompagné par un saignement. Elles surviennent, en moyenne, tous les mois, sauf pendant la grossesse et après la ménopause. Les règles commencent pendant la puberté (les premières règles sont appelées la ménarche) et s'arrêtent définitivement à la ménopause. (La ménopause est définie comme 1 an après le dernier cycle menstruel.)

Maurille AFERI

## Définition

Par définition, le premier jour de saignement des règles est considéré comme le début de chaque cycle menstruel (jour 1). Il se termine le jour précédant les règles suivantes. Les cycles menstruels durent en général entre 24 et 38 jours. Chez la plupart des femmes, les cycles ne font pas exactement 28 jours. De plus, de nombreuses femmes ont des cycles irréguliers, c'est-à-dire qu'ils sont plus longs ou plus courts que la moyenne. Généralement, les cycles sont les plus variables au cours des premières années suivant le début des règles (ménarche) et avant la ménopause (périménopause).

## Durée

Normalement, les saignements menstruels durent entre 4 et 8 jours. La perte de sang au cours d'un cycle varie généralement de 6 à 70 ml. Une serviette ou un tampon hygiénique, selon son type, peut contenir jusqu'à 1 once (30 ml) de sang, et une coupe menstruelle jusqu'à 2 onces (60 ml). Le sang menstruel, à la différence de celui des plaies, ne contient généralement pas de caillots de sang, sauf lorsque le saignement est très abondant.

Le cycle menstruel est régulé par les hormones. Le cycle menstruel est régulé par des hormones : les hormones lutéinisante et folliculo-stimulante, produites par l'hypophyse favorisent l'ovulation et stimulent les ovaires pour créer les œstrogènes et la progestérone. Les œstrogènes et la progestérone stimulent l'utérus et les seins en vue d'une éventuelle fécondation.

Le cycle menstruel se compose de trois phases :

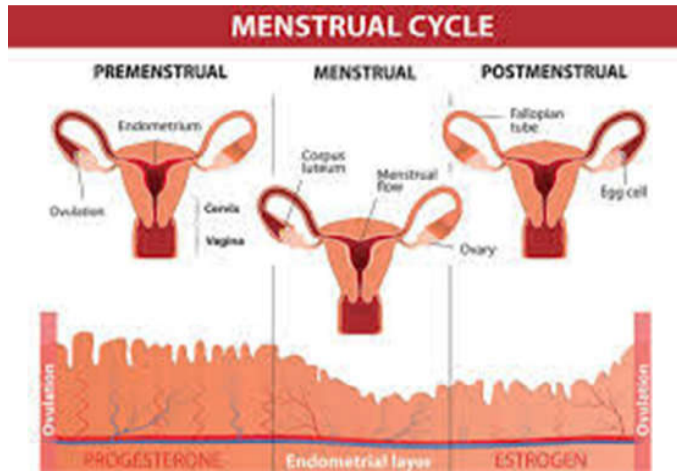
- Phase folliculaire (avant la libération de l'ovule)
- Phase ovulatoire (libération de l'ovule)
- Phase lutéale (après la libération de l'ovule)

## Phase folliculaire :

La phase folliculaire commence le premier jour des saignements menstruels (jour 1). Mais le principal événement qui marque cette phase est le développement des follicules dans les ovaires. (Les follicules sont des sacs remplis de liquide.)

Au début de la phase folliculaire, l'épaisseur du revêtement de l'utérus (endomètre) augmente en emmagasinant des liquides et des substances destinés à nourrir l'embryon. Si la fécondation n'a pas lieu, les taux d'œstrogènes et de progestérone sont bas. En conséquence, les couches superficielles de l'endomètre involuent et le saignement menstruel apparaît.

À ce stade, l'hypophyse augmente légèrement la sécrétion d'hormone folliculo-stimulante, ce qui entraîne la croissance de 3 à 30 follicules. Chaque follicule contient un ovule. Ensuite, lorsque le taux de cette hormone décroît, seul l'un des follicules (appelé follicule dominant) continue à se développer. Il commence à fabriquer des œstrogènes, tandis que les autres dégénèrent. Les œstrogènes en croissance commencent



également à préparer l'utérus et à stimuler la production d'hormone lutéinisante.

En moyenne, la phase folliculaire dure entre 13 et 14 jours. Des trois phases, c'est celle dont la durée varie le plus. Elle tend à se réduire autour de la ménopause. Cette phase se termine lorsque le taux d'hormone lutéinisante augmente considérablement. Cette augmentation aboutit à la libération de l'ovule (ovulation) et marque le début de la phase suivante.

## Phase ovulatoire :

La phase ovulatoire commence lorsque le taux d'hormone lutéinisante monte. L'hormone lutéinisante stimule le follicule dominant pour qu'il renfle la paroi ovarienne, jusqu'à sa rupture, ce qui induit la libération de l'ovule. Le taux d'hormone folliculo-stimulante augmente dans une moindre mesure.

La phase ovulatoire dure généralement entre 16 et 32 heures. Elle se termine par la libération de l'ovule, environ 10 à 12 heures après la montée du taux de l'hormone lutéinisante. L'ovule ne peut être fécondé que pendant les 12 heures qui suivent la libération.

L'élévation de l'hormone lutéinisante peut être détectée par la mesure de son taux dans les urines. Cette mesure peut être utilisée pour déterminer à peu près à quel moment l'ovulation aura lieu. Les spermatozoïdes vivent 3 à 5 jours, de sorte qu'un ovule peut être fécondé même si les spermatozoïdes pénètrent dans l'appareil reproducteur avant l'ovulation. À chaque cycle, une grossesse peut survenir pendant une période d'environ 6 jours (fenêtre fertile). La fenêtre fertile commence généralement 5 jours avant l'ovulation et se termine 1 jour après l'ovulation. Le nombre réel de jours de la fenêtre fertile varie d'un cycle à l'autre et d'une femme à l'autre.

Autour de l'ovulation, certaines femmes ont une douleur sourde au niveau de l'abdomen inférieur. Cette douleur est connue sous le nom de mittelschmerz (littéralement, douleur au milieu). La douleur peut durer de quelques minutes à quelques heures, ce qui est normal. Elle est généralement ressentie du côté de l'ovaire qui délivre l'ovule. La cause précise de cette douleur est inconnue, mais elle est probablement causée par la croissance du follicule ou la libération de quelques gouttes de sang lors de l'ovulation. Elle peut précéder ou suivre la rupture du follicule et peut être absente dans certains cycles.

L'ovulation n'alterne pas entre les 2 ovaires chaque mois et semble être

aléatoire. En cas d'ablation d'un ovaire, l'ovaire restant libère un ovule chaque mois.

## Phase lutéale :

La phase lutéale commence après l'ovulation. Elle dure environ 14 jours, sauf en cas de fécondation, et se termine peu avant le cycle menstruel.

Au cours de cette phase, le follicule rompu se referme après l'ovulation et constitue le corps jaune qui produit une quantité croissante de progestérone. Rôles de la progestérone produite par le corps jaune :

- Préparer l'utérus au cas où un embryon est implanté
- Provoquer l'épaississement de l'endomètre, et le remplir de liquides et de substances nutritives dans le but de nourrir l'éventuel embryon
- Épaissir la glaire cervicale, diminuant ainsi la probabilité d'entrée des spermatozoïdes et des bactéries dans l'utérus
- Provoquer une légère élévation de la température basale corporelle pendant la phase lutéale, qui se maintient jusqu'à l'apparition des règles (cette élévation de la température peut être utilisée pour déterminer si l'ovulation s'est produite)

Pendant presque toute la phase lutéale, le taux d'œstrogènes est élevé. Les œstrogènes stimulent également l'épaississement de l'endomètre.

L'élévation des taux d'œstrogènes et de progestérone entraîne une dilatation des canaux lactifères des seins. Les seins, par conséquent, peuvent gonfler et devenir douloureux.

Si l'ovule n'est pas fécondé, le corps jaune va involuer au bout des 14 jours, les taux d'œstrogènes et de progestérone diminuent, et un nouveau cycle menstruel commence.

En cas d'implantation d'embryon, les cellules placées autour de l'embryon produisent une hormone appelée gonadotrophine chorionique humaine. Cette hormone maintient le corps jaune et sa production de progestérone, tant que le fœtus n'est pas en mesure de produire ses propres hormones. Les tests de grossesse reposent sur la détection de l'augmentation du taux de gonadotrophine chorionique humaine.

Que se passe-t-il en cas de mauvaise gestion des règles ?

Ne pas avoir accès aux protections hygiéniques adaptées peut augmenter les risques d'infection. Par exemple, certaines études montrent que dans les régions très humides, les serviettes

(suite à la page 7)

## FESTIVAL

## Le Togo, invité spécial, au "Marley d'or 2026" à Ouagadougou

Le festival "Marley d'Or 2026" était à son apogée le samedi 16 mai 2026 dans la cour du SIAO (Salon International de l'Artisanat de Ouagadougou) à Ouagadougou (République du Burkina Faso). Le Togo était le pays d'honneur à cette 13ème édition marquée par la présence effective du ministre du tourisme, de la culture et des arts, Isaac Tchiakpè à qui l'honneur échet de proclamer le vainqueur du "Marley d'Or 2026".

"Les Marley d'Or" est un événement culturel et musical au Burkina Faso qui, tout en célébrant chaque année l'héritage de la légende mondiale du reggae, le Jamaïcain Bob Marley décédé le 11 mai 1981, a pour objectif de promouvoir les artistes locaux de ce genre musical. Plusieurs activités entourent ce festival dont surtout la cérémonie de récompenses, les trophées de la musi-

dez-vous incontournable de la culture "One Love" ou "Jah People", le ministre de la Culture du Togo, par sa présence, a réitéré le renforcement des liens d'amitié et de partage culturel entre les deux peuples burkinabé et togolais, et par ricochet des peuples africains.

A Ouaga, le ministre a échangé avec son homologue burkinabé de la Com-

d'Or".

L'honneur était revenu au ministre Tchiakpè de dévoiler l'artiste sacré "Marley d'Or 2026". Il a donc proclamé sous les innovations du nombreux public présent l'artiste reggae Oscibi Jhoann vainqueur de la prestigieuse statuette devant deux autres nominés, Jean-Zoé et Saint-Florent.

Disons qu'au-delà de la musique, le



Le ministre Tchiakpè au village artisanal



Le ministre Pingdwendé (à droite) remettant le trophée à Oscibi

que reggae (Marley d'Or, Marley du public, Marley de la révélation, meilleur titre, meilleur clip vidéo) ; des concerts live où de grands noms de la scène reggae burkinabé et internationale animent de grands spectacles en plein air.

Cette année, le Togo a eu une participation très active à ce festival étant le pays invité d'honneur. Ainsi, à ce ren-

munication, de la Culture, des Arts et du Tourisme, Pingdwendé Gilbert Ouédraogo. Il a rencontré des artistes de la chanson de plusieurs pays, en l'occurrence de reggae. Il a aussi visité le village artisanal de Ouagadougou. Le clou de ses activités a été la participation à la soirée dédiée à la cérémonie de récompenses des "Marley

festival "Marley d'Or" est un vecteur de sensibilisation, de paix, de cohésion sociale et de soutien aux forces combattantes du Burkina Faso. Il est organisé par One way productions depuis 2014, année de sa création par l'artiste musicien burkinabé Mahamadi Ouédraogo alias Madess

## DÉBAT

## Comment pa/Enser les villes togolaises de demain ?

Dénommé "Débat d'idée", ce rendez-vous d'échanges est de la catégorie de débats organisés par l'Institut français du Togo, Ift, pour examiner en profondeur des sujets essentiels de société afin d'en tirer des approches de solutions, voire des solutions idoines aux problématiques posées. Ce vendredi 22 mai à partir de 18h, la scène Magic Mirrors de l'ift accueille le débat qui porte sur "comment pa/Enser les villes togolaises de demain" pour tout public gratuitement. La formulation avec le mot "pa/Enser" écrit avec fantaisie en dit long sur le sujet.

Le Togo connaît une urbanisation croissante, avec de plus en plus de personnes qui s'installent en ville. En 2022, près de 43 % de la population vivait déjà en milieu urbain. Les villes offrent des opportunités économiques, mais elles font aussi face à de nombreux défis.

Lomé concentre l'essentiel des activités et des services, tandis que les autres villes, comme Sokodé, Kara, Atakpamé ou Dapaong, se développent mais restent moins influentes. Cette forte concentration crée des déséquilibres sur le territoire.

Parmi les principaux problèmes, on retrouve le manque de logements, les difficultés d'assainissement, la gestion des déchets, le manque d'infrastructures et les problèmes de transport. Les villes



sont aussi exposées à des risques comme les inondations, la pollution ou les effets du changement climatique (érosion côtière, inondations...). Malgré les efforts engagés, ces défis persistent et soulèvent plusieurs questions importantes : comment mieux organiser la croissance des villes ? Quelle place donner au secteur informel dans l'économie ?

Et comment construire des villes plus durables, adaptées à notre environnement et à nos cultures ?

Nos quatre panélistes, "professionnels de la ville" décriront les mécanismes qui alimentent ces dysfonctionnements et évoqueront ensemble les solutions pour y répondre durablement.

## NÉCROLOGIE

## Felicity Lott, l'une des plus grandes sopranos britanniques, est morte à 79 ans

Felicity Lott est une artiste lyrique (soprano) britannique, née le 8 mai 1947 à Cheltenham en Angleterre où elle meurt le 15 mai 2026. Parfaitement francophone pour avoir fait une partie de ses études en France, elle s'est particulièrement illustrée dans les répertoires lyriques français, anglais et allemand. Elle est anoblie par la reine Élisabeth II en 1996. Elle est mondialement reconnue comme l'une des plus grandes sopranos britanniques de sa génération, célèbre pour la pureté de sa voix, son élégance naturelle et la finesse de ses interprétations. Véritable francophile et dotée d'une diction française irréprochable, elle est devenue la coqueluche du public français en ressuscitant avec un humour et un charme fou les opérettes de Jacques Offenbach, notamment La Belle Hélène et La Grande-Duchesse de Gérolstein. Sur les plus grandes scènes



internationales, du Metropolitan Opera de New York au Royal Opera House de Londres, elle s'est imposée comme une interprète de référence des œuvres de Wolfgang Amadeus Mozart et de Richard Strauss. Elle a également marqué l'histoire de la musique de chambre en tant

que membre fondatrice du prestigieux ensemble The Songmakers' Almanac, se dédiant avec passion à l'art de la mélodie et du lied. Son immense contribution à la culture lui a valu d'être honorée des deux côtés de la Manche, recevant le titre de Dame commandeur de l'ordre de l'Empire britannique au Royaume-Uni et celui de Chevalier de la Légion d'honneur en France.

Felicity Ann Emwhyla Lott naît le 8 mai 1947 à Cheltenham dans le Gloucestershire de John A. Lott et Whylla Williams. Elle pratique la musique dès son plus jeune âge, commençant le piano à cinq ans. Elle apprend aussi le violon, et prend ses premiers cours de chant à douze ans. Étudiante à la Royal Holloway University de Londres, elle obtient une

(suite à la page 6)

## L'ÉNERGIE NUCLÉAIRE EN AFRIQUE, UNE NÉCESSITÉ

## Le choix modeste du Togo pour l'exploration de microréacteurs modulaires

• Au sommet NEISA 2026 à Kigali, Faure a parlé à l'Afrique.

Late Pater

Après Nairobi au Kenya et Kigali au Rwanda, ce sera Lomé au Togo pour la troisième édition du Sommet sur l'innovation dans l'énergie nucléaire en Afrique (NEISA). NEISA a bénéficié d'un coup de pouce lorsque la Banque mondiale a décidé de mettre fin à l'interdiction de financer des projets d'énergie nucléaire et que, lors de la COP28, les gouvernements ont appelé les institutions de financement internationales à inclure l'énergie nucléaire dans leurs portefeuilles. Alors, «il est maintenant temps de travailler ensemble pour faire ce changement d'urgence en Afrique», continue d'insister le Président rwandais Paul Kagamé. Le NEISA 2025 a marqué



un passage du plaidoyer à la livraison dans la conversation sur l'énergie nucléaire en Afrique et le Sommet a positionné le nucléaire non pas comme une option théorique, mais comme une composante sérieuse de la stratégie énergétique, industrielle et climatique à long terme

de l'Afrique.

Gouvernements, organismes de réglementation, financiers, industriels et partenaires technologiques sont convaincus du potentiel des petits réacteurs modulaires et micro pour accélérer la transition énergétique en Afrique. Puis, arrive le

NEISA 2026 à Kigali. Dans la capitale rwandaise, le Président du conseil, Faure Gnassingbé, a parlé d'un choix modeste de son pays qui a engagé l'exploration de microréacteurs modulaires pour les zones non raccordées au réseau national d'électricité. «La loi nationale sur l'usage sûr, sécurisé et pacifique du nucléaire a été adoptée. La création en janvier 2025 de notre Commissariat à l'énergie atomique témoigne de cette volonté. Tout récemment à Vienne, nous avons signé un nouveau cadre de coopération avec l'agence pour les cinq prochaines années. Nous ratifions les conventions internationales de sûreté. Nous bâtissons pas à pas la crédibilité institutionnelle qui rend un projet bancable. Être res-



ponsable, ce n'est pas attendre. C'est préparer, cadrer et convaincre», a-t-il affirmé. Au NEISA 2026, M. Gnassingbé est affiché parmi les leaders stratégiques, comme la Présidente tanzanienne Samia Suluhu Hassan et d'autres personnalités.

L'une des idées derrière le NEISA est de dire que l'industrialisation et la transformation économique de l'Afrique nécessitent des systèmes énergétiques fiables et à grande échelle. Et à elle seule, l'énergie renouvelable ne peut pas fournir l'énergie de base continue et la chaleur de processus nécessaires pour soutenir la croissance industrielle et la sécurité énergétique à long terme. D'où les progrès réalisés dans les petits réacteurs modulaires et les réacteurs micromodulaires qui ont fait de l'énergie nucléaire une option pratique, évolutive et plus sûre pour les contextes africains. Le dirigeant togolais ne s'y écarte pas, en insistant sur les zones urbaines. «Nos villes vont continuer de croître. Nos besoins industriels vont augmenter. Nos économies vont se numériser. Et tout cela exige une énergie que nous ne pouvons plus raisonnablement espérer obtenir des seules sources que nous mobilisons aujourd'hui».

À la tribune, Faure Gnassingbé a tenu un raisonnement par questionnement. D'abord, «sommes-nous aujourd'hui prêts à reconnaître ensemble que les énergies renouvelables, aussi essentielles soient-elles, ne suffiront plus à elles seules à porter notre industrialisation ?». En tout cas, «au Togo, comme dans beaucoup de pays, nous croyons au solaire ; nous croyons aussi à l'hydraulique ; nous éclairons déjà des centaines de villages par des mini-réseaux». Mais «les industries de transformation, les centres de données, l'intelligence artificielle et le numérique africain de demain exigent une électricité continue, décarbonée et compétitive en électricité de base ; sur ce terrain, le nucléaire civil, et singulièrement les petits réacteurs modulaires et les microréacteurs, n'est plus une option lointaine, c'est une option mature». Ensuite, «sommes-nous ensemble prêts à faire ce qu'aucun pays africain ne pourra réussir seul : mutualiser nos réglementations, aligner nos standards, agréger nos demandes et construire un cadre africain de financement du nucléaire avec les banques de développement, les fonds souverains et les investisseurs privés ?». On peut bien imaginer que ce sera là le terrain d'achoppement. En Afrique, les dirigeants aiment trop

rouler solo et, par ce manque de communion, les structures de financement arrivent aisément à ralentir leurs ambitions. Surtout qu'ils n'arrivent pas ensemble, eux-mêmes, à agir sur les leviers existants et à déployer les mécanismes pour mobiliser les fonds nécessaires en interne sur le continent, au lieu d'aller toujours chercher ailleurs.

Bon, Faure Gnassingbé persiste qu'il faut changer de paradigme dans la perception internationale du nucléaire africain : «l'Afrique ne demande pas qu'on lui fasse l'aumône d'une technologie ; l'Afrique propose un partenariat ; l'Afrique propose un marché ; l'Afrique propose une vision adulte de sa propre énergie ; ce qui nous manque encore, ce sont des instruments financiers à la hauteur de notre ambition». En attendant de gagner les fonds indispensables, il trouve nécessaire qu'on forme massivement, en Afrique, scientifiques, ingénieurs, techniciens, régulateurs et juristes. «Le nucléaire africain ne sera pas un nucléaire importé. Il sera un nucléaire pensé, opéré et gouverné par les Africains au service des Africains», conclut-il.

Paul Kagamé précise : «nous faisons évoluer les discussions au-delà des ambitions pour les orienter vers une coordination concrète, des mécanismes de financement efficaces et un déploiement à grande échelle ; à cet égard, nous nous réjouissons que le Togo accueille la prochaine édition et poursuive cet élan continental». Le thème du NEISA 2026 était «Énergiser l'Afrique pour l'avenir : transformer l'ambition nucléaire en réalité investissable».

Sur l'usage du nucléaire, le Togo a interdit sur son sol l'importation d'armes nucléaires, de dispositifs explosifs nucléaires ainsi que leur fabrication, leur possession et leur utilisation ; l'addition de substances radioactives dans la fabrication des denrées alimentaires, de produits cosmétiques, de produits à usage domestique et des matériaux de construction ; l'utilisation de matières radioactives dans la fabrication de jouets, bijoux et parures ; l'importation de déchets radioactifs et de combustibles nucléaires usés. Il a adhéré à la Convention sur la notification rapide d'un accident nucléaire, à la Convention sur l'assistance en cas d'accident nucléaire ou de situation d'urgence radiologique et à l'amendement à la Convention sur la protection physique des matières nucléaires.

## FORTES PRÉCIPITATIONS DANS LA RÉGION DES PLATEAUX

## Les agriculteurs poussent un ouf de soulagement

La région des plateaux a été fortement arrosée cette semaine. De Kpalimé à Atakpamé en passant par Notsé, Est-Mono, Moyen-Mono, Amou, les producteurs agricoles qui s'inquiétaient de la longue période de sécheresse qui asséchaient les terres et l'absence des pluies, sont maintenant un peu rassurés. « Les pluies de ces derniers jours nous sont très bénéfiques. Les terres que nous avons préparées depuis le mois de Mars ont reçu la quantité de pluies nécessaires pour nous permettre d'envisager le futur avec optimisme », a déclaré une agricultrice dans la localité de Avétonou dans la préfecture de Kloto.

F. Woussou

Pour Koudjo du village de Gléi, dont les plants de maïs suffoquaient depuis quelques semaines déjà, faute de pluies, les précipitations de ces derniers jours ont été accueillies comme une grâce divine. « Pas plus tard que Dimanche dernier, avec mes amis agriculteurs, on se disait que si la pluie ne tome pas cette semaine, la campagne agricole de cette année est foutue pour nous. Et voilà que dans la nuit du Dimanche et un plus tard dans la semaine, Dieu a entendu nos prières », a-t-il indiqué.

Il faut relever que les prévisions de l'Agence nationale de la météo (ANAMET) indiquaient un démarrage normal à tardif dans la région des Plateaux. Globalement, la grande saison des pluies dans le sud du pays devrait être globalement normale à tendance excédentaire. Dans les régions Maritime et des Plateaux, les cumuls pluviométriques attendus entre mars et mai devraient rester proches de la normale. Pour la période avril-juin, la tendance pourrait même être légèrement excédentaire. De quoi rassurer les producteurs agri-

coles pour la suite de la saison.

Mais pour le jeune Noé qui avait fait un champ de tomate de presque un hectare (1 ha) sur les plateaux d'Akposso, la cause semble être entendue. La pluie n'était pas au rendez-vous au moment opportun. Les cours d'eau ont tari. Il n'a pas pu arroser de lui-même. « Faut-il recommencer ? », se demandait-il.

L'ANAMET avait demandé aux paysans de privilégier les variétés de cultures à cycle court et résistantes au déficit hydrique ; d'éviter l'occupation des zones inondables pour les habitations et les cultures et de promouvoir une gestion rationnelle des ressources en eau du fait des séquences sèches courtes en début de saison, et des séquences sèches normales à longues vers la fin de la saison agricole et aussi de la possibilité d'épisodes de fortes pluies ponctuelles, susceptibles de provoquer des dégâts localisés.

D'ailleurs, nos confrères de Vertogo.com rapportent que dans les environs de la ville de Notsé, les fortes pluies qui se sont abattues dans la zone ces derniers jours ont provoqué d'importantes inondations ayant ravagé plusieurs parcelles



Crédit Photos: Vert Togo



agricoles. Des semis de maïs récemment mis en terre en ont fait frais. « J'ai fourni beaucoup d'efforts pour préparer ma terre, avec des semences et des coûts importants liés au labour et à la mise en place des cultures. Aujourd'hui, tout

a été détruit par les inondations et l'érosion, et il me faudra recommencer les travaux de zéro, car les dépôts de sable ont fortement recouvert les parcelles », témoigne Pissai Ataka, un jeune agriculteur chez nos confrères.

## L'ONU DÉNONCE UNE TRAGÉDIE HUMANITAIRE

## Les enfants, premières victimes des conflits armés

Les conflits armés à travers le monde n'épargnent plus les populations civiles, et les enfants en sont désormais les premières victimes. Meurtres, mutilations, enrôlements forcés, violences sexuelles, enlèvements, attaques contre les écoles et les hôpitaux : autant de violations des droits de l'enfant qui se multiplient dans les zones de guerre. Face à cette situation alarmante, le Conseil de sécurité de l'ONU a recensé et condamné six violations graves des droits des enfants en temps de guerre, mettant en lumière l'ampleur terrifiante des exactions commises à leur encontre.

Les enfants massacrés et mutilés

Les enfants vivant dans des zones de conflit subissent des attaques d'une extrême brutalité. Qu'il s'agisse d'attaques ciblées ou de conséquences indirectes des combats, le bilan est dramatique. Certains sont tués dans des bombar-

dements, des tirs croisés ou des attentats-suicides, d'autres sont mutilés par des mines, des engins explosifs improvisés ou des attaques indiscriminées.

Ces horreurs sont souvent le résultat d'un non-respect flagrant du droit international humanitaire. Dans de nombreux conflits, les for-

ces et groupes armés ne respectent pas l'obligation de distinguer les cibles civiles des cibles militaires, provoquant ainsi des pertes humaines incommensurables.

L'un des aspects les plus révoltants de ces conflits est le recrutement et l'exploitation d'enfants soldats. Des garçons et des filles sont

enrôlés de force ou sous la contrainte par des groupes armés et des forces militaires. Ils deviennent des combattants, des porteurs, des cuisiniers, des messagers ou des espions, et sont parfois exploités sexuellement. Les statistiques restent largement sous-estimées, car

(suite à la page 4)

## LES CANTINES SCOLAIRES DANS LE SEPTENTRION

## Un élément déterminant dans la stabilité du parcours éducatif des enfants

Les chiffres avancés par les autorités togolaises parlent d'eux-mêmes. Dans la région centrale, en 2024, l'effectif des élèves touchés par les cantines scolaires était de 15 336. En 2025, le nombre de bénéficiaires de repas équilibrés dans la même région est passé à 17 352, une hausse de 13,15 %. Cette tendance haussière est aussi observée dans la région des savanes : 67 215 élèves ont bénéficié des vivres distribués dans les établissements scolaires en 2025 contre 56 651 en 2024. Dans la région de la Kara ils étaient 25 907 en 2025.

F. Woussou

Pour les autorités, l'école s'affirme de plus en plus comme un espace où se conjuguent apprentissage et accompagnement social. « Chaque année, l'augmentation du nombre de bénéficiaires s'explique par un déploiement progressif du programme, qui intègre de nouveaux établissements tout en renforçant ceux déjà couverts. Cette extension s'opère dans une logique d'équilibre, attentive aux aspirations des communautés et aux capacités d'intervention disponibles », explique le gouvernement.

Dans la région des Savanes, la cantine scolaire constitue une réponse directe à des conditions de vie marquées par la précarité et l'insécurité alimentaire. Pour de nom-

breux élèves, le repas servi à l'école représente une garantie essentielle, parfois la seule de la journée. « Cette réalité confère au programme une portée singulière. Il ne s'agit pas uniquement de soutenir la fréquentation scolaire, mais bien d'assurer un minimum vital à des enfants confrontés à des environnements difficiles. L'école devient ainsi un lieu de répit, où l'apprentissage se conjugue avec la satisfaction de besoins fondamentaux », soutiennent les autorités.

On fait remarquer que dans de nombreuses localités de la région de la Kara, la cantine scolaire représente bien plus qu'un service de nourriture. Elle constitue un point d'appui essentiel dans le quotidien des élèves. « Le repas distribué à l'école devient parfois l'un des plus



sûrs de la journée, apportant non seulement une réponse nutritionnelle, mais aussi une forme de réassurance pour les familles », fait-on savoir.

Pour le gouvernement, dans cette configuration, l'existence même du dispositif revêt une importance ca-

pitale. Il participe à maintenir les enfants dans le système éducatif, à stabiliser leur fréquentation et à créer un environnement plus propice à l'apprentissage. L'école se transforme ainsi en un espace de continuité, où les incertitudes extérieu-

res sont, autant que possible, atténuées. La cantine scolaire devient alors une forme de solidarité nationale, qui cherche à réduire les disparités et à offrir à chaque enfant des conditions minimales de dignité.

Dans la région des savanes dont les populations font face à une situation sécuritaire bien particulière, du fait des attaques terroristes ces dernières années, l'augmentation du nombre de bénéficiaires entre 2024 et 2025 traduit une intensification de l'action des pouvoirs publics dans la région. Elle montre la volonté nationale de renforcer la couverture du dispositif, en tenant compte de l'ampleur des vulnérabilités observées.

Selon Open Data for Africa, la région des Savanes représente

13,79 % des 4 345 établissements préscolaires du Togo en 2024-2025. Le taux d'accès au primaire dans la région est estimé à 63,2 %, selon cet examinateur. La région accueille plus de 94 % des enfants réfugiés en âge d'être scolarisés.

Le gouvernement estime qu'au-delà de l'urgence alimentaire, la cantine scolaire joue un rôle déterminant dans la stabilité des parcours éducatifs. Elle favorise l'assiduité, limite les abandons et contribue à instaurer un cadre plus propice aux apprentissages. Aussi, pour les familles, la prise en charge partielle de l'alimentation des enfants constitue un appui tangible. Elle allège les contraintes quotidiennes et contribue à stabiliser les parcours éducatifs.

## LE NUMÉRIQUE AU PROFIT DE LA SÉCURITÉ, L'AGRICULTURE, LA LOGISTIQUE...

## Bientôt la conception, production et déploiement de drones au Togo grâce à la Pologne

Late Pater

Un tour chez le Président du conseil, Faure Gnassingbé, ce 18 mai 2026 à Lomé, et le chef de la délégation ministérielle polonaise est encore plus volontaire – à travers lui, la Pologne – à accompagner le Togo dans sa dynamique de transformation numérique et de l'innovation. « Nous avons discuté de la coopération avec les entreprises polonaises qui réalisent déjà des investissements au Togo. Nous voulons que ces investissements se développent, qu'ils créent des emplois et contribuent au développement de l'économie, tout en garantissant une transformation numérique équitable. Je suis convaincu qu'il s'agit du début d'une bonne coopération qui unira la Pologne et le Togo », a déclaré Krzysztof Gawkowski, Vice-Premier ministre et ministre du numérique. A Lomé, il y a eu un accord de prêt en matière de cybersécurité pour soutenir ce domaine de l'économie numérique au Togo.

Et c'est dans un post sur son compte social que la ministre togolaise de l'Efficacité du service public et de la transformation numérique, Cina Lawson, après avoir reçu Krzysztof



Gawkowski, a un peu détaillé le deal. « La signature de l'accord de financement relatif au lancement d'Africa Drone Company marque une nouvelle étape dans cette dynamique. Portée par Cyber Defense Africa, cette initiative permettra au Togo de développer des capacités locales de conception, de production et de déploiement de drones, avec des applications dans des secteurs comme la sécurité, l'agriculture, la logistique ou la gestion des infrastructures. Le financement de 24 millions d'euros mobilisé par la banque publique polonaise BGK, dans le cadre de l'initiative Global Gateway de l'Union

européenne, reflète une ambition commune fondée sur le transfert de compétences et le développement d'une expertise locale ». Elle ajoute : « notre expérience l'a montré : une transformation technologique durable repose autant sur les infrastructures que sur les talents. Cette initiative contribuera aussi à former une nouvelle génération d'experts togolais à travers la National Digital Security Academy. Ce partenariat avec la Pologne illustre l'importance de coopérations internationales construites autour d'objectifs partagés et de projets durables ».

## CYBERSÉCURITÉ NATIONALE, LE TEMPS DE LA SENSIBILISATION ACCRUE

## L'ANCy s'appuie sur les media, après les avoir formés

En réponse aux enjeux liés à la protection de sa souveraineté, le Togo a érigé au rang de priorité nationale, la sécurité des systèmes d'information. La politique volontariste, ambitieuse et coordonnée des questions de cybersécurité s'est traduite par la mise en place d'une stratégie nationale, l'adoption des lois et réglementations, la création des organes de régulation, la mise sur pied de dispositifs de veille sécuritaire et de réponse aux incidents, les audits de conformité, la formation et la sensibilisation du capital humain.

Dans le cadre de ces derniers volets, l'Agence nationale de la cybersécurité (ANCy) a organisé une formation de trois jours à l'endroit des journalistes inscrits dans un programme de renforcement des capacités en cybersécurité.

F. Woussou

« Vous êtes à la fois des cibles et des vecteurs, parce que vous traitez des informations sensibles, vous utilisez des outils numériques souvent insuffisamment sécurisés. Mais surtout, vous avez la responsabilité d'informer, d'éduquer et d'orienter l'opinion publique », a expliqué Pour DIDEMA Nangbam, Directeur de la réglementation et du contrôle de conformité à l'ANCy, la réponse est claire. a-t-il expliqué.

Partis d'une vue d'ensemble des acteurs et des enjeux de l'écosystème cybersécurité, les participants se sont frottés plus à des exercices pratiques sur l'hygiène numérique au quotidien, la gestion des mots de passe & authentification, la sécurité messagerie & réseaux sociaux

gnaux d'alerte, réactions appropriées), les Fake News et les Deepfakes (sources et médias synth. Identification, vérification des sources, outils de détection) etc.

Pour Gbota GWALIBA, le Directeur général de l'ANCy, la question de la cybersécurité est cruciale et il faut s'y prendre très tôt, anticipé pour ne pas être la cible des attaques de toutes sortes. « Je peux vous assurer que toutes les statistiques que nous produisons, par exemple en termes de pertes financières liées à des cyberattaques ou à des fraudes sur le mobile money sont minimisées. La plupart des victimes des actes de cybercriminalité ne déclarent même pas leur incident. C'est pour dire que les dégâts liés à la cybercriminalité sont énormes et ne cessent d'augmenter à une échelle

population pour une prise réelle des méfaits de la cybercriminalité et l'adoption de bonnes hygiènes numériques pour être à l'abri des cyberattaques.

Isidore Akollor, Directeur de publication de l'hebdomadaire Actu Express s'est réjoui de cette formation. « Ce qui m'a le plus intéressé est que la formation a été plus pratique que théorique. Nous nous sommes exercés nos téléphones portables et ordinateurs. C'était très instructif », a-t-il indiqué. Ses compères sont tous unanimes quant à l'importance de ce genre de formation pratique en cybersécurité et en demandant davantage.

A l'ANCy, on se dit favorable à une telle requête. « L'ANCy a besoin de vous comme vous aussi vous avez besoin de l'ANCy. Ce



Le DG de l'ANCy Gbota GWALIBA s'adressant...



...aux journalistes à la clôture de la formation

## L'ONU DÉNONCE UNE TRAGÉDIE HUMANITAIRE

## Les enfants, premières victimes des conflits armés

(suite de la page 3)

beaucoup d'enfants enrôlés échappent aux recensements officiels. Les filles, en particulier, ont tendance à cacher leur passé militaire par crainte de la stigmatisation et des représailles une fois libérées.

## Des écoles et des hôpitaux transformés en cibles de guerre

Dans certains conflits, les écoles et les hôpitaux deviennent eux aussi des cibles directes. Ces atta-

ques mettent non seulement la vie des enfants en danger, mais elles compromettent également leur accès à l'éducation et aux soins de santé.

Privés de leurs établissements scolaires, les enfants voient leur avenir compromis, tandis que la destruction des hôpitaux réduit l'accès aux soins de base et aux traitements médicaux essentiels. Ce phénomène a des conséquences dramatiques sur la santé et le bien-

être des jeunes générations, entraînant des séquelles physiques et psychologiques à long terme. Face à cette catastrophe humanitaire, la communauté internationale doit réagir avec fermeté. Le Conseil de sécurité de l'ONU rappelle que toutes les parties impliquées dans des conflits armés ont l'obligation de protéger les civils, et en particulier les enfants.

(Phishing, paramètres de confidentialité, comportements sécurisés), la sécurité du smartphone, la sauvegarde et transfert sécurisé des données et la gestion sécurisée des sites web – cas des CMS.

D'autres modules de formation avaient aussi trait à la confidentialité des données et des outils IA, comment éviter les arnaques au Mobile Money (Techniques de fraude, si-

exponentielle », a-t-il expliqué. Il a ajouté que le carburant de la cybercriminalité, c'est le manque d'information.

L'ANCy l'a donc compris et multiplie les formations et les sensibilisations. Elle va s'allier les médias pour une prise de conscience endogène sur les enjeux de la cybersécurité, lesquels médias vont l'aider à amplifier la sensibilisation auprès de la

n'est qu'un début. Nous continuons les formations afin que vos capacités en cybersécurité soient suffisamment renforcées pour que vous puissiez jouer ce relais à travers vos médias », a fait savoir le Directeur général de l'ANCy.

Dans les semaines à venir, cette formation sera dispensée à une nouvelle cohorte d'hommes et femmes de media.

## CAN TotalEnergies PAMOJA 2027 /

## Patrice Neveu affiche l'ambition des Éperviers après le tirage au sort

Le sélectionneur national des Éperviers, Patrice Neveu, a réagi au tirage au sort des éliminatoires de la Coupe d'Afrique des Nations TotalEnergies PAMOJA 2027 effectué ce mardi 19 mai 2026 au Caire, en Égypte.

**Hervé A.**



Placés dans le groupe I aux côtés de l'Algérie, de la Zambie et du Burundi, les Éperviers connaissent désormais les contours de leur campagne qualificative vers la prochaine phase finale de la CAN.

Pour le technicien français, ce tirage constitue avant tout une étape importante dans la préparation de la sélection nationale. "Ce tirage nous permet désormais d'avoir une vision claire de ce qui nous attend dans ces éliminatoires. C'est déjà un point positif pour continuer à construire et redonner un nouvel élan à notre équipe nationale", a confié Patrice Neveu.

Conscient du niveau des adversaires qui attendent le Togo, le sélectionneur togolais reste néanmoins ambitieux pour la suite de la campagne. Il estime que les Éperviers ont leur carte à jouer dans ce groupe où deux équipes décrocheront leur qualification pour la phase finale.

"L'Algérie reste une grande nation du football africain avec beaucoup d'expérience au haut niveau, mais il ne faut pas oublier qu'il y aura deux équipes qualifiées dans ce groupe. Nous allons jouer nos chances avec ambition et détermination", a-t-il expliqué.

Patrice Neveu a également souligné

sa bonne connaissance de certains adversaires du groupe, notamment la Zambie et le Burundi, des sélections qu'il a déjà affrontées au cours de sa carrière sur le continent africain.

"La Zambie et le Burundi sont des sélections que je connais bien pour les avoir affrontées lorsque j'étais sélectionneur d'autres équipes nationales africaines. Ce sont des adversaires compétitifs, avec leurs qualités et leurs particularités", a-t-il ajouté.

Le sélectionneur des Éperviers s'est également réjoui que le Togo n'ait pas hérité d'un groupe comportant l'un des pays organisateurs de la CAN 2027. Dans

ces groupes spécifiques, une seule place qualificative sera disponible pour les autres nations en lice.

"Heureusement pour nous, le Togo n'est pas tombé dans le groupe d'un des pays organisateurs. Dans ces groupes-là, il n'y a qu'une seule place qualificative disponible, ce qui rend la compétition encore plus difficile", a souligné le technicien français.

Engagé dans un processus de reconstruction de la sélection nationale, Patrice Neveu insiste toutefois sur la nécessité de conserver une forte ambition autour du projet sportif des Éperviers.

"Aujourd'hui, nous sommes dans une

dynamique de reconstruction, mais la reconstruction n'empêche pas l'ambition. Nous devons continuer à travailler, progresser dans plusieurs secteurs et avancer avec davantage d'exigence", a déclaré le sélectionneur national.

Le technicien français a également évoqué les prochaines échéances de la sélection togolaise, notamment le rassemblement prévu au mois de juin, avant d'annoncer de futures discussions avec certains joueurs susceptibles de rejoindre le projet des Éperviers.

"Après le rassemblement du mois de juin, je vais également rencontrer certains joueurs qui à mon sens n'ont pas du tout bien compris la nouvelle dynamique et le nouveau projet du football togolais", a-t-il indiqué.

Déterminé à ramener le Togo sur la scène continentale, Patrice Neveu reste convaincu que les Éperviers ont les moyens de retrouver la Coupe d'Afrique des Nations après plusieurs éditions manquées.

"Je suis convaincu qu'avec un engagement total, de la discipline et beaucoup de détermination, nous pouvons atteindre notre objectif qui est de qualifier le Togo pour la CAN 2027", a conclu Patrice Neveu.

## BRÈVES

## Véron Mosengo-Omba, président de la FECOFA

La Fédération congolaise de football association -FECOFA- ouvre une nouvelle page de son histoire. Réunis ce mercredi 20 mai 2026 au Pullman Hôtel à Kinshasa, les délégués électeurs ont porté Véron Mosengo-Omba à la présidence du Comité exécutif de l'instance faïtière du football rd-congolais.

Seul véritable favori après plusieurs désistements enregistrés durant le processus électoral, l'ancien secrétaire général de la Confédération africaine de football -CAF- a obtenu 60 voix sur 65 délégués présents. Cette élection marque officiellement la fin de la transition pilotée sous la supervision du comité de normalisation instauré depuis 2023 par la FIFA.

À peine élu, Véron Mosengo Omba a réaffirmé sa volonté de relancer le football rd-congolais à travers son programme baptisé "Refonder pour structurer, structurer pour gagner". Le nouveau président promet notamment de renforcer la gouvernance de la FECOFA, améliorer l'organisation des compétitions nationales et redonner une nouvelle dynamique aux sélections nationales ainsi qu'au football des jeunes.

## La FIFA rassure l'Iran avant sa venue aux États-Unis

Une délégation de la FIFA a rencontré des responsables de la Fédération iranienne de football (FFIRI) samedi, à Istanbul, pour évoquer la Coupe du monde. Alors que les tensions demeurent entre l'Iran et les États-Unis, notamment autour du détroit d'Ormuz, le secrétaire général de la FIFA, Mattias Grafström, a assuré que la sélection iranienne pourrait participer au tournoi sans difficultés.

"Notre réunion avec la Fédération iranienne de football a été très constructive. Nous travaillons en étroite collaboration et nous avons hâte d'accueillir la République islamique d'Iran à la Coupe du monde, a déclaré Grafström. Nous avons pu aborder certaines questions d'ordre opérationnel, comme nous le faisons avec chaque association membre. Je suis très heureux de la richesse de nos échanges." L'Iran doit disputer deux matchs à Los Angeles, et un autre à Seattle, entre le 15 et le 26 juin.

Compte tenu du contexte international, les hypothèses d'une non participation de la sélection, ou d'une délocalisation de ses rencontres au Mexique ou au Canada, avaient circulé ces derniers mois. "Nous avons eu une réunion positive et constructive avec la FIFA. Chaque partie a pu faire part de ses préoccupations tout en réaffirmant un engagement commun à garantir la participation de la Team Melli à la Coupe du monde", a commenté le président de la FFIRI, Mehdi Taj.

## Mustapha Berraf rend hommage à Hamad Kalkaba Malboun

Le Comité National Olympique et Sportif du Cameroun (CNO) a annoncé le décès de son président, le Colonel Hamad Kalkaba Malboun, le 13 mai. Âgé de 75 ans, il était aussi président de la Confédération africaine d'athlétisme, de l'Association des Confédérations africaines des Sports olympiques et de la Commission de Développement de l'ACNOA.

"Le Président Kalkaba a servi notre continent avec distinction, intégrité et un engagement sans faille envers les idéaux olympiques. En cette douloureuse circonstance, le Comité exécutif de l'ACNOA se joint à l'ensemble du Mouvement olympique et sportif africain pour exprimer ses sincères condoléances au CNO du Cameroun, ainsi que sa plus profonde compassion à la famille biologique de ce grand bâtisseur", a écrit Mustapha Berraf, président de l'Association des CNO africains, dans une lettre.

"Le Président Kalkaba laisse la mémoire d'un dirigeant visionnaire, un bâtisseur infatigable du sport. Son héritage est gravé dans les institutions qu'il a dirigées, les athlètes qu'il a soutenus et les valeurs qu'il a défendues tout au long de sa vie au service du sport. Son départ est une grande perte pour l'olympisme, car il laisse un vide qui sera difficile à combler", ajoute-t-il.

## Des câbles électriques volés sur le chantier du Stade Iba Mar Diop

Des vols en marge des préparatifs des Jeux olympiques de la Jeunesse. La police nationale du Sénégal a interpellé un homme pour vol en réunion sur le chantier du stade Demba Diop. "En date du 23 mars, le Commissariat d'arrondissement de la Médina a été alerté par la société chargée de la sécurisation du chantier du stade Iba Mar Diop, site en reconstruction dans le cadre des préparatifs des Jeux Olympiques de la Jeunesse (...) suite à plusieurs vols de câbles électriques", explique la police dans une publication Facebook. Le préjudice total est estimé à 23 millions de francs CFA, soit environ 35.000 euros.

Les opérations de surveillance ont été intensifiées et, dans la soirée du 7 mai, "le responsable de la sécurité a signalé l'intrusion d'un individu sur le site". Le suspect a été interpellé et identifié comme étant un ouvrier du chantier. "La fouille corporelle a permis la découverte, dans son sac à dos, de dix câbles électriques d'une valeur de 300.000 FCFA. Interrogé sur-le-champ, l'intéressé a reconnu avoir soustrait ce matériel", précise la police, qui recherche des complices.

## JOJ DAKAR 2026/

## Le Sénégal "n'a pas le droit de se loupier" (spécialiste)

L'initiateur du Dakar Sport Summit, Malick Diouf, a insisté sur les enjeux des Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) Dakar 2026, organisés pour la première fois en Afrique, soulignant que le Sénégal n'a pas le droit de loupier l'organisation de cet événement prévu du 31 octobre au 13 novembre prochain.

"Le Sénégal n'a pas le droit de se loupier. Il faut que tous les Sénégalais s'approprient les Jeux", a-t-il dit dans un entretien avec l'Agence de presse sénégalaise.

Le principal défi des Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) Dakar 2026 reste "l'appropriation populaire" de l'événement, au-delà de la capitale, a-t-il soutenu.

Selon Malick Diouf, "les Jeux olympiques de la jeunesse 2026 ne se limitent pas aux infrastructures. Il faut d'abord les populariser, les faire accepter par les po-

pulations, pas seulement par une élite informée".

De l'avis de cet spécialiste dans l'organisation d'événements sportifs, le Sénégal doit faire de ces JOJ "un projet national et africain".

M. Diouf a toutefois salué l'accélération des travaux d'infrastructures, à quelques mois des JOJ, tout en appelant les organisateurs à renforcer la communication autour de la compétition au niveau des régions.

Le responsable du Dakar Sports

Summit considère notamment le relais de la flamme olympique comme "une bonne occasion de faire le tour du Sénégal", afin de créer "une excitation populaire autour des Jeux".

Il a également mis en exergue les retombées économiques et sociales attendues des JOJ, évoquant la formation de 3.000 jeunes dans différents métiers liés à l'organisation sportive.

"Le sport est une activité transversale [englobant] les métiers du coaching, du marketing, de la communication, de la

restauration ou encore de la santé", a-t-il expliqué, plaidant pour que l'héritage des JOJ permette au Sénégal de devenir "une terre d'accueil d'événements sportifs internationaux".

Il préconise à cet effet la valorisation d'événements locaux comme la traversée Dakar-Gorée, les régates de Saint-Louis, le Tour du Sénégal de cyclisme.

"L'Afrique accueille, Dakar célèbre" est le slogan des JOJ 2026 qui devraient réunir environ 2 700 athlètes, à travers une vingtaine de disciplines sportives.

## OMNISPORT/

## Les Enhanced Games scrutés de près ce week-end à Las Vegas

L'idée n'en est plus simplement une. Dimanche, la première édition des Enhanced Games aura lieu à Las Vegas. Une cinquantaine d'athlètes concourent en athlétisme, en natation et en haltérophilie. L'organisation promet une nouvelle ère, qui repousserait les limites de la performance, avec l'autorisation de prendre des substances interdites dans le cadre habituel. Et le Mouvement olympique, extrêmement hostile à ce concept, regardera ça avec minutie, pour espérer mieux le contrer.

## Une poignée de médaillés olympiques au rendez-vous

En natation, l'Américain Hunter Armstrong, double médaillé olympique à Paris (l'or avec le relais 4x100 m nage libre, l'argent avec le 4x100 m 4 nages), le Britannique Ben Proud, vice-champion olympique du 50 m nage libre et multiple champion du monde, ainsi que l'Australien James Magnussen, triple médaillé olympique, feront office de têtes d'affiche. Sur la piste d'athlétisme, les projecteurs seront braqués sur Fred Kerley, champion du monde du 100 m en 2022 et médaillé de bronze aux JO de Paris. Des pointures, qui ont sciemment décidé de se retirer du Mouvement sportif pour se consacrer à un événement rémunérateur : chaque record du monde sera récompensé par un chèque de un million de dollars.

"Pour gagner autant, il m'aurait fallu quelque chose comme cinq ou six carrières", expliquait le nageur grec Kristian Gkolomeev, grassement récompensé

l'an dernier grâce à un chrono de 20,89 secondes en 50 m nage libre. Certains ont choisi de venir, mais sans booster de performance : c'est le cas de la sprinteuse Tristan Evelyn. "Étant donné que le modèle des Enhanced Games n'oblige pas les athlètes à suivre leur programme médical, je suis reconnaissante d'avoir l'occasion de remporter des gains considérables en tant que sprinteuse non dopée", a-t-elle commenté. La Commission antidopage de la Barbade a tout de même condamné son choix, en rappelant que les Enhanced Games allaient à l'encontre de l'intégrité du sport et de la santé des athlètes.

## "Dangereux et irresponsables"

Les athlètes présents à Las Vegas ont peu de chances de revenir dans le circuit traditionnel. World Aquatics a menacé de suspension tout athlète, entraîneur, médecin ou personne impliquée dans les Enhanced Games. L'Agence mondiale antidopage est montée au cré-



neau en qualifiant ces Jeux de "dangereux et irresponsables", et a assuré qu'elle "encouragera les organisations antidopage à contrôler les sportifs impliqués avant, pendant et après cet événement, afin de protéger l'intégrité du sport légitime".

L'AMA "appelle également tous les gouvernements et les organismes chargés de l'application de la loi à évaluer si les sportifs qui admettent avoir pris des

substances améliorant la performance - ou les médecins qui fournissent ou administrent ces substances - pourraient enfreindre les lois pénales ou les règles professionnelles, que ce soit dans leur propre pays ou quel que soit le lieu de l'événement".

L'événement sera diffusé par la plateforme de streaming nord-américaine Roku, mais aussi sur YouTube. "Nous avons décidé de ne pas vendre nos droits médiatiques. Nous voulions que ces Jeux soient aussi accessibles et faciles à regarder que possible. Pas d'abonnement, pas de restrictions géographiques. Ce qui était vraiment important pour nous, c'était de maximiser notre audience", explique le cofondateur Max Martin à FOS. "Décidé de ne pas vendre nos droits médiatiques... peut-être parce que personne n'était intéressé", a ironisé l'ancien directeur du marketing du CIO, Michael Payne, sur X. Révélateur d'un certain scepticisme.



**Directeur de la Publication**  
Hugue Eric JOHNSON

**Directeur de la Rédaction**  
Jean AFOLABI

**Rédaction**  
Sylvestre D.  
Hervé AGBODAN  
Maurille AFERI  
Pater LATE  
Kossiwa TCHAMDJA  
Koffi SOUZA  
Alan LAWSON  
Abel DJOBO

**Service photographie**  
Roland OGOUNDE

**Dessin-Caricature**  
LAWSON Laté

**Graphisme**  
Guillaume BOGLA

**Bi-hebdomadaire togolais d'informations et d'analyses**

Récépissé N°0145/16/02/01/HAAC

Siège: Wuiti - Nkafu

Tél: 22 61 35 29 / 90 05 94 28

e-mail: patrie006@yahoo.fr

Casier N° 60 / M.P.

**Impression**  
Groupe de presse L'Union

**Tirage: 2500 exemplaires**

## RAPPORT 2025 DE LA CNDH

## 67 recommandations mises en œuvre, sur les 192 antérieures formulées depuis 2019

"La CNDH compte relever les défis à travers des plaidoyers spécifiques auprès du gouvernement pour une mise en œuvre effective des recommandations formulées et pour une augmentation progressive de ses moyens financiers et logistiques compte tenu de l'élargissement de ses missions", prévoit l'institution de promotion, de protection et de défense des droits de l'homme sur toute l'étendue du territoire togolais. Car, dans la réalité, la Commission nationale des droits de l'homme (CNDH) reste confrontée à des difficultés comme l'insuffisance de ressources financières et logistiques, l'insuffisance de collaboration de certaines administrations, l'accès difficile à certains lieux de détention. Malgré tout, elle s'efforce à honorer les prérogatives que lui confère la loi comme l'atteste la pile d'activités retracées dans son rapport 2025. Mais, comme si cela ne suffisait pas, ses recommandations sont faiblement mises en œuvre. C'est récurrent.

## Late Pater

Elle rajoute des recommandations pour le compte de l'année 2025, presque toutes déjà vieilles : continuer de renforcer la CNDH en ressources financières et logistiques ; renforcer la collaboration avec la Commission ; finaliser le processus d'adoption de la loi sur la protection des défenseurs des droits de l'homme ; faire adopter le nouveau code de procédure pénale ; rendre effective l'aide juridictionnelle ; élaborer et adopter une politique pénitentiaire et de réinsertion ; doter les prisons de règlement intérieur ; rendre effective l'AMU (assurance maladie universelle) au profit des détenus.

Le document rappelle que, en sa qualité de mécanisme national de prévention de la torture et autres peines ou traitements cruels, inhumains ou dégradants (MNP), la CNDH a effectué des visites régulières et inopinées dans les lieux de privation de liberté ; évalué les conditions de détention ; formulé des recommandations pour prévenir la torture et les mauvais traitements ; assuré le suivi des recommandations antérieures ; formé les acteurs de la chaîne pénale. Au total, à ce titre, cent quarante-trois (143) lieux de privation de liberté (police, gendarmerie, prisons, centres psychiatriques, orphelinats) visités, à Lomé, Aného, Atakpamé, Kpalimé, Sokodé, Sotouboua, Kara, Bassar, Kanté, Mango et Dapaong. Ce qui a engendré cent quatre-vingt-neuf (189) nouvelles recommandations en lien avec, entre autres, la surpopulation carcérale, le recours excessif à la détention préventive, la mauvaise tenue des registres de garde à vue, l'insuffisance des conditions d'hygiène et de la prise en charge sanitaire des détenus. Et à la même occasion, la Commission a fait le suivi de cent quatre-vingt-douze (192) recommandations antérieures formulées depuis 2019. Résultat : sur les 192, soixante-sept (67) ont été mises en œuvre, soit 34,89%. «La CNDH a ainsi contribué à travers sa mission au renforcement de la

protection des droits des personnes privées de liberté et à l'amélioration des conditions carcérales», se réjouit-elle néanmoins.

En 2025, la CNDH a enregistré cent quarante-deux (142) requêtes qui ont mis en cause les administrations publiques, privées et des personnes physiques. Trente-deux (32) requêtes ont été déclarées irrecevables, cent dix (110) jugées recevables, en plus des cent six (106) plaintes des années antérieures, ce qui fait deux cent seize (216) requêtes qu'il fallait investiguer. A l'issue de l'instruction, quatre-vingt-quatre (84) ont été clôturées, soit 38,89%, et deux (2) classées, soit 0,92%. Cent trente (130) requêtes, soit 60,19%, sont en instance. Parmi les motifs des allégations de violation ou d'atteinte aux droits de l'homme qui ont soutenu les 142 requêtes, il y a la violation du droit à un procès équitable, du droit d'être jugé dans un délai raisonnable et du droit à la justice, la détention arbitraire, la disparition forcée, l'atteinte au droit de propriété et au droit à l'intégrité physique, le licenciement abusif, la torture et les mauvais traitements, l'abus d'autorité et de pouvoir, l'obstruction à l'exécution d'une décision de justice, les nuisances sonores, etc. A 84%, les plaintes ont porté sur les droits civils et politiques. Les administrations publiques ont été encore le plus ciblées, à 72,54% ; en grande partie, bizarrement, le ministère de la justice et des droits humains et celui de la sécurité, comme en 2024. Et c'est dans le Grand Lomé qu'il y a eu plus de requêtes (113 ou 79,57%). Sur la base des critères de recevabilité prévus par la loi organique, la Commission a investigué autour des 110 requêtes de 2025 et des 106 requêtes des années antérieures. Ce qui a permis de clôturer 84 requêtes en en déclarant 39 fondées et 45 non fondées. Par exemple, grâce à la CNDH, un plaignant a eu droit à la certification de ses relevés par l'Office de BTS, un autre a retrouvé sa liberté de religion, un autre est remis en liberté pour insuffisance de charges, un autre a obtenu gratuitement la minute de son jugement alors que

le greffe du tribunal lui exigeait de payer d'abord une somme contrairement à la loi. Bon à savoir, la CNDH ne reçoit pas une requête qui met en cause une personne pri-

vée ou une administration privée.

En rappel, première institution nationale des droits de l'homme en Afrique, la CNDH a été accréditée au statut A depuis 2000, puis



Me Kwao Ohini Sanvee, Président de la CNDH

réaccréditée au statut A par le sous-comité d'accréditation de l'Alliance mondiale des institutions nationales des droits de l'homme (GANHRI), en mars 2025. C'est le statut le plus élevé suivant les Principes de Paris, attestant de la conformité de la CNDH aux standards internationaux en matière d'indépendance, d'impartialité et d'efficacité dans la promotion et la protection des droits fondamentaux au Togo.

## ÉTAT D'ÂME DES CANDIDATS AU BAC 1, AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EXAMEN

## Stress, espoir et soulagement

Comme chaque année au Togo, les épreuves du BAC 1 ont mobilisé des milliers de candidats sur toute l'étendue du territoire national. Avant, pendant et après les examens, les élèves ont traversé différentes émotions, mêlant stress, confiance, fatigue et espoir d'obtenir le précieux sésame ouvrant les portes de la classe de Terminale.

## Etonam Sossou

Dans plusieurs centres d'écrit à Lomé, l'ambiance était particulièrement tendue dès les premières heures des épreuves. Uniformes bien repassés, documents en main et regards concentrés, les candidats affichaient un mélange d'inquiétude et de détermination. « Depuis plusieurs semaines, je révisais presque chaque nuit. Avant le début des examens, j'avais peur d'oublier certaines leçons », raconte Grâce, élève en Première A4 au lycée de Bè-Kpota.

Pour beaucoup, le BAC 1 représente une étape décisive dans le parcours scolaire. Certains candidats reconnaissent avoir subi une forte pression familiale et sociale. « Mes parents attendent beaucoup de moi. Je dois absolument réussir pour ne pas les décevoir », confie Kodjo, candidat en série D.

Pendant les compositions, les impressions variaient selon les matières. Certains élèves estimaient les sujets abordables, tandis que d'autres dénonçaient des exercices jugés difficiles ou inattendus. Au centre du lycée Tokoin, plusieurs candidats sont sortis de l'épreuve des sciences physiques dans l'après-midi du jeudi 21 mai, avec des visages fermés. « Franchement, certaines questions étaient compliquées. Beaucoup d'entre nous ne s'attendaient pas à ce type d'exercice », explique un candidat.

À l'inverse, d'autres élèves affirment avoir retrouvé des notions largement traitées pendant l'année scolaire. « Les sujets de français et d'histoire-géographie, de la veille étaient accessibles pour ceux qui ont bien suivi les cours. Je compte avoir de bonnes pour combler les points ratés en mathématiques »,

estime une candidate rencontrée à la sortie du centre.

Malgré le stress, certains candidats soulignent aussi l'esprit de solidarité observé entre camarades avant les épreuves. « Nous nous encourageons mutuellement avant d'entrer dans les salles. Cela aide à réduire la peur », raconte Cynthia, élève au lycée d'Agoè centre.

Les parents, eux aussi, ont vécu les examens avec beaucoup d'émotion. Devant plusieurs centres, certains attendaient patiemment la sortie de leurs enfants. « Quand ton enfant compose, toi aussi tu stresses à la maison », reconnaît une mère de famille venue accompagner sa fille. Après les dernières épreuves, l'atmosphère a rapidement changé dans les centres d'examen. Cris de joie, séances de photos et discussions animées ont remplacé la tension des premiers



jours. « Maintenant, nous sommes soulagés. Le plus difficile est passé. La journée de vendredi est consacrée aux enseignements ménagers, dessin et aux langues facultatives », lance un groupe de candidats tout sourire.

Mais derrière ce soulagement subsiste l'attente des résultats, souvent source d'anxiété pour de nombreux élèves. « Même après les examens, le stress continue jusqu'à la proclamation des résultats », affirme un can-

didat. Des enseignants interrogés rappellent toutefois que le BAC 1 ne doit pas être perçu uniquement comme une épreuve de sélection, mais aussi comme une étape d'apprentissage et de préparation au BAC 2. Au Togo, cet examen reste un moment marquant dans la vie des élèves. Entre sacrifices, nuits de révision et espoirs d'avenir, les candidats au BAC 1 vivent une expérience qui laisse souvent des souvenirs inoubliables.

## LITTÉRATIE NUMÉRIQUE

## Des femmes journalistes et militantes renforcent leurs compétences à Lomé

Une quarantaine de femmes journalistes et militantes des droits des femmes prennent part à un atelier de formation consacré à la littératie numérique au Togo. Organisée par l'Union des Journalistes Indépendants du Togo (UJIT) en partenariat avec la Media Foundation for West Africa (MFWA), cette rencontre vise à renforcer les capacités numériques des participantes afin de leur permettre d'évoluer avec plus d'efficacité et de sécurité dans l'univers digital.

À l'ouverture des travaux, le Secrétaire Général de l'UJIT, Eli Goka-Adokanu, a salué une initiative qu'il juge essentielle dans un contexte où le numérique occupe une place de plus en plus centrale dans la circulation de l'information et dans les actions de plaidoyer en faveur des droits humains. « Nous vivons à une époque où l'information circule à la vitesse de la lumière et où la maîtrise des outils numériques est devenue une nécessité », a-t-il déclaré. Selon lui, cette formation permettra aux participantes de mieux investiguer, mieux communiquer et surtout de mieux se protéger dans l'espace numérique.

Pour les organisateurs, l'objectif est clair : réduire les inégalités d'accès et d'utilisation des technologies numériques auxquelles les femmes restent confrontées au Togo. L'atelier se veut également un cadre d'échange sur les défis liés à la présence des femmes sur internet, notamment les violences numériques, le harcèlement en ligne ou encore la faible représentation des femmes dans certains espaces d'expression digitale.

Au cours de la première session, Emmanuel Agbénowossi, expert en

droits numériques, a présenté un rapport de référence sur l'accès et l'utilisation d'internet par les femmes au Togo. Son intervention a mis en lumière plusieurs obstacles persistants : fracture numérique, manque de formation, faible taux d'électrification, mais aussi risques liés à la cybersécurité. L'expert a également insisté sur les enjeux des droits numériques des femmes. « Internet peut être un formidable outil d'émancipation, mais il peut aussi devenir un espace de violences et d'exclusion si les femmes ne disposent pas des moyens nécessaires pour s'y exprimer en toute sécurité », a-t-il expliqué.

Une autre communication, assurée par Afi Edem Gbékévi, experte en TIC et cybersécurité, a porté sur l'utilisation des outils numériques dans le travail quotidien des journalistes et des militantes. Applications de communication, outils de vérification de l'information, protection des données personnelles ou encore sécurité des comptes en ligne ont été abordés de manière pratique.

Les participantes ont notamment été sensibilisées aux bonnes pratiques pour sécuriser leurs appareils et évi-

ter les risques de piratage ou d'usurpation d'identité sur les réseaux sociaux. Pour plusieurs participantes, cette formation répond à un besoin réel. Certaines reconnaissent avoir longtemps utilisé les outils numériques sans véritable maîtrise des questions de sécurité ou de vérification de l'information. « Aujourd'hui, nous travaillons presque entièrement avec internet et les réseaux sociaux. Mais beaucoup de femmes journalistes ne maîtrisent pas suffisamment les outils numériques avancés. Cette formation nous aide à gagner en confiance », confie Aimée Atana une participante venue d'Anié.

Au-delà du renforcement technique, l'atelier entend aussi encourager une plus grande présence des femmes dans l'espace médiatique numérique. Les organisateurs estiment que les femmes journalistes et militantes jouent un rôle clé dans la promotion de la démocratie, de l'inclusion et des droits humains au Togo. La Media Foundation for West Africa et l'UJIT espèrent ainsi contribuer à bâtir un environnement médiatique plus inclusif et plus résilient face aux défis du numérique.

## NÉCROLOGIE

## Felicity Lott, l'une des plus grandes sopranos britanniques, est morte à 79 ans

(suite de la page 2)

maîtrise (BA) de français et de latin en 1969.

Durant son année passée en France comme assistante d'anglais dans le cadre de ses études, elle prend des cours de chant au conservatoire de Grenoble avec Élisabeth Maximovitch. Elle obtient ensuite un premier prix de la Royal Academy of Music.

Felicity Lott fait ses débuts en 1974 à l'English National Opera dans Tolomeo de Haendel, puis chante l'année suivante dans La Flûte enchantée de Mozart (Pamina), Guerre et Paix de Sergueï

Prokofiev (Natasha) et Le Roi Roger de Karol Szymanowski (Roxana).

En 2007, elle collabore avec le Quatuor Schumann, constitué de musiciens réputés comme Tedi Papavrami, Christoph Schiller, François Guye et Christian Favre, pour l'enregistrement d'œuvres de Mahler et Wagner. En 2019, elle fait une première incursion remarquée dans le monde de la comédie musicale en participant à la production de Folies de Stephen Sondheim au National Theatre. Maniant l'auto-dérision, elle s'étonne qu'on puisse encore faire appel à elle à 70 ans passés : " Pourquoi diable voudraient-ils d'une vieille peau comme moi ? " (" Why

on earth would they want an old bag like me? ")

Elle fait ses adieux à la scène en 2024 dans le rôle parlé de la duchesse de Crakentorp de La Fille du régiment de Gaetano Donizetti à l'Opéra Bastille. En mars 2025, elle donne son dernier récital au théâtre de l'Athénée Louis-Jouvet avec un programme de mélodies et airs français de Joseph Kosma, Georges Auric, Reynaldo Hahn, Francis Poulenc, André Messager et Jacques Offenbach.

Felicity Lott est morte dans la nuit du vendredi 15 au samedi 16 mai 2026, d'un cancer, à l'âge de 79 ans.

## SANTÉ/ LE CYCLE MENSTRUEL

# Composé de trois phases : folliculaire, ovulatoire et lutéale, il nécessite une hygiène particulière dédiée afin d'éviter des désagréments vitaux

(suite de la page 2)

réutilisables ne séchent pas bien, ce qui peut contribuer à créer des risques d'infection. D'autres produits, tels que les coupes menstruelles, nécessitent une stérilisation et les tampons doivent être changés fréquemment, ce qui peut présenter des défis dans des conditions telles que les crises humanitaires.

Dans certains cas, femmes et filles n'ont aucun accès aux protections hygiéniques. Elles peuvent avoir recours à l'utilisation de chiffons, de feuilles, de papier journal ou d'autres matériaux de fortune pour absorber le sang menstruel. Elles peuvent aussi avoir des fuites de sang, ce qui provoque honte et gêne.

Une étude a mis en avant une corrélation entre l'impossibilité pour les femmes et les filles de ne pas pouvoir se laver correctement, ou de changer ou laver leurs protections hygiéniques régulièrement, et une augmentation des risques d'infections urogénitales, comme les mycoses, la vaginose ou les infections urinaires. Il n'y a cependant pas de lien de causalité avéré, et les infections urogénitales sont le plus souvent provoquées par des bactéries externes et non internes.

Les femmes et les filles en situation d'extrême pauvreté ou de crise humanitaire sont plus susceptibles de devoir faire face à ces difficultés. Dans une communauté de réfugiés syriens, par exemple, les agents sanitaires ont observé que ce type d'infections vaginales était très répandu, ce qui serait potentiellement le résultat d'une mauvaise gestion de l'hygiène menstruelle. Il n'existe cependant pas de preuves concernant les risques et la prévalence de ces infections.

Les normes et les croyances culturelles peuvent également jouer un rôle. Certaines traditions empêchent les



personnes de toucher ou de laver leurs parties intimes lorsqu'elles ont leurs règles, ce qui peut augmenter les risques d'infection et provoquer un inconfort, et mettre en péril le sentiment de dignité.

### Quels sont les symptômes et les troubles associés aux règles ?

Les règles varient le plus souvent d'une personne à l'autre ; la même personne peut même avoir des règles très différentes au cours de sa vie. C'est très souvent normal et sain, mais lorsque les règles empêchent de pratiquer les activités habituelles, il faut consulter un médecin. Malheureusement, l'éducation n'aborde que peu les règles et la société y prête peu attention, et beaucoup de femmes et de filles souffrent ainsi pendant des années sans recevoir de soins. Vous trouverez ci-dessous une liste de plusieurs symptômes et troubles associés aux règles.

L'une des plaintes les plus fréquentes concerne la dysménorrhée, c'est-à-dire les crampes menstruelles ou règles douloureuses. Elles se présentent le plus souvent sous la forme de douleurs pelviennes, abdominales ou dorsales. Dans certains cas, la douleur est très handicapante. Des études ont montré que la dysménorrhée est un problème gynécologique majeur dans le monde entier, et qu'elle contribue à l'absentéisme (à l'école et au travail), ainsi qu'à une

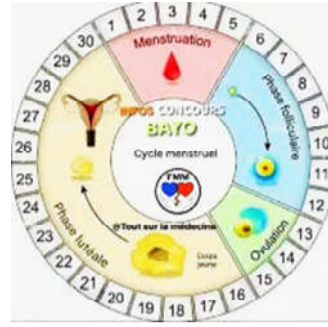
baisse de la qualité de vie.

Les règles irrégulières peuvent parfois indiquer des problèmes de santé graves. Certaines femmes peuvent souffrir de saignements anormalement abondants ou prolongés, appelés ménorragie, et qui peuvent être le symptôme de déséquilibres hormonaux ou d'autres troubles.

Une douleur insupportable ou des saignements excessifs lors des règles peuvent aussi indiquer des troubles de la fertilité comme l'endométriose (une migration des cellules de la muqueuse utérine hors de l'utérus) ou les fibromes (apparition de tumeurs dans l'utérus).

Des règles irrégulières, peu fréquentes ou prolongées peuvent indiquer des troubles tels que le syndrome des ovaires polykystiques.

Les règles très abondantes peuvent également augmenter le risque d'anémie ferriprive, ce qui peut provoquer fatigue extrême, faiblesse, vertiges et autres symptômes. Une anémie ferriprive sévère ou chronique peut causer des



complications dangereuses lors de la grossesse, ainsi que des troubles physiologiques.

Les variations hormonales associées au cycle menstruel peuvent aussi provoquer des symptômes physiques et émotionnels, comme les courbatures, les migraines, les douleurs musculaires, mais aussi l'anxiété et un état dépressif. Ces symptômes sont souvent regroupés sous le terme de syndrome prémenstruel (SPM), mais s'ils sont sévères ou handicapants, on parle alors de trouble dysphorique prémenstruel.

Certaines situations peuvent amplifier les symptômes associés aux règles. Certaines études montrent notamment que les mutilations génitales féminines peuvent provoquer des règles plus longues et plus douloureuses.

### Les protections hygiéniques sont-elles mauvaises pour la santé ?

En général, non. Il existe cependant des risques à prendre en compte.

L'utilisation de tampons absorbants est associée depuis quelque temps au syndrome du choc toxique (STS), une maladie très grave, mais les cas sont très rares. Changer régulièrement de tampon réduit considérablement le risque de STS.

Les personnes ayant la peau sensible peuvent faire des réactions aux composants présents dans les serviettes hygiéniques, notamment aux parfums présents dans certaines d'entre elles.

De plus, beaucoup de pays n'obligent pas les fabricants à fournir la liste des composants des protections hygiéniques,

ce qui peut amener les femmes à être exposées à des produits qu'elles n'ont pas choisis. Certaines marques de tampons contiennent notamment des produits chimiques comme les dioxines. Il n'y a eu que très peu de recherches sur les possibles conséquences sanitaires (s'il y en a) de l'exposition à ces produits chimiques.

### Peut-on tomber enceinte pendant ses règles ?

Oui. La croyance selon laquelle un rapport sexuel pendant les règles ne peut donner lieu à une grossesse est extrêmement répandue. Cela n'est cependant pas vrai pour les femmes et les filles qui ont des cycles courts ou irréguliers. Les saignements vaginaux non menstruels peuvent aussi être confondus avec les règles, ce qui donne un faux sentiment de sécurité et l'impression qu'une grossesse sera évitée. Le seul moyen fiable d'éviter une grossesse est d'utiliser un moyen de contraception moderne.

## POUR UNE ACTION HUMANITAIRE DEPUIS SAINT-HILAIRE-DE-RIEZ EN FRANCE

# "Il nous faut lever 30.000 euros" pour les enfants du Togo

(ouest-france.fr) - Au Togo, la création d'un centre de formation expérimental a permis à des enseignants locaux d'être formés aux méthodes actives, privilégiant la participation des élèves et l'apprentissage par l'expérience, pour favoriser la maîtrise du français. Profondément marquée par cette aventure, Marguerite Bachy, ex-conseillère municipale, confie : "Après les avoir accompagnés dans cette démarche, j'ai été touchée par le fait que 260 enfants doivent, chaque jour, parcourir de longues dis-

tances tout en transportant tables et chaises pour aller à l'école. Raison pour laquelle j'ai été immédiatement séduite par le projet de construction de trois classes solides là-bas".

"Mais pour améliorer les conditions d'enseignement et d'apprentissage, il nous faut lever 30 000 euros", poursuit Sonia Fouquet, présidente de l'association Nos mains pour le Togo. Afin de le financer et sensibiliser le public sur l'importance des échanges interculturels, une soirée africaine est organisée, en par-



Les enfants du village de Bouladé, dans la région Centrale © Nos mains pour le Togo

tenariat avec le 45 Tours et la ville de Saint-Hilaire-de-Riez (commune du centre-ouest de la France dans le département de la Vendée), le 30

mai prochain, autour d'un apéro-concert, d'un repas aux saveurs africaines, suivis d'une soirée dansante. Tarif : 12 euros.

DATES		RÉSULTATS		
MARDI 19 - 05 - 2026	<b>LOTO MATINAL</b> MARDI : 19 / 05 / 2026 TIRAGE N° 587 09H00 5 numéros gagnants : 23 06 88 52 60 5 numéros gagnants : 49 70 58 11 24	<b>LOTO CASH</b> MARDI : 19 / 05 / 2026 TIRAGE N° 151 13H00 81 89 23 85 54	<b>LOTO BOOM</b> MARDI : 19 / 05 / 2026 TIRAGE N° 151 18H00 69 47 73 71 44	
	<b>LOTO MATINAL</b> MERCREDI : 20 / 05 / 2026 TIRAGE N° 588 09H00 5 numéros gagnants : 07 82 11 86 81 5 numéros gagnants : 16 26 76 57 83	<b>LOTO BENZ</b> MERCREDI : 20 / 05 / 2026 TIRAGE N° 1844 13H00 27 30 58 70 89	<b>LOTO PRESTIGE</b> MERCREDI : 20 / 05 / 2026 TIRAGE N° 151 18H00 16 22 17 71 64	
	<b>LOTO MATINAL</b> JEUDI : 21 / 05 / 2026 TIRAGE N° 589 09H00 5 numéros gagnants : 63 85 60 52 22 5 numéros gagnants : 83 81 14 51 84	<b>LOTO MILLION</b> JEUDI : 21 / 05 / 2026 TIRAGE N° 148 13H00 67 24 21 46 28	<b>LOTO SUPER</b> JEUDI : 21 / 05 / 2026 TIRAGE N° 148 18H00 25 67 48 58 33	
	GROS LOTS DU TIRAGE N°148 DE LOTO SUPER DU 21 MAI 2026 @ LOMÉ # Point de vente 60443 * Deux (02) gros lots d'une valeur totale de 2.500.000 FCFA	GROS LOTS DU TIRAGE LOTO PRESTIGE NUMÉRO 151 DU 20 MAI 2026 @ LOMÉ # Point de vente 30057 * Un gros lot de 1.250.000 FCFA	GROS LOTS DU TIRAGE LOTO MATINAL NUMÉRO 587 DU 19 MAI 2026 @ KPALIMÉ # Point de vente 40058 * Un gros lot (01) de 1.250.000 FCFA	



TOUS LES SAMEDIS **13H**



# LOTO SAM



NUMÉRO VERT 8600

LonatoLoto590

[www.lonato.tg](http://www.lonato.tg)