



Gestion des collectivités

Le gouvernement réforme pour libérer le potentiel

Rendre les collectivités locales autonomes pour gagner en efficacité : c'est le pari des réformes gouvernementales. Alors que le pays transforme sa gouvernance locale pour rapprocher l'administration des citoyens, l'enjeu est aussi de libérer ...



ÉCONOMIE



Togo / Prix à la consommation

Un léger recul de 0,1 % en septembre 2026

Le niveau général des prix à la consommation au Togo a enregistré une légère baisse de 0,1 % en septembre 2026 par rapport au mois précédent. Cette évolution s'explique principalement par le recul des prix des produits alimentaires, malgré la hausse des coûts de l'énergie et du transport. Les données publiées par l'Institut national de la statistique ...

PAGE 5

BANQUE

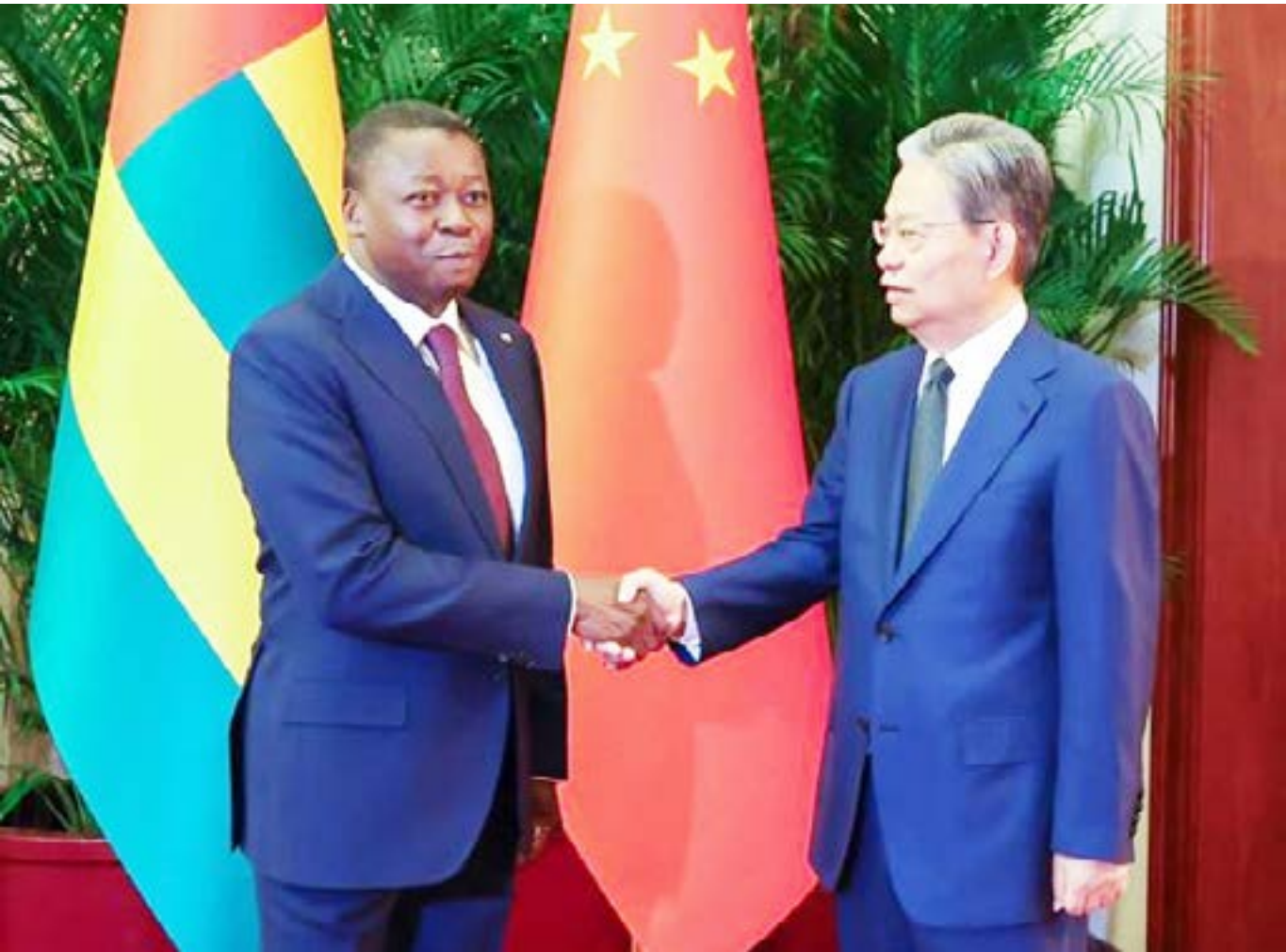


Togo

Dodji Moïse Mafongoun nommé directeur exécutif de l'APBEF-Togo

L'Association professionnelle des banques et établissements financiers du Togo (APBEF-Togo) a un nouveau directeur exécutif. Dodji Moïse Mafongoun succède à Koffi Eza, selon une ...

PAGE 4



Chine-Togo

Renforcer le dialogue et les échanges entre les organes législatifs des deux pays

Perspectives de coopération en matière de transfert de savoir-faire

Le président du Conseil, Faure Essozimna Gnassingbé, s'est entretenu, le 13 octobre 2026 à Pékin, avec Zhao Leji, président du Comité permanent de l'Assemblée populaire nationale (APN) de Chine.

PAGE 3

DERNIERES HEURES

Rentrée judiciaire à Lomé : la Cour suprême relance ses travaux

Après la pause estivale, la Cour suprême du Togo a effectué ce jeudi 15 octobre 2026 sa rentrée solennelle à Lomé, en présence des autorités gouvernementales. Cette audience marque le démarrage officiel de la nouvelle année judiciaire et le retour des audiences mensuelles de la chambre judiciaire.

Pour la communauté, la pleine reprise des activités de la plus haute instance de l'État constitue une garantie essentielle de justice et d'équité. En veillant à la stricte application de la loi et en contrôlant les décisions des juridictions inférieures, la Cour suprême protège les droits des citoyens et sécurise les échanges juridiques.

Ce fonctionnement régulier renforce l'harmonie sociale et la confiance des usagers envers l'institution. En rendant la justice conforme aux idéaux de l'Etat de droit, la juridiction suprême demeure le pilier fondamental du vivre-ensemble et de la stabilité républicaine.

CORIS PEPS
L'esprit tontine,
l'épargne
rémunérée
en plus.

Commencez
aujourd'hui
Réalisez demain.

5%
ÉPARGNE
RÉMUNÉRÉE

à partir
10 000
FCFA

8283

Offre soumise à conditions

CORIS BANK
INTERNATIONAL
La Banque Autrement

<https://coris.bank>

	SOMMAIRE	Chine-Togo Comment transformer cette proximité en capacités industrielles durables ?  P 4	Uemoa La Bceao porte à 4 millions FCFA le plafond des avoirs en monnaie électronique  P 5	Alimentation Le meilleur équilibre en termes d'apports nutritionnels quotidiens  P 10
---	-----------------	--	---	--

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Ablavi : de l'étalage à la boutique, une quête d'indépendance réussie

Ablavi, résidant dans la commune de Kloto 1, est une femme dont le parcours reflète la force de la persévérance et l'importance de l'indépendance financière. Tout a commencé modestement en 2016, avec un petit étalage devant la maison de son mari. Mère de famille, elle ressentait depuis longtemps le besoin de contribuer davantage aux besoins du foyer. Cependant, la dépendance aux revenus de son mari l'étouffait. « J'avais l'impression que je devais toujours attendre pour faire le moindre achat. Ça me frustrait », confie-t-elle. Le déclic pour changer sa situation est survenu après une dispute autour de l'argent des charges familiales. « Ce jour-là, j'ai compris que je devais prendre en main mon avenir. Je ne pouvais plus rester dans cette situation. »

Le début d'un rêve modeste Avec la volonté de faire quelque chose de ses propres mains, Ablavi a installé un petit étalage devant la maison de son mari, où elle a commencé à vendre des produits alimentaires de base. Mais les ressources manquaient, et elle se battait chaque jour pour trouver de quoi approvisionner son petit commerce. « C'était difficile au début, mais j'étais déterminée », se souvient-elle.

L'opportunité qui change tout Le tournant décisif survint lorsqu'une amie lui parla du FNFI et du produit financier Apsef (Accès des pauvres aux services financiers). Ce produit comporte 4 cycles de financement, allant de

30 000 à 60 000 FCFA (30 000, 40 000, 50 000, 60 000 FCFA). Grâce à ces prêts successifs, Ablavi a pu donner de l'élan à son commerce. « Cet argent m'a permis d'acheter plus de marchandises et d'attirer davantage de clients. C'était le début d'un nouveau chapitre », raconte-t-elle avec émotion. Avec les fonds obtenus via Apsef, Ablavi a pu élargir son activité et proposer non seulement des produits alimentaires, mais aussi des articles divers. Petit à petit, son modeste étalage se transforma en une petite boutique qui, bien que modeste, lui permettait de s'en sortir et d'apporter un soutien financier réel à sa famille. « Avant, je ne pouvais pas m'imaginer gérer une boutique. Mais

aujourd'hui, c'est une réalité. J'en suis fière » La persévérance avant tout Bien qu'elle ait reçu un coup de pouce financier grâce au FNFI, le véritable moteur de son succès reste sa persévérance. Ablavi n'a jamais reculé devant les défis. Chaque jour, elle se levait avec l'objectif de faire croître son Activité Génératrice de Revenus.



Ablavi

« À part le produit Apsef, C'est ma persévérance et mon travail acharné qui m'ont permis de grandir », affirme-t-elle fièrement. Aujourd'hui, sa boutique modeste attire une clientèle fidèle dans son voisinage. Elle vend des produits alimentaires de base, mais également des articles divers, ce qui fait de son commerce un endroit

où chacun peut trouver quelque chose d'utile. « Ma boutique n'est pas grande, mais elle m'a permis de devenir autonome. Je ne dépends plus de mon mari comme avant, et je contribue activement aux charges de la maison », explique Ablavi, le sourire aux lèvres. Une quête toujours en marche

persévérance, on peut accomplir de grandes choses. » Elle aspire également à pouvoir investir davantage dans d'autres produits, afin de rendre son commerce plus diversifié et attrayant pour sa communauté. « Je sais que le chemin sera encore long, mais je suis prête à me battre pour y arriver », conclut-elle, déterminée.

Un exemple de résilience et d'inspiration L'histoire d'Ablavi est une belle illustration de ce qu'une quête d'indépendance peut accomplir. Grâce au produit financier Apsef et à sa détermination, elle a transformé un simple étalage en une boutique stable. Son parcours montre que, malgré les difficultés et les ressources limitées, il est possible de s'élever par la persévérance et le travail acharné.

Pour les femmes de la commune de Kloto 1 et au-delà, Ablavi est un exemple à suivre. « Si j'ai un message à transmettre, c'est de ne jamais abandonner. Peu importe d'où l'on commence, l'important est de continuer à avancer, un pas après l'autre. »

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

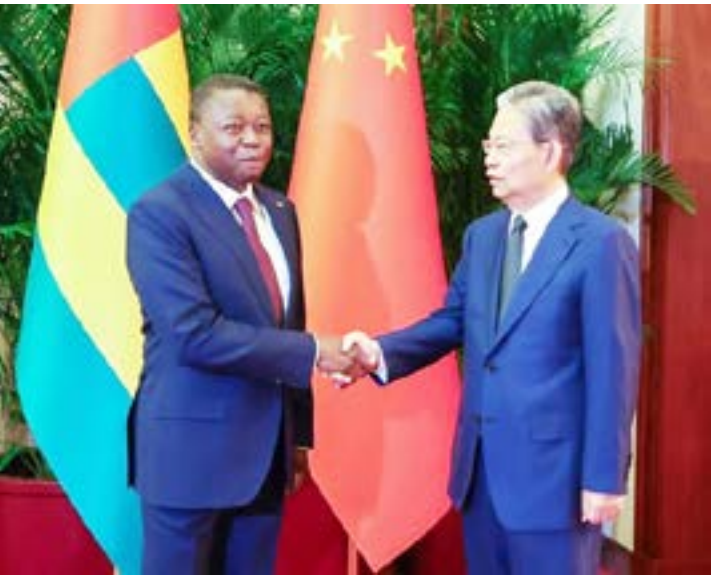


	Récépissé N° 0522/31/03/15/HAAC Edité par DIRECT MEDIA RCCM N° TG_LOM 2015 B 1045 BP : 30117 Lomé - Togo Tél : (+228) 97 87 12 42 Facebook: togomatin E-mail : atogomatin@gmail.com Site web: www.togomatin.tg Tw: @togomatin1 Cacavéli: 04, Rue Satelit, 3e Mson avant Groupe Cafper	Directeur de publication : Motchosso Kodolakina Secrétaire de rédaction : Edy Alley Responsable web: Carlos Amevor Comité de rédaction: Françoise Dasilva	Alexandre Wémima Edem Dadzie Caleb Akponou Affo-Djèlè Alarba Responsable administrative, financière et commerciale: Amah Essognim	Graphiste: Eros Dagoudi Imprimerie: Direct Print Distribution : Togomatin Tirage : (2000 exemplaires)
---	--	--	--	--

Chine-Togo

Renforcer le dialogue et les échanges entre les organes législatifs des deux pays

Le président du Conseil, Faure Essozimna Gnassingbé, s'est entretenu, le 13 octobre 2026 à Pékin, avec Zhao Leji, président du Comité permanent de l'Assemblée populaire nationale (APN) de Chine.



Faure Gnassingbé (à gauche)/Crédit photo : Présidence du Conseil

À cette occasion, Zhao Leji a réaffirmé sa volonté d'œuvrer à la consolidation des relations d'amitié et de coopération sino-togolaises, élevées au rang de « Communauté d'avenir partagé Chine-Togo à l'ère nouvelle » par le président chinois Xi Jinping et le président Faure Gnassingbé. Dans cette perspective, le président du Comité permanent de l'Assemblée

populaire nationale (APN) a mis en évidence la nécessité d'approfondir la confiance politique mutuelle et de renforcer

les échanges entre les peuples chinois et togolais, conformément aux orientations définies par les plus hauts dirigeants des deux pays.

Sur le plan parlementaire, Zhao Leji a exprimé la volonté de l'Assemblée populaire nationale de Chine de renforcer les échanges avec les deux chambres du Parlement togolais (Assemblée

nationale et Sénat). Il a également mis l'accent sur l'importance d'une coordination accrue au sein des instances multilatérales, notamment l'Union interparlementaire (UIP), afin de favoriser le dialogue et la coopération entre les institutions législatives. Pour sa part, Faure Essozimna Gnassingbé a réaffirmé l'intérêt du Togo d'approfondir sa coopération pragmatique avec la Chine, notamment à travers le renforcement du dialogue et des échanges entre les organes législatifs des deux pays, ainsi que la consolidation de leur concertation au sein des instances multilatérales.

Cette rencontre témoigne de la volonté de Lomé et de Pékin de poursuivre le renforcement de leur partenariat stratégique, en privilégiant le dialogue politique, la coopération institutionnelle et l'exploration de nouvelles perspectives de collaboration mutuellement bénéfiques.

Edem Dadzie

Mémoire

Faure Gnassingbé rend hommage aux Héros du peuple chinois

Le président du Conseil, Faure Essozimna Gnassingbé, a rendu hommage aux héros du peuple chinois, le mardi 13 octobre 2026, à Pékin, une étape symbolique de sa dernière visite officielle en Chine.



Faure Gnassingbé lors de la cérémonie d'hommage (Crédit photo : Présidence du Conseil)

Sur la place Tian'anmen, haut lieu de l'histoire nationale chinoise, le président Faure Gnassingbé a procédé à un dépôt de gerbe au monument des Héros du peuple, avant de se recueillir en mémoire de ceux qui se sont sacrifiés pour l'indépendance, la souveraineté et le développement de la Chine.

Cette cérémonie s'inscrit dans la tradition diplomatique, où les gestes symboliques accompagnent le dialogue politique et les initiatives de rapprochement entre les nations. Elle rappelle ainsi la qualité du partenariat entre le Togo et la Chine depuis l'établissement de leurs relations diplomatiques en 1972. Au fil des années, les deux pays ont renforcé leurs échanges et diversifié les domaines de coopération.

Ces liens ont franchi une nouvelle étape le même jour, à l'occasion de la rencontre entre le président du Conseil, Faure Essozimna Gnassingbé et le président de la République populaire de Chine, Xi Jinping, au Grand Palais du peuple. Les deux dirigeants ont annoncé l'élévation des relations bilatérales au niveau d'une « Communauté d'avenir partagé Chine-Togo à l'ère nouvelle », ouvrant ainsi une nouvelle étape de partenariat.

TM

Togo-Chine

Perspectives de coopération en matière de transfert de savoir-faire

Le président du Conseil, Faure Essozimna Gnassingbé, entend faire du partenariat sino-togolais, notamment dans le domaine de l'innovation technologique, un levier d'accélération de la transformation structurelle de l'économie nationale.

En visite officielle en Chine, il a su placer la diplomatie au cœur de cette ambition à travers une immersion effectuée le 14 octobre 2026 dans les écosystèmes d'innovation. Au Monde des robots, le chef du gouvernement togolais a pu apprécier les avancées de la robotique et le potentiel de l'automatisation dans des secteurs clés tels que l'industrie, la logistique, l'agriculture et les services. Cette démarche ouvre des perspectives de coopération entre le Togo et la Chine, notamment en matière de transfert de savoir-faire, de développement des compétences

technologiques et de promotion de l'innovation. Le président du Conseil s'est également rendu à l'exposition consacrée à la technologie 6G où il a su explorer la prochaine génération des télécommunications. Avec les avancées attendues en matière de connectivité et d'intégration de l'intelligence artificielle, cette visite dessine de nouveaux horizons pour la transformation numérique. Déjà engagé dans le développement des services numériques, le Togo poursuit ses efforts pour améliorer la connectivité, renforcer la formation et développer les compétences nationales. Cette dynamique s'étend également au secteur éducatif, engagé dans une transformation portée par plusieurs réformes structurelles, dont la création de l'École nationale polytechnique (ENP),

et l'opérationnalisation des classes-métiers dès l'année scolaire 2026-2027. Elles ambitionnent également de promouvoir



Faure Gnassingbé visitant les innovations chinoises, et écoutant les explications (Crédit photo : Présidence du Conseil)

l'adoption des technologies émergentes et d'accélérer la transformation numérique des entreprises et des services publics, contribuant ainsi au renforcement des compétences nationales et à la modernisation de l'économie togolaise. Cette orientation vise

à favoriser l'intégration du numérique dans les pratiques pédagogiques, à rapprocher les apprentissages des réalités

du monde professionnel et à mieux préparer les jeunes aux exigences du marché du travail.

D'ores et déjà, les deux structures visitées ont marqué leur adhésion à la politique de valorisation technologique et d'innovation portée par le

président du Conseil. Elles se sont engagées à offrir des formations gratuites aux meilleurs étudiants togolais dans les domaines

des technologies de pointe. Cet engagement constitue une avancée concrète dans le renforcement de la coopération technologique sino-togolaise. Il permettra de préparer une nouvelle génération de talents togolais aux métiers d'avenir.

E. Dadzie

Chine-Togo

Comment transformer cette proximité en capacités industrielles durables ?

Plus d'un demi-siècle après l'établissement de leurs relations diplomatiques, le Togo et la Chine disposent d'une base politique pour approfondir leur coopération.

La visite de Faure Essozimna Gnassingbé en octobre 2026 pose désormais une question centrale : comment transformer cette proximité en emplois, en compétences et en capacités industrielles durables ? La coopération internationale se juge de plus en plus à ses résultats. Les rencontres au sommet, les déclarations communes et les projets d'infrastructures comptent, mais leur portée dépend de ce qu'ils changent concrètement dans les économies concernées. La visite de Faure Essozimna Gnassingbé en Chine s'inscrit dans cette exigence. À travers les

étapes du Shaanxi, du Fujian, de Pékin et de Shenzhen, le Togo explore des possibilités de coopération dans des secteurs qui touchent directement à sa transformation économique. L'agriculture



Le Port autonome de Lomé, potentiel pour l'industrialisation du Togo (Crédit photo : <https://www.togo-port.net/>)

constitue un premier terrain d'application. L'accès aux équipements, à l'irrigation, aux technologies de précision et aux capacités de conservation pourrait

améliorer la productivité, à condition que les solutions soient adaptées aux exploitations togolaises et accompagnées de formations accessibles. La logistique et l'industrie offrent une deuxième

perspective. Le port de Lomé peut soutenir des activités plus élaborées que le simple transit des marchandises. Mais pour que cette évolution se

concrétise, il faudra attirer des entreprises capables de transformer des produits, de créer des emplois qualifiés et de travailler avec des fournisseurs locaux.

La technologie représente un troisième chantier. L'expérience chinoise dans le numérique et l'innovation peut inspirer des projets dans l'agriculture, la gestion des infrastructures, les services publics et la formation. Encore faut-il que les utilisateurs togolais puissent maîtriser les outils, assurer leur maintenance et développer leurs propres solutions.

Ces orientations appellent une méthode. Les projets doivent être sélectionnés selon leur viabilité, leur contribution aux priorités nationales et leur capacité

à produire des retombées locales. Ils doivent également faire l'objet d'un suivi permettant de distinguer les intentions des résultats. Pour le Togo, la relation avec Pékin peut devenir un accélérateur de développement. Mais elle ne saurait remplacer la nécessité de renforcer les institutions, les compétences et les entreprises nationales.

La coopération utile sera celle qui permet aux acteurs togolais de participer davantage à la production, de maîtriser progressivement les technologies et d'accéder à de nouveaux marchés. C'est à cette condition que le partenariat sino-togolais pourra inscrire sa prochaine étape dans la durée.

La rédaction

Assemblée nationale

La Convention de l'IOMed en faveur du règlement pacifique des conflits adoptée

La prévention des conflits et la recherche de solutions négociées constituent des enjeux majeurs pour la stabilité des sociétés. Au Togo, l'adoption définitive, le 14 octobre 2026, du projet de loi autorisant la ratification de la Convention portant création de l'Organisation internationale pour la médiation (IOMed) marque une étape dans l'engagement du pays en faveur du dialogue. Cette adhésion doit permettre au Togo de participer davantage aux mécanismes internationaux de règlement pacifique des différends.

Réunis en troisième séance plénière de la deuxième session ordinaire de l'année, les députés ont adopté le texte par 95 voix pour et une

abstention. Le Sénat l'avait approuvé dans les mêmes termes la veille. Les travaux étaient présidés par Komi Selom Klassou, président de l'Assemblée nationale, en présence du ministre délégué chargé de la Coopération et des Togolais de l'extérieur, Yackoley Kokou Johnson.

L'IOMed est une organisation internationale consacrée à la médiation des différends interétatiques, administratifs et commerciaux. Son champ d'intervention couvre notamment les litiges entre États, ceux impliquant des États tiers, les différends entre un État

et un ressortissant d'un autre pays, ainsi que les litiges commerciaux internationaux entre parties privées. Trente-cinq pays, dont le Bénin, le Gabon, le Nigeria et le Togo, figurent parmi ses membres fondateurs.

Un intérêt pour la stabilité et les échanges

Pour les populations, la promotion de la médiation représente une voie supplémentaire pour favoriser le dialogue et prévenir l'escalade de certains différends. Dans les relations entre États, le règlement négocié des

désaccords peut contribuer à préserver la coopération régionale, indispensable aux échanges économiques, à la mobilité et à la conduite de projets communs.

Dans le domaine commercial, la médiation peut également offrir aux parties un cadre de recherche de solutions négociées, sans nécessairement recourir à une procédure contentieuse. Ses effets concrets dépendent toutefois de la mise en œuvre des mécanismes prévus et de leur utilisation par les parties concernées.

Le Togo renforce son engagement diplomatique

Le ministre Yackoley Johnson a salué le soutien des parlementaires, tandis que Komi Selom Klassou a présenté cette ratification comme un nouvel instrument au service de la paix. Il a rappelé l'engagement du Togo dans les initiatives diplomatiques, notamment dans la crise des Grands Lacs. Cette adoption constitue une étape juridique. L'adhésion formelle et l'application effective de la Convention détermineront la portée concrète de cette participation pour le pays et ses partenaires.

E. A

Togo

Dodji Moïse Mafongoun nommé directeur exécutif de l'APBEF-Togo

L'Association professionnelle des banques et établissements financiers du Togo (APBEF-Togo) a un nouveau directeur exécutif. Dodji Moïse Mafongoun succède à Koffi Eza, selon une information rapportée le 14 octobre 2026 par Financial Afrik. Cette nomination intervient dans un secteur financier où la coordination entre établissements constitue un enjeu pour le dialogue avec les pouvoirs publics et l'évolution des services bancaires.

La direction exécutive assure la continuité administrative de l'association et veille à la mise en œuvre des orientations définies par ses instances dirigeantes. Elle contribue également au suivi des dossiers communs aux établissements membres

et à la coordination de leurs positions auprès des autorités publiques et monétaires.



Moïse Mafongou

L'APBEF-Togo rassemble les dirigeants de 19 établissements bancaires et financiers opérant dans le pays. Son organisation repose notamment sur un

Conseil exécutif chargé de conduire ses activités. En avril 2024, cette instance était présidée par Guy-Martial Awona, directeur général d'Orabank Togo, avec des vice-présidents issus de Coris Bank International Togo, de Bank of Africa Togo, d'Ecobank Togo et d'African Lease Togo.

Un enjeu de coordination pour le secteur financier Au-delà du changement à la direction exécutive, cette nomination intervient dans un environnement où les établissements financiers doivent coordonner leurs intérêts communs et participer aux discussions sur les évolutions réglementaires

et économiques. Une association professionnelle structurée peut faciliter les échanges entre ses membres et contribuer à la formulation de positions collectives.

Ces travaux peuvent avoir des répercussions sur les entreprises et les particuliers, notamment à travers les discussions relatives aux services bancaires, au financement de l'économie et aux conditions d'accès aux produits financiers. Leur portée dépend toutefois des décisions prises par les établissements et les autorités compétentes.

Dodji Moïse Mafongoun

prend ses fonctions dans une organisation également liée aux dynamiques régionales. Guy-Martial Awona préside depuis mars 2025 la Fédération des associations professionnelles des banques et établissements financiers de l'Uemoa (FAPBEF-Uemoa), pour un mandat de 2 ans. Cette fédération regroupe les 8 associations professionnelles bancaires de l'Union.

La nouvelle direction exécutive devra ainsi contribuer à la continuité des activités de l'APBEF-Togo et à la coordination de ses membres.

La Rédaction

Uemoa

La Bceao porte à 4 millions FCFA le plafond des avoirs en monnaie électronique

À partir du 2 novembre 2026, les utilisateurs de mobile money dans l'Union économique et monétaire ouest-africaine (Uemoa) pourront conserver davantage d'argent sur leurs comptes. Dans une instruction datée du 8 octobre, la Banque centrale des États de l'Afrique de l'Ouest (Bceao) relève de 2 à 4 millions FCFA le solde maximal de monnaie électronique détenu par un client identifié auprès d'un même établissement émetteur. Cette limite était en vigueur depuis 2015.



Une dame à une kiosque pour une transaction (Image générée)

Le cumul mensuel des rechargements autorisés augmente également, passant de 10 à 15 millions FCFA par client et par établissement, soit une progression de 50 %. Ces plafonds concernent respectivement les sommes conservées sur un compte et les montants qui peuvent y être chargés chaque mois, non les transferts effectués en une seule opération. La réforme offre davantage

de latitude aux utilisateurs qui reçoivent des paiements importants ou multiplient les transactions. Les limites s'appliquent toutefois à chaque établissement émetteur.

Au Togo, plusieurs comptes Mixx ne permettent donc pas de dépasser le plafond de 4 millions FCFA auprès du même émetteur. En revanche, les avoirs détenus auprès de services distincts, comme Flooz ou Gozem Money, ne sont pas cumulés. Les agents

de couverture à maintenir en dépôts à vue auprès des banques ou des institutions de microfinance passe de 75 à 65 %. Les opérateurs disposeront ainsi d'une marge supplémentaire pour placer leurs ressources dans des dépôts à terme ou certains titres de dette autorisés. L'obligation de couvrir intégralement la monnaie électronique en circulation demeure néanmoins applicable, tandis que la Bceao conserve la possibilité d'imposer des exigences spécifiques selon les risques.

La PI-SPI au cœur des changements

Ces mesures accompagnent l'essor de la Plateforme interopérable du système de paiement instantané (PI-SPI), lancée le 30 septembre 2025. Selon la Bceao, elle comptait 175 participants connectés et desservait plus de 38 millions de personnes en 2026.

Dès le 2 novembre, les transferts nationaux interopérables de monnaie électronique seront gratuits jusqu'à 8 000 FCFA cumulés par jour et par utilisateur, auprès de chaque participant. Au-delà, des frais pouvant atteindre 0,8 % hors taxes pourront s'appliquer. La réception restera gratuite. Les mêmes conditions s'étendront aux transferts transfrontaliers dans l'Union à compter du 1er juin 2027.

E. A

Entrepreneuriat

11 978 nouvelles entreprises créées de janvier à septembre 2026

Le Togo enregistre une hausse des créations d'entreprises au cours des 9 premiers mois de 2026. Entre janvier et septembre, 11 978 nouvelles structures ont été immatriculées, contre 11 099 sur la même période en 2025, soit une progression de 7,9 %. Ces chiffres, compilés par le Centre de formalités des entreprises (CFE), traduisent une reprise de l'initiative entrepreneuriale après les légers replis observés au cours des périodes précédentes.

Dans le détail, 4 357 entreprises ont été créées au premier trimestre 2026. Le deuxième trimestre en a enregistré 3 772, tandis que 3 849 nouvelles structures ont été recensées entre juillet et septembre. Au total, les immatriculations dépassent de 879 unités celles enregistrées durant les 9 premiers mois de l'année précédente. Cette évolution témoigne d'un regain des formalités de création d'entreprises dans le pays. Elle ne permet toutefois pas, à elle seule, de mesurer la pérennité des structures créées, leur niveau d'activité ou leur contribution effective à l'emploi et à la richesse nationale. Cette progression intervient dans un contexte marqué par la poursuite des réformes engagées par les pouvoirs publics pour améliorer l'environnement des affaires et renforcer l'attractivité de l'économie togolaise. La simplification des démarches administratives figure parmi les leviers mobilisés pour faciliter la

formalisation des activités économiques. Les efforts portent également sur la numérisation des services et l'accompagnement des porteurs de projets. Ces initiatives visent à réduire les contraintes liées aux procédures de création, tout en facilitant les interactions entre les entrepreneurs et l'administration. La dynamique observée entre janvier et septembre 2026 constitue ainsi un indicateur positif de l'évolution des immatriculations. Sa consolidation dépendra notamment de la capacité des nouvelles entreprises à développer leurs activités, à accéder aux financements et à s'inscrire durablement dans le tissu économique national.

Les prochains relevés du CFE permettront de déterminer si cette progression se maintient au dernier trimestre et confirme la tendance observée depuis le début de l'année.

E.A

Togo / Prix à la consommation

Un léger recul de 0,1 % en septembre 2026

Le niveau général des prix à la consommation au Togo a enregistré une légère baisse de 0,1 % en septembre 2026 par rapport au mois précédent. Cette évolution s'explique principalement par le recul des prix des produits alimentaires, malgré la hausse des coûts de l'énergie et du transport. Les données publiées par l'Institut national de la statistique et des études économiques et démographiques (Inseed) mettent en évidence des évolutions contrastées selon les secteurs.

L'indice harmonisé des prix à la consommation (IHPC), qui mesure les variations des prix des biens et services consommés par les ménages, s'est établi à 104,4 points en septembre, contre 104,6 points en août. Les produits alimentaires et les boissons non alcoolisées ont connu une baisse de 3 %.

Les prix des restaurants et services d'hébergement ont également diminué de 0,3 % sur la période.

Les produits vivriers tirent les prix vers le bas



Une commerçante au marché (Image générée par l'intelligence artificielle)

Plusieurs denrées ont contribué à cette évolution. Les prix des tomates importées ont chuté de 31,8 %, contre 20,5 % pour les tomates locales. L'igname a enregistré un recul de 24,6

%, tandis que le poivron frais a baissé de 32,9 %. Ces diminutions ont contribué à compenser les hausses constatées dans d'autres catégories de dépenses.

À l'inverse, les coûts liés au logement, à l'eau, à l'électricité, au gaz et aux autres combustibles ont progressé de 4,1 % en un mois. Le secteur du transport a également enregistré

une hausse de 2,9 %. Les services d'enseignement ont, pour leur part, augmenté de 0,9 %.

Les carburants maintiennent la pression

Ces évolutions interviennent après la révision des prix des carburants entrée en vigueur le 11 septembre. Le litre de super sans plomb est passé de 725 à 817 FCFA, soit une augmentation de 12,7 %. Le gasoil a également augmenté, passant de 750 à 766 FCFA. Cette hausse des prix à la pompe est susceptible d'alourdir les coûts de déplacement et d'acheminement des marchandises. Ses effets pourraient ainsi se répercuter sur les dépenses des ménages et les prix de certains produits, même si

les données de septembre montrent un recul global de l'indice.

Des prix toujours en hausse sur un an

Malgré la baisse mensuelle, les prix à la consommation demeurent supérieurs de 2,4 % à leur niveau de septembre 2025. L'inflation en moyenne annuelle s'est établie à 0,6 % en septembre, contre 0,4 % en août.

Ces indicateurs traduisent des tendances différentes : le recul observé sur un mois ne signifie pas que les prix ont globalement diminué sur une année. Les évolutions alimentaires ont temporairement compensé les pressions persistantes dans plusieurs secteurs.

Edy Alley

Gestion des collectivités

Le gouvernement réforme pour libérer le potentiel

Rendre les collectivités locales autonomes pour gagner en efficacité : c'est le pari des réformes gouvernementales. Alors que le pays transforme sa gouvernance locale pour rapprocher l'administration des citoyens, l'enjeu est aussi de libérer le potentiel économique des communes. Au-delà des textes juridiques, retour, à travers ce dossier, sur l'impact de cette transition sur le quotidien des Togolais.

Structure s administratives dotées de la personnalité morale de droit public, distinctes de l'État, les collectivités locales sont d'une importance capitale dans le développement à la base. Assurant la proximité entre le pouvoir public et les citoyens, elles s'efforcent d'adapter les réformes aux réalités du terrain. Que ce soit dans la gestion de l'eau, des déchets, des soins de santé, de l'éducation, du transport ou de l'électricité, les collectivités locales trouvent leur place dans le développement à la base. De par leur importance,

insertion, aide face à la précarité) pour réduire les inégalités territoriales. Aussi participent-elles à l'ancrage démocratique à travers les maires et les élus locaux ou régionaux.

Conscient de la portée des collectivités locales dans le développement, le gouvernement s'efforce depuis des décennies de favoriser un cadre propice pour une gouvernance locale plus inclusive. Définie comme la manière dont les affaires d'une collectivité territoriale sont gérées et administrées, la gouvernance locale constitue le socle du développement à la base. Impliquant à la fois le public, le privé, les citoyens et la société civile, elle se présente comme une stratégie pour réduire les inégalités en combattant la pauvreté à la base.

Si, au Togo, l'impact des collectivités locales n'est véritablement visible qu'à partir de 2019, il a repris du poil de la bête avec la Politique nationale de décentralisation (PND) 2025-2034.

financiers, et favoriser la participation citoyenne.

À travers la PND 2025-2034, le gouvernement entend accroître l'autonomie et les capacités des collectivités territoriales, et rendre l'action publique plus efficace et mieux adaptée aux besoins réels des populations dans les territoires. La nouvelle politique fixe les conditions de transfert effectif de compétences, de ressources et de moyens financiers de l'État vers la base, en s'appuyant sur des plans d'action budgétisés afin de mieux impliquer les citoyens dans la gestion des affaires locales et le développement à la base.

Un budget en hausse pour soutenir les ambitions S'inscrivant en droite ligne de sa vision, celle de faire des collectivités territoriales le fer de lance du développement, le gouvernement ne cesse de renforcer son accompagnement. Pour l'exercice 2026, le Fonds d'appui aux collectivités territoriales (FACT) s'élève à 12 milliards de FCFA,

mobilisées par le ministère de l'Administration territoriale atteignent 35 milliards de FCFA pour accompagner les communes et les conseils régionaux.

Les collectivités locales comme levier de développement Depuis les élections municipales de 2019, le Togo a franchi des étapes majeures dans la mise à contribution des collectivités locales, avec un impact positif ressenti sur l'ensemble du territoire. Au-delà des chiffres impressionnants liés aux budgets et programmes d'appui, les réalisations visibles sur le terrain témoignent de l'engagement profond du gouvernement à rapprocher les services publics des populations. 117 communes ont été créées et disposent de conseils élus qui pilotent le développement local. Dans la continuité de ce processus de décentralisation enclenché par l'État, le Togo a organisé pour la première fois, en 2024, les élections régionales dans les 5 régions du pays, aboutissant à l'installation de 179 conseillers régionaux chargés d'assurer la coordination territoriale.

La multiplication des infrastructures

Grâce aux programmes d'appui tels que le FACT, le PAFC et le PAD III, 19 communes disposent désormais de nouvelles infrastructures administratives : bâtiments communaux, bureaux fonctionnels, services d'état-civil et salles polyvalentes.

Sur le terrain, des projets concrets améliorent le quotidien des habitants : plus de 1 500 salles de classe sont construites entre 2023 et 2025, dont 685 dans la région des Savanes. Plus de 12 500 forages sont réalisés ces dernières années, accompagnés de 60 000 branchements domestiques et de 194 bornes fontaines. De plus, 30 000 lampadaires

solaires sont déployés dans les zones rurales via le programme Pep's Rural, financé à hauteur de 26 milliards de francs CFA.

C'est dans cette dynamique d'accessibilité que s'inscrit l'effort de modernisation des services d'état-civil, essentiel à la pleine citoyenneté.

La réforme de l'état-civil, lancée en 2018, a permis la mise en place de 1 180 centres principaux et secondaires répartis sur l'ensemble des communes. Depuis 2022, la gratuité des actes de naissance facilite l'accès aux droits civiques et sociaux. La digitalisation progressive de ces services rapproche davantage l'administration des citoyens.

Par ailleurs, le bien-être des populations passe aussi par la préservation d'un cadre de vie sain, d'où l'engagement fort du gouvernement dans le secteur de l'eau et de l'assainissement. L'État s'est fixé l'objectif d'un accès universel à l'eau potable et à l'assainissement. À Lomé, le projet Pash-Mut, doté de 46 milliards FCFA, améliore la distribution d'eau et l'extension des réseaux d'assainissement. Dans plusieurs localités, la réhabilitation des systèmes d'approvisionnement, notamment à Naki-Est et à Dapaong, renforce la sécurité hydrique.

Au-delà des infrastructures, les collectivités soutiennent également la vie scolaire. Rénovation de salles de classe, fourniture de manuels et appui aux repas scolaires figurent parmi leurs interventions. Ces actions impliquent fortement les parents et les communautés locales, notamment les femmes, dans la promotion d'un environnement scolaire favorable aux enfants.

Au total, environ 41,8 milliards de francs CFA ont été alloués via le FACT depuis 2020, 13 milliards ont été mobilisés pour le PAFC



Vue aérienne de la ville de Lomé (image prise sur internet)

elles interviennent dans la planification de l'urbanisme, la construction des infrastructures de base et le soutien à l'activité économique locale.

Jouant un rôle stratégique dans la cohésion et la solidarité sociale, les collectivités locales interviennent directement dans l'action sociale (aide aux personnes âgées,

Succédant aux premières étapes de la décentralisation engagée depuis 2016 et aux élections locales de 2019, la PND 2025-2034 intègre plusieurs réformes. Elle est articulée autour de quatre (4) axes : consolider la gouvernance, améliorer les services publics de proximité, renforcer les cadres institutionnels et

marquant une hausse de 20 % par rapport aux 10 milliards de FCFA de l'année 2025.

Tenant à l'efficacité des collectivités, le gouvernement dédie 5 % du montant global à un fonds de performance pour inciter les communes à améliorer leur gestion locale. Dans la foulée, les prévisions globales

dans trois grandes régions et 35 milliards de francs CFA dédiés à la politique de décentralisation et de déconcentration en 2026. À ces fonds s'ajoutent les investissements directs dans les infrastructures et les services de proximité.

Ces réalisations traduisent la vitalité de la décentralisation des collectivités territoriales dans le développement. En sept ans, la contribution des collectivités locales ne se résume plus simplement au cadre juridique, mais s'élargit avec des actions concrètes dans les communes et régions, où infrastructures, services publics et initiatives locales transforment le quotidien. Au-delà des réalisations, les avancées du Togo s'élargissent à la révision du cadre juridique et institutionnel, au transfert de compétences aux collectivités locales, au renforcement des capacités des acteurs et à la mise en place de nouveaux mécanismes de gouvernance régionale et

communaux et des agents de l'état civil. Des compétences en matière d'éducation, de santé, d'eau et d'assainissement sont également transférées aux communes.

Des efforts sont aussi consentis pour améliorer la transparence financière, la participation citoyenne et la modernisation des outils de gestion.

Pour favoriser l'amélioration de la transparence financière, des outils de gestion, comme une solution digitale pour le recouvrement des recettes, ont été introduits dans des communes pilotes. Des plans communaux de développement (PCD) et des Plans d'action intercommunaux (PAI) permettent d'orienter le développement local et de mieux coordonner les actions. En mettant à contribution les collectivités territoriales, la participation citoyenne se voit de plus en plus renforcée avec des instances comme les

encourageant l'implication des citoyens dans la gouvernance locale.

Pour moderniser les administrations locales, des processus de développement organisationnel et

menace terroriste dans le nord et à l'insuffisance d'infrastructures de base (eau, assainissement). Conséquence : la persistance, dans certaines communes et régions, des problèmes d'accès à l'eau potable, d'assainissement

pour les communes et régions appelées par la gouvernance locale à se prendre en charge.

Relever les défis

Pour relever les défis susmentionnés, le gouvernement entend



Les locaux d'une commune

de modernisation administrative ont été mis en place. Mais en dépit des avancées, la gouvernance locale au Togo reste confrontée à nombre de

et d'éducation, surtout dans les zones rurales.

Le transfert incomplet des compétences de l'État vers les communes et régions et l'insuffisance de ressources financières, participent à plomber le développement des collectivités. C'est ainsi que beaucoup de communes sont en manque de moyens financiers pour mener à bien le développement à la base.

Un autre défi que le gouvernement s'attelle à relever est la gouvernance des femmes. L'inclusion de ces dernières dans la vie politique locale fait quelquefois face à des défis comme le harcèlement, le manque d'opportunités et l'exclusion des rôles de responsabilité.

S'adapter à une urbanisation rapide et aux attentes croissantes en matière de services publics constitue également un autre défi

poursuivre le renforcement des capacités des acteurs, favoriser le transfert des compétences et des ressources, et accroître la participation citoyenne. Il est également crucial, selon nombre d'experts, de créer un cadre légal et institutionnel clair, de coordonner les actions entre les niveaux de gouvernement et de continuer d'assurer une gestion financière saine.

De ce qui précède, il ressort donc que la gestion des collectivités locales n'est plus un idéal, mais un vaste chantier qui nécessite des réformes perpétuelles et des financements accrus. Mais qu'à cela ne tienne, par le leadership et la cohérence de ses politiques, le gouvernement ne cesse de confirmer son engagement à renforcer l'autonomie locale et à améliorer le bien-être des populations.

Caleb Akponou



Photo montrant l'entrée du ministère de l'Administration territoriale

communautaire. Pour ce faire, des programmes de formation sont mis en place pour renforcer les capacités des administrateurs

Comités villageois de développement (CVD) et les Comités de développement des quartiers (CDQ). Des chartes de participation ont été approuvées,

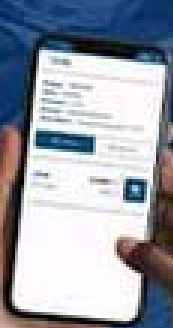
défis.

Ces derniers sont relatifs à l'insuffisance des moyens financiers, à l'instabilité sécuritaire liée à la

En un clic,
payez votre
TVM par



sur l'application
OTR TVM
Disponible sur Google Play





FÉDÉRER POUR BÂTIR
www.otr.tg
000000

Blague	Débat de la semaine
Un groupe de maris s'est réuni lors d'une conférence sur " Comment vivre dans une relation d'amour avec votre femme ". On a demandé aux hommes : « Combien d'entre vous aiment leur femme ? » Tous les hommes ont levé la main. Ensuite, on leur a demandé : « À quand remonte la dernière fois que vous avez dit à votre femme que vous l'aimiez ? Certains hommes ont répondu "aujourd'hui", d'autres "hier", la majorité ne s'en souvenait pas. Les hommes ont ensuite été invités à prendre leurs téléphones et à envoyer le texte suivant à leurs épouses respectives : "Je t'aime mon coeur". Ensuite, les hommes ont été invités à échanger les téléphones, afin que chacun d'eux puisse lire la réponse de l'autre épouse au message d'amour. Voici les réponses de 15 d'entre elles : 1. As-tu encore enceinté une fille ? 2. C'était avant, pas maintenant ! 3. Tu veux emprunter de l'argent, n'est-ce-pas ? 4. Qu'as-tu encore fait ? Je ne te pardonnerai pas cette fois ! 5. C'est-à-dire ? 6. C'est le titre d'une nouvelle chanson ? 7. Est-ce que je rêve ? 8. Si tu ne me dis pas à qui s'adresse ce message, tu vas mourir aujourd'hui ! 9. Toi cet homme, je t'ai demandé d'arrêter de boire ! 10. S'il vous plaît, à qui j'ai l'honneur ? 11. Quand est-ce-que ceci a commencé ? 12. * Svp Vous vous en êtes trompé de numéro. * 13. Qui a donné la banane au singe ? 14. Qui t'a appris ça ? 15. S'il te plaît, je ne suis pas d'humeur ! Rire.... c'est thérapeutique	Un jour, ta femme en allant au marché croise un monsieur qui la drague. Le monsieur a promis une moto de 1 million FCFA et beaucoup d'autres biens matériels à ta femme si elle l'accepte comme son époux. Le monsieur la dérange jusqu'à ce qu'elle accepte sa demande sans que tu sois au courant. Deux jours après, il donne rendez-vous à ta femme pour lui offrir la moto qu'il lui a promise. Une fois chez le vendeur, et après avoir choisi la moto il demande à essayer avant de la remettre à ta femme (sa nouvelle copine). C'est comme ça, il est parti avec la moto et laissant ta femme là. Là, le vendeur envoie ta femme au commissariat. Au commissariat, elle donne ton numéro au commissaire. Tu arrives au commissariat, le commissaire t'explique la situation, et pour finir, on te demande de payer les 1 million ou ta femme ira en prison. NB : Vous avez 3 enfants ensemble et le plus petit a 5 ans. Vas-tu payer les 1 million pour ramener ta femme a la maison où tu la laisses faire la prison ? Débat ouvert à toutes et à tous; bonne réflexion.
Quelques ambassades et consulats ■ Ambassade des Etats-Unis; Tél: 22 61 54 70 ■ Ambassade d’Allemagne; Tél: 22 23 32 32 ■ Ambassade de France; Tél: 22 23 46 40 ■ Ghana Embassy; Tél: 22 21 31 94 ■ Ambassade d’Egypte; Tél: 22 21 24 43 ■ Ambassade du Niger; Tél: 22 21 60 25 ■ Ambassade de Chine; Tél: 22 22 38 56 ■ Union Européenne; Tél: 22 53 60 00 ■ Consulat de Belgique; Tél: 22 21 03 23 ■ Consulat de France; Tél: 22 23 46 40 ■ Consulat de Suisse; Tél: 22 20 50 60 ■ Consulat de Canada; Tél: 22 51 87 30 ■ Ambassade du Nigéria; Tél: 22 21 60 25 ■ Ambassade du Gabon; Tél: 22 26 75 63 ■ Ambassade du Brésil; Tél: 22 61 56 58 ■ Consulat de Sénégal; Tél: 22 22 98 35 ■ Consulat du Burkina Faso. 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 Les bons plans et les bonnes adresses à Lomé BIBLIOTHEQUES 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 LIBRAIRIE 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 ESPACES CULTURELS 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 MANNEQUINAT & HÔTESSE ALLURE MODE AGENCE; Tel: 99 22 04 62 CHALLENGE AGENCE; Tel: 92 27 91 66 SALLE DE CINEMA 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 AGENCE DE COMMUNICATION 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 SUPERS MARCHES A LOME CONCORDE: (Atikoumé; juste à côté de l'UTB RAMCO: (Qtier Assivito, Av de la Nouvelle Marche) LE CHAMPION SUPER MARCHE: (Boulevard du 13 Janvier); Tél: 22 22 74 43 FRUITS ET LEGUMES MARCHE ABATTOIR: (Juste en face du Super Marche Le Champion) MARCHE DE GOYI SCORE: (Juste en face du Super Marché RAMCO) PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA: (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscains), Tél: 91 81 25 38 DANSE ET COURS DE ZUMBA 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 AVIATION AERO-CLUB DU GOLFE (Route de l'aéroport) Tél : 22 40 04 99 COURRIER EXPRESS 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 OPERATEURS TELEPHONIQUES MOOV :Tél. 22 20 13 20 TOGO CELLULAIRE : Tél. 22 22 66 11 TOGO TELECOM : Tél. 22 21 47 14 SANTE GENERALISTES DR CORINNE JOULIN-KARKA ; Tél: 22 23 46 77 CLINIQUE BIASA; Tél: 22 21 11 37 CLINIQUE SAINT-RAPHAËL; Tél: 22 25 92 77 CHU TOKOIN; Tél: 22 21 25 01 CHU CAMPUS; Tél: 22 25 47 39 / 22 25 77 68 HORLOGE PARLANTE; Tél: 116 CLINIQUE UNIDIAL spécialisée en Hemodialyse / Tokoin habitat Rue des filaos; Tel 23 36 01 00 / 90 39 45 72 OU MANGER ET DORMIR A LOME? 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 Hédranawé); Tél : 22 61 30 63 LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél : 93 05 11 11 MUSCULATION ET MASSAGE Le NAUTILUS-FITNESS : HOTEL RESIDENCE « LES ANGES» Tél : 22 26 34 71 / 90 17 03 30 BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures); Tél: 90 24 10 72 GYM CENTER (Qtier Nyékonakpoè, Avenue Joseph Strauss); Tél : 90 04 76 60 GYM FIL«O»PARC (Agoè Nyivé); Tél : 22 35 18 28 GYM GHIS PALACE (Qtier Baguida); Tél : 22 71 49 70	

La rédaction

Alimentation

Le meilleur équilibre en termes d'apports nutritionnels quotidiens

L'on n'a jamais eu autant de choix en matière d'alimentation. Il peut parfois être difficile de savoir quels nutriments privilégier au quotidien : faut-il miser davantage sur les protéines, les fibres ou la vitamine C ?

Pour simplifier les choses, des chercheurs ont analysé plus de 1 000 aliments bruts et établi un classement de ceux qui offrent le meilleur équilibre en termes d'apports nutritionnels quotidiens. Voici quelques-uns.

Amandes

Cette noix est riche en acides gras monoinsaturés et en vitamine E. Une consommation régulière pourrait aider à lutter contre le diabète et favoriser la santé cardiovasculaire en réduisant le "mauvais" cholestérol, tout en augmentant le "bon" cholestérol. Dans une étude, des scientifiques ont demandé à 77 adultes de consommer chaque jour 320 calories d'amandes ou de biscuits pendant 12 semaines. Tous les participants présentaient des facteurs de risque de maladies chroniques, comme les maladies cardiaques ou le diabète de type 2, notamment une tension artérielle élevée. Après 12 semaines, ceux qui avaient consommé des amandes présentaient des niveaux de "mauvais" cholestérol plus faibles, une meilleure santé intestinale et moins d'inflammation. Une étude de 2022 portant sur 87 personnes, qui consommaient chaque jour soit une portion d'amandes entières, soit d'amandes moulues, soit un muffin, pendant quatre semaines, a montré que manger des amandes entières ou moulues augmentait l'apport en acides gras monoinsaturés, en fibres, en potassium et en d'autres nutriments importants. Les chercheurs ont également constaté que le taux de butyrate

était significativement plus élevé chez les consommateurs d'amandes. Le butyrate est un acide gras à chaîne courte qui alimente les cellules tapissant le côlon. Ces cellules créent des conditions idéales pour que les micro-organismes intestinaux prospèrent, pour que la paroi intestinale reste forte et saine, et pour une absorption optimale des nutriments. De plus, les personnes



Les amandes (Image trouvée en ligne)

consommant des amandes entières avaient en moyenne 1,5 selles supplémentaires par semaine par rapport aux autres groupes.

Feuilles de betterave

Bien que la betterave soit largement consommée, l'on ne mange presque toujours que la racine, alors que les feuilles contiennent de nombreux nutriments et composés bénéfiques. « La betterave est, en pratique, généralement perçue comme la racine elle-même, et c'est ainsi qu'elle est vendue, préparée et considérée dans la vie quotidienne. En conséquence, les feuilles sortent souvent des habitudes alimentaires classiques et sont simplement jetées ».

« Les habitudes culturelles influencent fortement ce qui est considéré comme comestible ou désirable, et dans certains contextes, les parties feuillues des légumes sont perçues comme secondaires ou simplement inconnues dans la cuisine quotidienne ». Cela vaut pour de nombreux autres légumes, beaucoup étant également riches en nutriments. Les feuilles de betterave sont

particulièrement riches en calcium, en fer, en vitamine K et en vitamines du groupe B (notamment la riboflavine). Elles contiennent en général des niveaux plus élevés de protéines et de minéraux, ainsi que des composés phénoliques associés à une activité antioxydante. Dans une étude de 2019 portant sur des adultes en surpoids ou obèses présentant des taux



Les graines de citrouille (Image trouvée en ligne)

élevés de LDL, ou "mauvais" cholestérol, les participants ont consommé des feuilles de betterave lyophilisées pendant quatre semaines, ce qui a entraîné une baisse de leur cholestérol LDL. L'année dernière, l'on a entrepris de déterminer si les nutriments contenus dans les feuilles de betterave sont biodisponibles, ce qui indiquerait que l'organisme humain est capable de les digérer et d'en tirer des bénéfices. L'étude a montré que les feuilles de betterave restent actives sur le plan biologique après avoir subi une digestion simulée en laboratoire. Les feuilles digérées présentaient une activité antioxydante et contribuaient à protéger l'ADN contre les dommages oxydatifs. Les spécialistes ont également testé ces feuilles digérées sur des cellules de cancer colorectal et ont observé une réduction de la croissance cellulaire ainsi que de la formation de colonies. Cependant, ces résultats doivent être interprétés avec prudence. Bien que certains composés présents dans les feuilles restent disponibles

après la digestion simulée, d'autres, comme la vitexine et l'apigénine, ont également été détectés après digestion, mais en quantités plus faibles. La digestion simulée réalisée par les spécialistes montre ce qui se passe principalement jusqu'à l'intestin grêle et n'inclut pas la phase colique, la dernière étape où le gros intestin traite les déchets restants. C'est également l'endroit où les



Les feuilles de betterave (Image trouvée en ligne)

bactéries intestinales peuvent transformer certains de ces composés et potentiellement modifier leurs effets. Pour confirmer pleinement que l'on peut accéder à tous les nutriments des feuilles de betterave, il faudrait des études sur l'Homme et en laboratoire, prenant en compte l'ensemble du processus digestif. Malgré tout, l'on estime que ces résultats montrent que les feuilles de betterave constituent un aliment potentiellement précieux.

Graines de citrouille

La citrouille est récoltée dans le monde entier pour sa peau, sa chair... et ses graines. Les graines de citrouille contiennent de grandes quantités d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés, associés à de nombreux bienfaits pour la santé et à un risque réduit de nombreuses maladies. Mais les recherches suggèrent que la teneur en graisses des graines peut varier selon les variétés de citrouille, et il en existe environ 150 dans le monde. Les graines de citrouille contiennent également de l'acide linoléique, de l'acide

oléique et de l'acide palmitique, connus pour favoriser la santé cardiaque. Les graines de citrouille ont également montré des effets neuroprotecteurs. Elles peuvent ainsi aider à protéger notre système nerveux contre les dommages au cerveau, aux nerfs ou à la santé mentale liés à une exposition constante à des substances toxiques, comme le plomb et le mercure,



Les feuilles de betterave (Image trouvée en ligne)

certaines médicaments, des insecticides agricoles ou certaines boissons alcoolisées. Dans une étude publiée en 2025, des scientifiques ont divisé 50 rats en cinq groupes. Pendant deux semaines, un groupe a reçu une alimentation de base, tandis que les autres ont été supplémentés avec des graines de citrouille, crues ou rôties, à deux doses différentes.

Les rats ayant consommé des graines de citrouille ont tous montré des améliorations au niveau de l'anxiété, des capacités cognitives et de la mémoire. Les graines de citrouille rôties ont présenté les effets les plus marqués, probablement, selon l'étude, parce que le processus de torréfaction rend les nutriments des graines plus biodisponibles en brisant les cellules et en libérant les antioxydants présents dans les parois cellulaires.

Edem Dadzie
Expert : Luis Gustavo Sabóia
Ponte, chercheur à l'université d'État de Campinas (Unicamp), professeur à l'université Paulista (Unip) et au centre universitaire Senac (Brésil)

Santé-prévention

Apporter votre smartphone aux toilettes peut causer des hémorroïdes

Une étude a montré qu'apporter son smartphone aux toilettes est lié à une augmentation de 46% du risque d'hémorroïdes.

Les utilisateurs avaient donc un risque 46% plus élevé d'avoir des hémorroïdes. Mais attention, en fait, ce n'est pas le smartphone en lui-même qui est en cause, mais le temps passé aux toilettes.

Alors, faire durer le temps passé sur les WC en lisant l'actualité ou en parcourant



Cet homme utilise son smartphone alors qu'il est aux toilettes (Image trouvée en ligne)

les réseaux sociaux a donc un impact sur votre santé anale.

L'on observe ainsi que le téléphone regardé quand vous êtes aux toilettes vous fait rester plus longtemps en position assise, ce qui augmente la pression sur les veines ano-rectales et favorise l'apparition ou l'aggravation des hémorroïdes.

Même si vous faites des mots

croisés, c'est pareil. Donc allez aux toilettes vite fait si vous ne voulez pas d'hémorroïdes.

Sachez aussi qu'il ne faut surtout pas pousser fort, car ça augmente le risque d'hémorroïdes. Il faut donc rester le temps qu'il faut, mais pas plus...Ne chercher ni à accélérer, ni à prolonger.

Experte : Dre Catherine Solano, médecin sexologue

Sénégal / Le Conseil constitutionnel inflige un nouveau revers à l'assemblée

Saisi le 8 octobre 2026 par le Président de la République au titre de l'article 74 de la Constitution, le Conseil constitutionnel s'est prononcé ce 15 octobre 2026 sur la conformité de la loi organique n° 38/2026 modifiant la loi organique n° 2020-07 relative aux lois de finances et au Règlement intérieur de l'Assemblée nationale.

Dans sa décision n° 10/C/2026, la haute juridiction a censuré le texte voté le 1er octobre par la représentation nationale, déclarant qu'il est « contraire à la Constitution ». À l'origine de ce recours, le Chef de l'État pointait la méconnaissance par les députés des dispositions de l'article 82, alinéa 4, de la Constitution. Lors de la séance plénière, le ministre de la Justice, représentant le Gouvernement, avait formellement demandé que la proposition de loi soit soumise au vote

en ne retenant que les amendements proposés ou acceptés par l'exécutif. Or, le bureau et les députés avaient rejeté séparément ces amendements avant d'adopter le texte unique sans les prendre en compte. Les juges constitutionnels ont estimé que ce mode opératoire constitue le non-respect d'une « formalité substantielle » susceptible d'entacher d'illégalité la procédure d'adoption globale de la loi. En conséquence, le Conseil a tranché en annulant l'acte parlementaire pour vice de procédure. Loi organique sur le

Règlement intérieur : Le Conseil constitutionnel invalide le texte adopté par l'Assemblée nationale Saisi le 8 octobre 2026 par le Président de la République



au titre de l'article 74 de la Constitution, le Conseil constitutionnel s'est prononcé ce 15 octobre 2026 sur la conformité de la loi organique n° 38/2026 modifiant la loi organique n° 2020-07 relative aux lois de finances et au Règlement

intérieur de l'Assemblée nationale. Dans sa décision n° 10/C/2026, la haute juridiction a censuré le texte voté le 1er octobre par la représentation

séance plénière, le ministre de la Justice, représentant le Gouvernement, avait formellement demandé que la proposition de loi soit soumise au vote en ne retenant que les amendements proposés ou acceptés par l'exécutif. Or, le bureau et les députés avaient rejeté séparément ces amendements avant d'adopter le texte unique sans les prendre en compte.

Les juges constitutionnels ont estimé que ce mode opératoire constitue le non-respect d'une « formalité substantielle » susceptible d'entacher d'illégalité la procédure d'adoption globale de la loi. En conséquence, le Conseil a tranché en annulant l'acte parlementaire pour vice de procédure.

Seneweb

Niger La JDHO réclame des éclaircissements sur la détention de Moussa Kaka

Plus d'un mois après la disparition du journaliste nigérien Moussa Kaka, l'association togolaise Journalistes pour les Droits de l'Homme (JDHO) demande aux autorités de Niamey de faire la lumière sur sa situation. Dans une lettre ouverte au président de la Transition, Abdourahamane Tiani, elle réclame des informations précises sur son lieu de détention, son état de santé et les motifs de sa privation de liberté.

Dirigée par Richard Aziague, l'association précise que cette démarche ne vise ni à accuser les autorités nigériennes ni à entraver le travail de la justice. Elle entend rappeler les garanties fondamentales auxquelles a droit toute personne privée de liberté.

Une disparition toujours inexpliquée

Les faits remontent au 31 août 2026. Vers 19 heures, Moussa Kaka quitte son bureau à Kalley-Est, à Niamey, pour rejoindre son domicile à Lossogoungou. Il n'y arrivera jamais. Depuis, le journaliste et son véhicule demeurent introuvables. Sa disparition survient 2 jours après une mutinerie dans plusieurs casernes de la capitale, dans un contexte sécuritaire tendu.

Le 25 septembre, lors de l'Examen périodique universel du Niger à Genève, puis le 6 octobre, le ministre de la Justice, Alio Daouda, affirme que

le journaliste est vivant et détenu pour avoir « commis une infraction ». Ces déclarations ne précisent toutefois ni le lieu de détention ni les faits reprochés.

6 demandes adressées aux autorités La JDHO formule 6 demandes : éclaircir les circonstances de la disparition, confirmer officiellement le lieu de détention, communiquer les motifs et la base juridique de l'arrestation, garantir l'intégrité physique du journaliste, lui permettre d'accéder à un avocat et respecter ses droits à un procès équitable et à la présomption d'innocence. Elle demande également que sa famille soit régulièrement informée.

Pour l'association, la situation sécuritaire ne saurait justifier l'abandon des droits humains. Elle appelle ainsi à la transparence et au respect des garanties judiciaires.

Au Mali, l'armée reconnaît une bavure à demi-mot

Une frappe au Mali a fait près de dix victimes dont des femmes et des enfants, le 12 octobre. D'habitude prompt à nier les dommages collatéraux, l'armée malienne a reconnu sans précision un « incident tragique ». Est-ce le premier signe d'une reconnaissance du coût de la guerre supporté par les civils ?

Les faits. Le 14 octobre, l'armée malienne, d'ordinaire peu encline à admettre sa responsabilité, a communiqué sur un « incident tragique survenu dans une zone d'opérations et ayant occasionné des pertes en vies humaines ainsi que des blessés ». Si ni le lieu, ni la date, ni la nature de l'incident ne sont précisés, il s'agit probablement du bombardement qui a ciblé le village de Zanakoro, dans la région de Ségou, au centre du Mali.

Survenu le 12 octobre, une série de huit à dix frappes se sont abattues sur ce hameau situé près d'un bras du fleuve Niger, à 25 km à l'ouest de la ville de Ségou. Selon des témoins interrogés par RFI, les explosions ont fait au moins huit morts, parmi lesquels des femmes, dont une enceinte, et trois petites filles de moins de dix ans. Une dizaine de blessés graves sont aussi à déplorer. L'attaque aurait eu lieu pendant une cérémonie de baptême et aurait démoli de nombreuses maisons du village. Des vidéos tournées à

la suite du drame permettent de confirmer la mort de quatre jeunes femmes et la destruction de plusieurs habitations en banco.

Pourquoi c'est important. Il est particulièrement rare que les Forces armées maliennes (Fama) reconnaissent une bavure qui a fait des victimes civiles en zone d'opérations. Engagées depuis plus de dix ans contre des groupes



rebelles et jihadistes, elles mènent cette bataille non seulement sur le terrain, mais aussi dans ce que les militaires appellent « le champ informationnel » – les Fama ayant fait de leur communication une arme de guerre.

Comme beaucoup d'États, elles ne rendent publiques ni leurs propres pertes ni les victimes civiles collatérales des opérations de contre-terrorisme, et les hommages aux soldats tombés au champ d'honneur se tiennent à huis clos, afin de préserver

le moral des troupes. Le contexte. Loin d'être isolée, cette bavure s'inscrit dans une accélération des campagnes de bombardements, lesquelles ont démultiplié le nombre de victimes civiles ces dernières années. Dans une enquête publiée mi-septembre, nous avons reconstitué au moins 12 frappes de drones qui ont tué des civils sur le territoire malien.

Selon les données de l'Armed Conflict Location & Event Data (Acled), 731 civils ont péri sur trois ans (septembre 2023-septembre 2026) dans 199 frappes menées par les Fama et leurs alliés russes de l'Africa Corps. Toutes avaient été présentées au public comme visant des groupes terroristes. La mise en lumière de ces pratiques, contraires au droit international humanitaire, a peut-être infléchi la manière de traiter ces incidents : ce communiqué en serait le premier signe.

Jeune Afrique



VOTRE CARTE DEVIENT VOTRE COUVERTURE

HORS DU TOGO



INFO : 8283



Assistance
médicale



Rapatriement



Avance
de fonds



Perte & vol
de bagages



Couverture
monde entier



Assistance
24h/7

La Banque Autrement

<https://coris.bank>



**CORIS
BANK**

INTERNATIONAL