

Législatives 2018

Que retenir du rapport de la Haac ?

La Haute autorité de l'audiovisuelle et de la communication (Haac) a rendu public hier son rapport sur le suivi de la couverture des élections législatives de décembre 2018 par les médias ...



PAGE 3

INCLUSION FINANCIERE



Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI

GBYOUUGOU Lamoutidja, maraîcher grâce au crédit AGRISEF du FNFI

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des bénéficiaires des produits FNFI", nous vous conduisons à Dapaong, dans la Région des savanes pour mettre sous les feux ...

PAGE 2

ECONOMIE



Finances

Oragroup officiellement entré à la BRVM avec la plus grosse introduction

Oragroup a officiellement fait son entrée à la Bourse régionale des valeurs mobilières (BRVM). La cérémonie de première ...

PAGE 5

Hypertension artérielle

Une cardiologue explique comment la gérer naturellement

Beaucoup de Togolais souffrent de l'hypertension artérielle. C'est une maladie qui ...

PAGE 10



Compte rendu du Conseil des ministres d'hier

Des nominations relevant du domaine de la sécurité

La police nationale a un nouveau directeur général depuis hier mercredi 17 avril. Il s'agit du lieutenant-colonel Yaovi Okpaoul. Son adjoint, un commissaire divisionnaire, a pour nom : Mikidjièbe Balate. Le désormais, ex patron de la Police nationale, Têko Mawuli Koudouovoh va présider aux destinées ...

PAGE 3

DERNIERES HEURES

Alternance, le Car préconise la manière civilisée

Depuis ses déboires avec la Coalition des 14 et son entrée à la Commission électorale nationale indépendante (Ceni), le Comité d'action pour le renouveau (Car) ne s'est plus prononcé publiquement sur la situation politique togolaise. Mais le parti vient de donner son point de vue par la voix de son président maître Yaovi Agboyibo. Le Car n'est pas satisfait à l'instar d'ailleurs d'autres partis, de son passage au sein de la Coalition des 14. A en croire le béliet noir, le parti est rentré dans le regroupement juste pour les beaux yeux des militants. « Nous avons adhéré pour ne pas désorienter les populations », a-t-il reconnu ...

PAGE 3

RIDUTO®

RIZ DU TOGO

Le choix de la qualité et du bon goût

05 BP 328 Lomé -Togo / Tél +228 99 03 74 63 - Email : info.riztogo@gmail.com

1 kg ; 5 kg ; 25 kg ; 50 kg

RIDUTO & RIDUTO RICE sont des marques déposées.



SOMMAIRE

Egypte
Le Parlement valide un amendement qui prolonge la présidence d'Al Sissi en 2030



P 4

Secteur informel
Transformer les taxi-motos en entreprises, le leitmotiv de la Dosi



P 5

Visas pour la création
L'émergence artistique en Afrique dans les caraïbes



P 9

Submission des projets au Forum Togo-Union Européenne
Encore 13 jours pour les entrepreneurs togolais



P 11

Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI

GBOYOUYOU Lamoutidja, maraîcher grâce au crédit "Accès des Agriculteurs aux Services Financiers" (AGRISEF) du FNFI

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des bénéficiaires des produits FNFI", nous vous conduisons à Dapaong, dans la Région des savanes pour mettre sous les feux de la rampe les témoignages de monsieur GBOYOUYOU Lamoutidja qui grâce au crédit AGRISEF qu'il a reçu auprès de COOPEC SIFA, une institution de microfinance partenaire du FNFI basée à Dapaong, est devenu maraîcher. Il a même eu la chance d'exposer sa production à Kara au cours de la foire agricole organisée dans le cadre du onzième Forum National du Paysan Togolais. Reportage...

C'est très tôt dès son bas âge, que GBOYOUYOU Lamoutidja, alors qu'il accompagne son papa tous les weekends et jours fériés au champ qu'il se découvre des talents cachés de maraîcher. Alors, plusieurs années plus tard, il décide avec grande conviction que le maraîchage devait constituer pour lui une source d'épanouissement et de réussite, vu qu'il avait déjà des prérequis dans le domaine.

" A force de regarder faire et de faire soi-même, progressivement on apprend et on devient professionnel dans son domaine. Depuis très jeune, j'accompagnais mon papa les weekends au champ et c'est de là que progressivement j'ai pris la main dans le maraîchage. Plusieurs

années après, quand j'ai voulu me mettre à mon propre compte pour exercer une activité génératrice de revenus, j'ai alors décidé de faire le maraîchage car j'avais déjà une petite superficie cultivable que je voulais exploiter. Et pour pouvoir effectivement lancer mon activité, j'avais besoin d'un coup de pouce financier qui puisse me permettre d'acheter des intrants agricoles et aller de l'avant. C'est donc dans mes tentatives d'avoir accès au financement que j'ai été dirigé vers COOPEC SIFA qui m'a alors donné tous les renseignements relatifs au produit AGRISEF du FNFI. Une fois toutes ces informations en ma possession, j'étais alors convaincu que j'étais bien éligible au produit agricole du FNFI. Je me



GBOYOUYOU Lamoutidja

suis mis en ordre de bataille, constitution du groupe solidaire puis j'ai suivi la formation exigée..."

Un processus très simplifié à l'issue duquel notre interlocuteur obtiendra une première tranche de crédit de 100.000 FCFA, de quoi lui permettre de pouvoir démarrer l'exploitation de sa superficie cultivable.

"Une fois que j'ai obtenu la première tranche de crédit AGRISEF, je me suis tout de suite mis au travail. Achat de quelques kits d'outillage, intrants

puis j'ai démarré la culture d'oignons bio, de gombo, de carottes, de piment vert, un ensemble de produits bio avec uniquement de l'engrais organique à très longue conservation. Ce sont de très bons produits frais que j'arrive très facilement à écouler en gros et en détails. Comme vous le savez, de plus en plus, les gens préfèrent consommer bio pour garantir leurs états de santé. Donc quand vous produisez bio, vous avez toutes les chances de faire de bonnes affaires."

Telle une histoire qui

retrace le parcours d'un jeune entrepreneur avec une forte envie de réussir, le témoignage de GBOYOUYOU Lamoutidja doit constituer un stimulus, une source de motivation et d'inspiration pour les autres jeunes qui ont des projets mais manquent de courage pour braver leurs peurs et aller de l'avant. Et le FNFI constitue justement un puissant instrument de lutte contre la pauvreté et permet à des milliers de personnes de prendre leurs destins en mains.

KD



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

Directeur de publication :
Motchosso Kodolalkina

Secrétaire de rédaction :
Rachidou Zakari

Responsable web:
Carlos Amevor

Comité de rédaction:
Françoise Dasilva
Alexandre Wémima
Edem Dadzie

Edodji Nadia

Attipoe Edem Kodjo

Responsable administrative:
Gloria Léma Yagla

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

Graphiste:
Eros Dagoudi

Imprimerie: Direct Print

Distribution : Togo Express

Tirage : (2000 exemplaires)

DERNIERES HEURES

... La situation était telle qu'il fallait éviter de rester en marge de la dynamique qui était en cours au risque de subir la vindicte populaire. Mais le passage à la Coalition n'a pas été à la hauteur des attentes. « On y a beaucoup cru. Mais les erreurs d'orientation de la Coalition ont fait que la lutte s'est terminée en queue de poisson et les populations

ne se retrouvent pas. Ce qui fait qu'il y a beaucoup d'amertume », déclare l'ancien Premier ministre. Le leader du Car reconnaît que la méthode que lui-même et ses camarades ont voulu utiliser pour arriver à leur fin n'était pas ce qu'il fallait. L'attitude adoptée n'était visiblement pas respectueuse de l'adversaire en face. Naturellement, ce dernier se renferme sur lui-même et ferme la porte à

toute possibilité de trouver un terrain d'entente.

« Je suis convaincu que si les rancuniers découvrent que l'objectif principal de l'opposition ce n'est pas de chasser ceux qui sont au pouvoir comme de petits bandits, ils se remettront en cause. Mais si c'est dans la dignité, la noblesse et le respect des grands principes, ils n'hésiteront pas à partir », pense maître

Agboyibo. Malheureux, l'on a voulu utiliser la manière forte avec des injures les plus viles et des comportements belliqueux. Cela s'est soldé par un échec cuisant. Le pouvoir en place a certainement envie de faire des ouvertures, comme on l'a souvent entendu de la part de ses tenants. Mais la manière dont l'opposition voudrait voir la situation évoluer est sans doute responsable du

blocage qui est en cours. Le Car déclare ne pas admettre la solution de la jungle où c'est le plus fort qui impose sa loi. Au contraire c'est par le dialogue, la concertation que l'on arrive aux meilleures solutions. Vivement donc que maître Agboyibo soit entendu par ses collègues de l'opposition lorsque ces derniers seront tentés d'entreprendre une nouvelle aventure.

E. Dadzie

Législatives 2018

Que retenir du rapport de la Haac ?

La Haute autorité de l'audiovisuelle et de la communication (Haac) a rendu public hier son rapport sur le suivi de la couverture des élections législatives de décembre 2018 par les médias togolais. Au-delà du sentiment de satisfaction que l'on note chez les premiers responsables de l'institution, que peut-on vraiment retenir de ce rapport ?

Selon le président de l'institution de régulation, Pitalounani Telou, les médias se sont dans l'ensemble bien comportés pendant les élections passées. On n'a pas enregistré de plainte contre un journaliste ou un média. L'on n'a pas non plus enregistré d'attaques contre les journalistes. Même s'il faut regretter selon les premiers responsables de l'institution, un manque d'engouement dans la presse privée.

Des formations ont été organisées à l'endroit des médias et des directeurs de médias et des journalistes pour leur rappeler le rôle qui doit être le leur pendant une période aussi sensible. Ces formations ont eu lieu

sur l'ensemble du territoire national. Lors de l'observation de ces élections, la Haac a tout de même rencontré des obstacles. Il s'agit de l'insuffisance et du retard dans la mise à disposition des ressources financières, la détérioration du climat sécuritaire à Sokodé, l'absence et le retard dans la réception des messages des candidats pour le visionnage, l'insuffisance du personnel du service de monitoring, la faible sollicitation des organes privés commerciaux sur l'ensemble du territoire national, le manque de financement public des médias privés.

En ce qui concerne la violation des dispositions réglementaires, on note

par exemple le non-respect de l'arrêté fixant les conditions de production, de programmation, de diffusion des émissions et de publications des informations relatives à la campagne électorale sur les médias officiels qui fait obligation aux partis politiques et indépendants de faire parvenir les messages et destinations à la diffusion sur les médias officiels dans les délais requis.

« Par ailleurs, il est à relever que le principe de l'équilibre n'a pas été respecté par les médias privés qui, faut-il le souligner à leur décharge, n'ont vu les candidats se bousculer à leur portillon pour faire passer leurs messages ou pour solliciter

des reportages, surtout sur les chaînes de radios ou dans les colonnes de radio. Ces candidats ont préféré se tourner vers la télévision nationale pour la visibilité de leurs messages », précise le rapport. De plus, la synchronisation de radios communautaires avec des radios internationales comme RFI ou de radios commerciales, qui diffusent des programmes politiques est une source de difficultés pour le respect des cahiers de charge en période électorale. Les recommandations à l'endroit de tous les acteurs

A l'endroit du gouvernement, la Haac recommande de veiller à la mise à disposition rapide des ressources financières suffisantes afin de permettre à la Haac d'organiser à temps, toutes les activités du processus électoral, assurer le financement public des médias officiels et privés, renforcer l'effectif du personnel du service de monitoring de la Haac,

prendre des dispositions nécessaires pour l'enlèvement des affiches à la fin de la campagne.

Les médias de leur côté doivent respecter scrupuleusement les textes réglementaires édictés par la Haac pendant la période électorale, se conformer aux prescriptions des cahiers de charge des radios et télévisions privées, informer systématiquement la Haac de tout partenariat ou synchronisation avec les médias au plan national et international.

Les candidats ont le devoir de respecter les délais réglementaires de dépôt des messages et déclarations pour le visionnage, respecter l'obligation d'envoyer des représentants dûment mandatés auprès de la Haac pour le visionnage, s'approprier les textes législatifs et réglementaires relatifs aux élections.

Edem Dadzie

Compte rendu du Conseil des ministres d'hier

Des nominations relevant du domaine de la sécurité

La Police nationale a un nouveau directeur général depuis hier mercredi 17 avril. Il s'agit du lieutenant-colonel Yaovi Okpaoul. Son adjoint, un commissaire divisionnaire, a pour nom : Mikidjièbe Balate. Le désormais, ex patron de la Police nationale, Têko Mawuli Koudouovoh va présider aux destinées de la Commission nationale de lutte contre la prolifération, la circulation et le trafic illicite des armes légères et de petits calibres. Ainsi, en a décidé le Conseil des ministres réuni hier sous la houlette du Chef de l'Etat, Faure Gnassingbé.

Le Conseil a par ailleurs, au cours des travaux, adopté trois (3) projets de loi, étudié en première lecture un (1) décret, écouté une (1) communication et abordé des divers.

Le deuxième projet de loi adopté par le conseil autorise l'adhésion du Togo à l'Accord portant établissement de la société financière dénommée « Africa finance corporation (AFC) », adopté le 28 mai 2007 à Lagos. Cet Accord permettra à notre pays d'élargir son groupe de partenaires financiers et donnera l'opportunité aux institutions financières nationales de bénéficier

des facilités de prêts de la société en vue de contribuer au financement des projets prioritaires du Plan national de développement (PND). il permettra de combler l'insuffisance d'investissement dans le secteur des infrastructures de développement en Afrique, des institutions financières et des hommes affaires africains ont créé la société financière dénommée « Africa finance corporation (AFC) », à travers une charte, adoptée le 28 mai 2007 à Lagos. La société financière « Africa finance corporation (AFC) » a ainsi pour but de stimuler la croissance économique et le

développement industriel des pays africains, en mettant ensemble les banques, les institutions financières locales et les partenaires des secteurs public et privé pour concevoir, financer et réaliser des projets d'infrastructures. Le ministre de l'agriculture, de la production animale et halieutique a présenté un projet de décret étudié en première lecture, il porte réorganisation de l'institut national de formation agricole (INFA) de Tové. Le projet vise à corriger les insuffisances d'ordre organisationnel et fonctionnel relevées par l'audit de l'INFA, réalisé dans le cadre de la modernisation

de l'administration publique. Le projet de décret ambitionne de réformer l'INFA en l'alignant sur la nouvelle vision de la politique agricole orientée vers « une agriculture moderne, durable et à haute valeur ajoutée au service de la sécurité alimentaire nationale et régionale, d'une économie forte, inclusive, compétitive et génératrice d'emplois décents et stables à l'horizon 2030 ».

Le conseil a également écouté le compte rendu du ministre de l'agriculture relatif, au 11ème Forum national du paysan togolais, tenu à Kara du 11 au 13 avril 2019. Ce

forum s'est penché sur les enjeux et défis et proposer des solutions innovantes au sein du secteur, pour en faire le socle de l'atteinte des objectifs du PND.

« Le ministre de la santé et de l'hygiène publique a, pour sa part, rendu compte au conseil des ministres du prix que l'Alliance mondiale pour la prévention du paludisme a attribué à notre pays, pour marquer la réussite de la campagne de distribution de moustiquaires imprégnés en 2017. Il a souligné le caractère inclusif de la coopération entre les services de la santé et les forces armées togolaises, qui ont mis à contribution leurs moyens humains et roulants pour convoier et distribuer les moustiquaires », selon le communiqué ayant sanctionné le Conseil.

TM

Burkina-Faso**Blaise Compaoré dénie tout lien avec les groupes djihadistes**

Dans une lettre datée du 29 mars 2019, mais réceptionnée par la présidence burkinabé deux semaines plus tard, l'ancien président burkinabé Blaise Compaoré s'est dit consterné par les allégations de ses liens supposés avec les groupes djihadistes. Utilisant la technique de la « saucisse », l'ancien président burkinabé en exil en Côte d'Ivoire félicite tout de même l'actuel président de la République qu'il considère comme le résident légitime des Burkinabé et propose même sa disponibilité à soutenir le pays dans la promotion de la paix.

La lettre a été transmise par l'intermédiaire du président ivoirien Alassane Ouattara dont le pays accueille actuellement l'ancien président Blaise Compaoré depuis son départ de la présidence du pays. Dans cette note, l'ancien président y déplore en effet les « graves allégations » formulées par Roch Kaboré à son encontre, notamment son lien avec les groupes

terroristes qui frappent depuis trois ans le Burkina Faso.

Blaise Compaoré s'est dit blessé et étonné de ces accusations graves et irresponsables sans le moindre fondement. Il rappelle en effet, qu'il a toujours agi avec des leaders de groupes armés devant les caméras du monde entier et dans le cadre strict du mandat de la Cedeao et de la

**Blaise Compaoré**

France pour la recherche de solutions aux conflits armés. Pour Blaise Compaoré, les contacts avec certains groupes armés ne peuvent en aucun cas être interprétés comme un soutien aux djihadistes mais comme sa détermination à

faire la paix par le dialogue et la concertation. Pour lui, au lieu de tenir des propos « dévastateurs pour son image et sa dignité » malgré les liens d'amitié, de fraternité et de sang qui existent entre eux, le président Kaboré aurait tout intérêt à travailler

à « soulager un peuple désespéré et en souffrance ».

Pourtant, la présidence du Burkina Faso a choisi délibérément de ne pas faire cas de ces remarques. En effet, le porte-parole du gouvernement Kaboré s'est borné à présenter une lettre dans laquelle l'ancien président Blaise Compaoré exprime sa solidarité au peuple burkinabé face aux attaques terroristes auxquelles fait face le pays depuis 2016 et réaffirme sa « disponibilité » à soutenir toutes les initiatives en vue de la promotion de la paix, de la cohésion sociale et du vivre ensemble dans sa lettre adressée à l'actuel chef d'État.

T.M.**Mali / Révision constitutionnelle****Face au rejet de plusieurs partis de l'avant-projet, le président IBK annonce une concertation nationale**

Le président malien Ibrahim Boubacar Keïta (IBK) a annoncé mardi soir dans une allocution radiotélévisée l'ouverture d'une « concertation nationale » du 23 au 28 avril avec « les forces politiques et sociales » sur le projet de révision constitutionnelle, qui doit être soumis à référendum.

Ibrahim Boubacar Keïta a reçu tout au long de la semaine dernière dignitaires religieux, dirigeants politiques et représentants de la société civile. Objectif : discuter de la situation du pays et leur remettre l'avant-projet de loi de révision constitutionnelle qui lui a été présenté le 1er avril par un comité d'experts. Plusieurs partis avaient rejeté ce projet, insistant sur la nécessité d'établir au préalable un dialogue

politique national. Ces rencontres faisaient également suite à une manifestation de plusieurs dizaines de milliers de personnes à Bamako le 5 avril contre « la mauvaise gestion du pays », notamment les violences intercommunautaires dans le centre, selon les organisateurs. Parmi eux, d'influents chefs religieux musulmans comme le président du Haut conseil islamique du Mali (HCIM), l'imam Mahmoud Dicko.

« Aussi ai-je décidé de confier à un groupe d'éminentes personnalités la tâche de diriger cette concertation nationale », du 23 au 28 avril, qui réunira « les représentants de toutes les forces politiques et sociales de notre pays », a affirmé IBK. Les résultats de ces travaux « seront pris en compte dans l'avant-projet de loi portant révision de la Constitution du 25 février 1992 », a-t-il assuré. Cette révision constitutionnelle, la

**Le président IBK**

première depuis vingt-sept ans, vise notamment à mettre en œuvre certains engagements de l'accord de paix signé en 2015 entre le gouvernement, les groupes armés pro-Bamako et l'ex-rébellion à dominante touareg du nord du pays.

Elle prévoit aussi la création d'une Cour des comptes, d'un Sénat chargé d'assurer la représentation des collectivités territoriales et l'inscription de la décentralisation dans la Constitution.

T.M.**Egypte****Le Parlement valide un amendement qui prolonge la présidence d'Al Sissi en 2030**

Le Parlement égyptien a approuvé mardi à la majorité des deux tiers une série d'amendements constitutionnels dont les plus importants concernent le mandat présidentiel. En vertu de ces amendements, qui doivent être confirmés par référendum, le président Abdel Fattah al-Sissi pourra rester au pouvoir jusqu'en 2030.

C'est à la majorité écrasante de 89% que le Parlement égyptien a approuvé les amendements constitutionnels. 531 députés ont voté pour les amendements, 22 ont voté contre plus une abstention et 42 absences.

Le premier amendement fait passer l'actuel mandat présidentiel de 4 à 6 ans.

Il se terminera donc en 2024 au lieu de 2022. Le second amendement, dit de transition, permet au président Sissi de se représenter pour un seul autre mandat de 6 ans prenant fin en 2030.

Le projet de départ prévoyait de permettre au président de rester au pouvoir jusqu'en 2034. Il

aurait eu alors 80 ans. Les amendements doivent encore être confirmés par référendum.

Une formalité puisque le « oui » a toujours gagné dans tous les référendums depuis 70 ans. La seule inconnue reste le taux de participation. C'est la raison pour laquelle les autorités ont lancé, depuis deux

**Abdel Fattah Al Sissi**

semaines, une campagne incitant les citoyens à participer au référendum avant même l'adoption du

texte définitif. La date du référendum doit être fixée le mercredi.

T.M. et Rfi.fr

Finances

Oragroup officiellement entré à la BRVM avec la plus grosse introduction

Oragroup a officiellement fait son entrée à la Bourse régionale des valeurs mobilières (BRVM). La cérémonie de première cotation s'est déroulée mardi 16 avril à Lomé.

Cette cotation vient confirmer l'expertise financière d'Oragroup sur le continent. Il s'agit de la plus grosse introduction dans l'histoire de la BRVM depuis sa création en 1998. Cette cérémonie s'est déroulée en présence du ministre de l'Economie et des Finances Sani Yaya.

La cotation à la BRVM représente une étape historique dans la vie de ce groupe. L'opération fait suite au succès de l'offre publique de vente (OPV) souscrite à 100% du 29 octobre au 22 novembre 2018. L'OPV comprenait l'émission de 6 097 561 nouvelles actions par augmentation de capital et la cession de 7 785 445 actions existantes sur le marché secondaire, au prix de 4 100 FCFA l'action. Cela représente un montant de 56,92 milliards FCFA (86 millions d'euros) levé sur le marché financier régional.

Oragroup dont le siège se trouve à Lomé devient ainsi la deuxième société présente au Togo à être

cotée à la Bourse régionale des valeurs mobilières. Le Directeur général de la BRVM Dr Edoh Kossi Amenouveve a encouragé les autres entreprises togolaises à faire elles aussi leur entrée à la BRVM.

De fait, 20% du capital d'Oragroup est coté en Bourse (capital flottant). Emerging Capital Partners (ECP) reste l'actionnaire de référence d'Oragroup avec plus de 50% des parts.

« ECP et Oragroup apportent aujourd'hui la démonstration que la finance africaine se développe, qu'elle est au service du financement de nos économies et que nous assistons à l'émergence d'un authentique africapitalisme, capable d'intensifier et d'accélérer la marche vers la croissance du continent, et sa transformation profonde et durable au bénéfice des populations » a déclaré le président du Conseil d'administration d'Oragroup et Co-CEO d'Emerging Capital Partners.

Le groupe enregistre une belle

performance sur le continent. En 2017, le produit net bancaire d'Oragroup s'élevait à 108 milliards FCFA. Son résultat net est en forte hausse de 45% à 21,97 milliards FCFA. Oragroup a été sacrée « meilleure banque régionale en Afrique de l'ouest » en 2015 et 2017 et a reçu l'African Banker Awards. « Cette introduction en Bourse constitue à la fois l'aboutissement d'un travail effectué depuis 10 ans mais aussi et surtout une incitation à poursuivre dans la même voie. La confiance du marché confirme la solidité de notre modèle et le potentiel de croissance de notre Groupe » a affirmé la directrice générale d'Oragroup Binta Touré Ndoye. Résultat de la première journée de cotation

La situation de la première journée de cotation du mardi 16 avril à 9h48 du titre Oragroup Togo a été présentée au public. Le volume échangé est de 1 500 au court de 4 250 FCFA soit une variation de 3,66% pour un montant échangé de 6 375 000 FCFA. La capitalisation boursière s'élève au total à 284,



Photo de famille des officiels

60 milliards FCFA.

Des ambitions pour les années à venir

Pour l'avenir Oragroup envisage entre autres d'investir dans l'extension de son réseau et des services à la clientèle et dans la banque digitale. « Oragroup entend utiliser ces nouvelles marques de manœuvre pour investir dans l'extension de son réseau et des services à la clientèle, essentiellement les particuliers et les PME. Cette augmentation du capital va notamment nous permettre de procéder à des investissements dans la banque digitale, saisir les opportunités de croissance dans les pays d'Afrique centrale, accroître la

notoriété du Groupe auprès de la communauté financière et du grand public, et renforcer les fonds propres de certaines filiales » a précisé Mme Binta Touré Ndoye.

Cette introduction va également permettre à la banque panafricaine d'accompagner la politique de développement du Togo notamment le Plan national de développement (PND).

Pour le ministre de l'Economie et des Finances Sani Yaya, cette opération est un moment historique pour la place financière togolaise et de la sous-région.

Félix Tagba

Secteur informel

Transformer les taxi-motos en entreprises, le leitmotiv de la Dosi

Le nombre de taxi-motos sur le territoire togolais augmente de jour en jour. Beaucoup de Togolais s'adonnent à cette activité mais dans le secteur informel. Il est essentiel de professionnaliser ce secteur. C'est l'objectif que poursuit la Délégation à l'organisation du secteur informel (Dosi).



Vue partielle des participants de l'étape de Dapaong

On les retrouve dans les rues, les quartiers, en ville comme en campagne. Ils vont partout, dans les coins et recoins du pays. Les taxi-motos ou « Zémidjan » font partie de l'histoire et du quotidien des Togolais. Dans la capitale Lomé ils se comptent par milliers et rendent service à beaucoup de citoyens qui veulent se déplacer d'un point à un autre.

Les taxi-motos évoluent dans le secteur informel. Pour rendre plus professionnel ce métier et permettre

aux intéressés de profiter pleinement de leurs activités, la Délégation à l'organisation du secteur informel a initié un projet dénommé « Zokeke ».

Dans le cadre de ce programme la Délégation organise depuis lundi 15 avril une tournée de formation des conducteurs de taxi-motos. Pendant 20 jours, les participants recevront des formations théoriques et pratiques. Cette tournée permettra de former des conducteurs dans différentes localités et de délivrer 1400

permis de conduire aux participants. La majorité des conducteurs de Taxi-motos n'ont pas leur permis de conduire. Une situation qui est à l'origine de plusieurs accidents dans le pays. A l'issue de cette formation, les conducteurs pourront mieux maîtriser le code de la route et bien exercer leur activité. La mesure permettra aussi de réduire un tant soit peu le nombre d'accident.

Le programme « Zokeke » qui couvre toutes les régions du pays va permettre de créer à termes 1400 entreprises. Une initiative qui va accroître le nombre d'entreprises togolaises. « Les retombées de cette tournée de formation seront la création au final de 1 400 entreprises de transport participants à la vie économique du pays et par extension créera des milliers d'emplois » a tweeté la Dosi.

En 2018 plus de 10 000 entreprises sont passées de l'informel au formel.

F.T.

Mifa

1 000 techniciens formés pour l'enrôlement des acteurs des chaînes de valeur agricoles

Le Mécanisme incitatif de financement agricole fondé sur le partage de risques (Mifa) forme depuis mardi 16 avril des techniciens. Cette formation s'inscrit dans le cadre de la campagne d'enrôlement des acteurs des chaînes de valeur agricoles.

La formation des techniciens pour l'enrôlement des acteurs des chaînes de valeur agricoles s'effectue pour le compte des régions des Savanes et Kara. 1 000 techniciens seront formés pour cette campagne. Le but est d'avoir « une base de données fiables afin de mieux peaufiner les actions futures, d'identifier les besoins des acteurs et y apporter des solutions adéquates », indique le Mifa.

Le programme fait partie des actions envisagées par le Mécanisme pour la mise en œuvre de l'axe 2 du Plan national de développement (PND) : « développer des pôles de transformation agricole, manufacturiers et d'industries extractives ».

Les participants viennent

de différentes directions du ministère de l'Agriculture, de la Production animale et halieutique et des organisations paysannes. Ils seront formés entre autres sur les principes du Mifa et devront maîtriser un questionnaire numérique. Les modules leur permettront de bien effectuer l'opération d'enrôlement des acteurs des chaînes de valeur agricoles pour constituer la base de données du Mifa. Après cette étape des Savanes et de Kara, la formation se déroulera dans d'autres régions du pays notamment dans les régions Maritime, Centrale et Plateaux.

L'enrôlement des acteurs des chaînes de valeur agricoles permettra de mieux les connaître afin de bien les servir.

F.T.

Joyeuses Pâques



La Banque Autrement
www.corisbank.tg





DEVENEZ ACTEUR DU PND, PARTICIPEZ AU PND TOUR

Vous aimez votre pays, participez au PND TOUR dans votre localité.

Après le lancement officiel du **Plan National de Développement 2018-2022**, le Gouvernement de la République Togolaise vous invite à participer activement au **PND TOUR qui aura lieu à partir du 4 avril 2019.**

Le PND TOUR, c'est un rendez-vous avec le génie de notre pays à travers les potentialités socio économiques de chaque localité, des rencontres avec les forces vives de la nation et les acteurs économiques sur toute l'étendue du territoire national.

C'est aussi l'occasion, d'expliquer aux populations togolaises les enjeux du PND.

Au programme : Présentation du PND, expositions, caravane, rencontres et opportunités d'affaires.

Le PND TOUR, l'occasion de s'impliquer pour le développement du Togo.



Plan National de Développement

Retrouvez toutes les dates du PND Tour sur
www.republiquetogolaise.com ou facebook.com/PresidenceTG

Pharmacies de garde de Lomé du 15 au 22 / 04 / 2019

ST ANTOINE	AV. LIBÉRATION	22 21 29 64
BEL AIR	PALM BEACH	22 21 03 21
AKOFA	AMOUTIVÉ	96 32 97 57
BON SAMARITAIN	BE	22 21 45 30
CRISTAL	BD H. BOIGNY	22 20 90 91
MAIRIE	FACE MAIRIE	22 21 26 39
STE MARIE	TOKOIN-RAMCO	22 21 85 58
SOURCE DE VIE	PROTESTANT	22 22 45 71
PROSPERITE	BD EYADÉMA	23 38 84 25
PEUPLE	NUKAFU	22 26 84 22
GBEZE	BD JEAN PAUL II	22 26 32 61
NOTRE DAME	ASSIYÉYÉ	96 32 97 51
KOUSSAN	KEGUÉ	96 80 10 01
UNION	BE KPOTA	22 27 71 64
O GRAIN D'OR	ZORROBAR	22 70 06 90
BETHEL	ADIDOGOMÉ	22 25 23 70
DES ECOLES	ADIDOGOMÉ	22 51 75 75
HOSANNA	SAGBADO	22 51 50 49
DELALI	CACAVELI	22 25 06 90
VERTE	KLIKAMÉ	22 25 03 26
NATION	TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	LÉO 2000	22 25 15 05
ARC-EN-CIEL	AGOÈ	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	AVÉDJI	70 45 74 92
AGOÈ-NYIVE	D'AGOÈ-NYIVÉ	22 25 83 38
DIVINA GRACIA	AGOÈ-FIOVI	93 83 91 00
CHARITE	CEG D'AGOÈ-NYIVÉ	22 25 12 60
LA MAIN DE DIEU	AGOÈ	93 40 21 21
ABRAHAM	AGOÈ-LOGOPÉ	22 50 10 00
VERSEAU	BAGUIDA	22 27 34 53
DE L'EDEN	BAGUIDA	70 42 13 98

Quelques ambassades et consulats

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

Les bons plans et les bonnes adresses

COURRIER EXPRESS

DHL (Qtier Nyékonakpoè, 15 78 ; Bd du 13 Janvier, Galerie Tountouli) Tél: 22 21 68 51
 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?

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
 AFT (Africa Fitness Time) Qt: Décon. Tél: 97 99 79 19
 BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures) ; Tél: 90 24 10 72
 GYM CENTER (Qtier Nyékonakpoè, Avenue Joseph Strauss) ; Tél: 90 04 76 60
 GYM FIL«O»PARC (Agoè Nyivé) ; Tél: 22 35 18 28
 GYM GHIS PALACE (Qtier Baguida) ; Tél: 22 71 49 70

AGENCE DE COMMUNICATION

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 MARCHÉ (Boulevard du 13 Janvier); Tél: 22 22 74 43

FRUITS ET LEGUMES

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

DANSE ET COURS DE ZUMBA

AFT : Quartier: Décon. Tél: 97 99 79 19
 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

Blagues du jour

1

Dieu dit à un gars ; demande-moi tout ce que tu veux, mais je donnerai le double à ton voisin. Le gars se met à réfléchir : " Si je demande 10 millions, mon voisin en aura 20. Si je demande 100 millions, Dieu en donnera 200 millions à mon voisin. Il demande alors à Dieu de lui crever un œil pour qu'il soit borgne et que son voisin soit aveugle.

2

Les hommes qui sortent avec les filles qui ont déjà un enfant là, avez vous déjà vue un match qui commence par 1-0 ?

A qui donner plus de considération?

Le corps humain se demande qui est le chef ?
 . Le cœur dit : C'est moi, je fais circuler le sang.
 . Le cerveau dit : Non, moi car je contrôle tout.
 . Le foie dit : non, moi car je nourris le corps.
 . Les poumons disent : c'est nous qui gérons la respiration.
 . Et l'anus dit que c'est lui.

Tout le monde se moque de lui. Alors l'anus a refusé de faire son travail pendant 7 jours. Le cerveau est devenu zinzin, le foie a commencé à gonfler et le cœur a commencé à céder, les poumons sont en détresse. Alors tout le monde est venu demander pardon à l'anus afin qu'il ouvre un peu les frontières.

Morale : On se complète dans la vie. Ne négligeons ni ne sous-estimons personne.

Réflexion

L'homme est un tisserand de la vie. La valeur du tissu produit par chacun dépend de la qualité du fil utilisé.
 Des pensées, des paroles, des actions pures produiront une vie de grande qualité et haute fréquence vibratoire, de même des pensées, des paroles et des actions impures produiront une vie désordonnée.

Citations du jour

"Le juge ne siège pas pour faire de la justice une faveur, mais de décider ce qui est juste. Il a juré ne pas favoriser qui bon lui semble mais de juger selon les lois" ... Platon

"Il faut vivre comme si on allait mourir demain" ... Kafka

Photo du jour



Commentez la photo ci-dessus?

Voice Afrique francophone

Trois voix d'anges pour représenter le Togo

La 3ème saison de la prestigieuse compétition « The Voice Afrique francophone » s'annonce. Il faut impérativement sélectionner les trois plus belles voix pour représenter le Togo audit concours. De ce fait, la structure « Ahoé films » est désignée par la télévision VoxAfrica pour dénicher ces voix pouvant défendre les couleurs togolaises à « The Voice Afrique francophone » 2019.

Concours de chant, « The Voice Afrique francophone » pendant ses deux dernières saisons a révélé des jeunes talents à travers le continent. Cette année, l'opportunité est donnée à chaque pays de sélectionner des jeunes passionnés de la musique pour participer à « The Voice Afrique francophone ».

En prélude au challenge musical international « The Voice Afrique francophone

», « Ahoé films » est en charge d'organiser « The Voice Tour Togo ». « The Voice Tour Togo » est donc une compétition qui consiste à sélectionner des talents pour se présenter à « The Voice Afrique francophone ».

« The Voice Tour Togo » est une sorte de caravane pendant laquelle « Ahoé films » va organiser des compétitions populaires en sillonnant six villes du Togo à savoir Dapaong, Kara, Sokodé, Atakpamé,



À la conférence de presse du lancement

Kpalimé, et Lomé en vue de dénicher des jeunes talents.

À l'issue des castings, trois belles voix seront sélectionnées par ville. Un

grand show est ensuite prévu au Palais des congrès de Lomé pour sélectionner les trois plus belles voix au sein des dix-huit voix pour représenter le Togo lors

de la grande compétition internationale « The Voice Afrique francophone ».

Le concours national « The Voice Tour Togo » est ouvert aux jeunes hommes et femmes, ayant une belle voix, passionnés de musique et âgés d'au moins 18 ans. Pour participer, il faut envoyer une vidéo de 2 minutes environ contenant une brève présentation de sa personne, sa ville de résidence et un chant a capella aux numéros suivants : 00228 92 03 69 69 / 92 69 69 29.

La Togolaise Victoire Biaku est sacrée « Voice Afrique francophone » lors de la saison 2 de « The Voice Afrique francophone » en Afrique du Sud.

Nadia Edodji

Visas pour la création

L'émergence artistique en Afrique dans les caraïbes

« Visas pour la création » est un dispositif du programme « Afrique et Caraïbes en création ». L'objectif du tel programme est d'accompagner l'émergence artistique en Afrique et dans les Caraïbes grâce à des résidences en France métropolitaine et dans les régions d'outre-mer pour leur permettre de développer un projet de création ou de recherche.

Le programme « Visas pour la création » est ouvert non seulement aux artistes africains qui proposent un projet de résidence se déroulant en France, mais également aux artistes caribéens (Caraïbe insulaire seulement) qui proposent un projet de résidence se déroulant en

France métropolitaine et dans les Départements français d'Amérique (DFA). Ce concours « Visas pour la création » est pluridisciplinaire. Il concerne les disciplines suivantes : arts visuels, photographie, arts numériques, architecture, design, métiers d'art, mode,

théâtre, danse, arts du cirque, de la rue et de la marionnette, musiques, projets pluridisciplinaires.

L'appel à candidatures « Visas pour la création » est ouvert jusqu'au 31 mai prochain. Pour les artistes intéressés par ce projet, il faut jouir d'une



Adjoa Sika, tête d'affiche Visas pour la Création

expérience professionnelle dans le domaine artistique concerné. Pour développer leur création ou carrière, ils

auront besoin d'un temps de résidence de 2 mois en France.

N.E.

Lire

« Le dernier jour d'un condamné » de Victor Hugo. Ed Beq, la collection À tous les vents. Pp 86-89

« ...Pourquoi non ? Si tout, autour de moi, est monotone et décoloré, n'y a-t-il pas en moi une tempête, une lutte, une tragédie ? Cette idée fixe qui me possède ne se présente-t-elle pas à moi à chaque heure, à chaque instant, sous une nouvelle forme, toujours plus hideuse et plus ensanglantée à mesure que le terme approche ? Pourquoi n'essaierais-je pas de me dire à moi-même

tout ce que j'éprouve de violent et d'inconnu dans la situation abandonnée où me voilà ? Certes, la matière est riche ; et, si abrégée que soit ma vie, il y aura bien encore dans les angoisses, dans les terreurs, dans les tortures qui la rempliront, de cette heure à la dernière, de quoi user cette plume et tarir cet encrier. - D'ailleurs, ces angoisses, le seul moyen d'en moins souffrir, c'est de les observer, et les peindre m'en distraira. Et puis, ce que j'écrirai ainsi ne sera peut-être pas inutile. Ce journal de mes souffrances, heure par heure, minute par minute, supplice par supplice, si j'ai la force de le mener

jusqu'au moment où il me sera physiquement impossible de continuer, cette histoire, nécessairement inachevée, mais aussi complète que possible, de mes sensations, ne portera-t-elle point avec elle un grand et profond enseignement ? N'y aura-t-il pas dans ce procès-verbal de la pensée agonisante, dans cette progression toujours croissante de douleurs, dans cette espèce d'autopsie intellectuelle d'un condamné, plus d'une leçon pour ceux qui condamnent ? Peut-être cette lecture leur rendra-t-elle la main moins légère, quand il s'agira quelque autre

fois de jeter une tête qui pense, une tête d'homme, dans ce qu'ils appellent la balance de la justice ? Peut-être n'ont-ils jamais réfléchi, les malheureux, à cette lente succession de tortures que renferme la formule expéditive d'un arrêt de mort ? Se sont-ils jamais seulement arrêtés à cette idée poignante que dans l'homme qu'ils retranchent il y a une intelligence ; une intelligence qui avait compté sur la vie, une âme qui ne s'est point disposée pour la mort ? Non. Ils ne voient dans tout cela que la chute verticale d'un couteau triangulaire, et pensent sans doute

que pour le condamné il n'y a rien avant, rien après. Ces feuilles les détromperont. Publiées peut-être un jour, elles arrêteront quelques moments leur esprit sur les souffrances de l'esprit ; car ce sont celles-là qu'ils ne soupçonnent pas. Ils sont triomphants de pouvoir tuer sans presque faire souffrir le corps. Hé ! C'est bien de cela qu'il s'agit ! Qu'est-ce que la douleur physique près de la douleur morale ! Horreur et pitié, des lois faites ainsi ! Un jour viendra, et peut-être ces mémoires, derniers confidents d'un misérable, y auront-ils contribué...

Hypertension artérielle

Une cardiologue explique comment la gérer naturellement

Beaucoup de Togolais souffrent de l'hypertension artérielle. C'est une maladie qui peut avoir des conséquences graves. Il faut donc la traiter dès la pose du diagnostic. En dehors des médicaments, il est possible de gérer naturellement l'hypertension artérielle.



L'activité physique permet de gérer naturellement l'hypertension artérielle

« Si trop d'hypertendus ne sont pas assez soignés faute de diagnostic, d'autres pourraient se passer de médicaments, tout au moins la première année », déclare une spécialiste. Cela est possible si votre tension se situe entre 140/90 et 150/100 chez le médecin, mais à condition que la valeur soit confirmée en automesure ou en mesure ambulatoire sur 24h et que vous ne souffriez d'aucun autre trouble métabolique comme le diabète. Voici quelques mesures basées essentiellement sur des mesures de vie pour gérer naturellement son hypertension.

Appivoiser le stress

Sans être la cause principale de l'hypertension artérielle,

le stress peut l'aggraver, surtout chez les personnes exposées au stress professionnel, à des excès de colère, ou encore ayant un tempérament intériorisé. Une série d'études a montré l'efficacité de la « cohérence cardiaque » à réduire l'hypertension artérielle liée au stress.

La cohérence cardiaque est une respiration cadencée : inspirez par le nez 5 secondes, marquez un temps d'arrêt, puis expirez par le nez ou la bouche sur 5 secondes en vous concentrant sur votre souffle. L'exercice doit durer 5 minutes, le temps nécessaire pour équilibrer le système nerveux qui régule notre pression artérielle et notre fréquence cardiaque. Dans l'idéal, pratiquez-le

trois fois par jour.

Pratiquer une activité physique

L'activité physique assouplit les parois artérielles et augmente la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins. Cela a pour conséquence de faire baisser la tension artérielle. Passé la quarantaine et avec une hypertension, il faut faire une épreuve d'effort chez le médecin avant de se lancer. Privilégiez les sports d'endurance comme la natation, l'aquabike, le vélo sur terrain assez plat, la marche sportive, la course à pied dans des conditions climatiques modérées. Evitez les sports de résistance comme le tennis. Le rythme doit augmenter progressivement : 10

minutes un jour sur deux d'abord, pour parvenir peu à peu à 30-45 jours, ou cinq fois au moins par semaine. Evitez la cigarette, la nicotine est susceptible d'augmenter la tension artérielle.

Limiter l'alcool

En entraînant une contraction des vaisseaux sanguins, l'alcool augmente la pression du sang sur les parois artérielles. L'alcool apporte des calories vides faisant grossir et le surpoids ne fait pas bon ménage avec l'hypertension artérielle. Il faut limiter la consommation d'alcool à deux unités par jour pour la femme et trois unités pour un homme. Une unité fait 10 cl de vin ou 25 cl de bière.

Réduire la consommation de sel

Chez 40% des hypertendus et surtout après 45 ans, un excès de sel peut élever la pression artérielle parce qu'il fait sortir l'eau des cellules et des tissus dans le sang, augmentant le volume sanguin. Limitez-vous à 6 grammes de sel maximum par jour. Oubliez la salière, évitez les aliments salés comme les biscuits apéritifs, les charcuteries, certains fromages, les plats industriels etc... il existe des gestes simples comme rincer les légumes en conserve à l'eau claire, qui permettent d'éliminer une partie du sel. Lisez les étiquettes : elles indiquent

soit la valeur en sel, soit le plus souvent la valeur en sodium qu'il faudra multiplier par 2,5 pour connaître la réelle quantité de sel dans l'aliment.

Les eaux gazeuses sont aussi souvent salées. Il s'agit le plus souvent de bicarbonates de sodium non dénués d'effet hypertenseur. La spécialiste conseille de boire des eaux dont la teneur en sodium ne dépasse pas 100 mg/litre.

Eviter le tabac

Fumer une cigarette fait monter ponctuellement la pression artérielle et, à terme, favorise le vieillissement des artères. C'est pourquoi arrêter de fumer peut aider à retarder la prise d'un traitement médicamenteux.

Information complémentaire

On parle d'hypertension au-delà de 140/90 en consultation médicale. Mais une mesure unique réalisée chez le médecin reste aléatoire, car la pression artérielle varie avec l'émotion, le stress... mieux vaut la prendre chez soi, au calme, suivant la technique de l'automesure tensionnelle, à raison de trois mesures à quelques minutes d'écart le matin au petit déjeuner, puis le soir, et ce durant trois jours de suite.

Edem Dadzie

Source : Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHRU de Lille

Dermatologie

Le beurre de Karité contre les peaux mortes

Le beurre de Karité est issu du *Butyrospermum parkii*, un arbre africain. C'est une amande naturellement grasse avec de nombreuses vertus cosmétiques. C'est un anti-infectieux capable d'éliminer les peaux mortes de notre corps.

Le beurre de Karité est en effet connu pour ses propriétés hydratantes, réparatrices, assouplissantes et adoucissantes. Il est particulièrement riche en acide oléique et en acide stéarique. Il contient également des antioxydants naturels (vitamines A et E), du latex et des phytostérols. Ces substances biologiques, utilisées en pharmacie pour lutter contre l'excès de cholestérol, ont également

une action bénéfique pour le corps.

Le beurre de Karité de laisse pas de film gras sur le corps lors de son application. Protecteur contre les UV, le beurre de Karité apaise les irritations cutanées dues au coup de soleil.

Composantes et effets sur la peau

Vitamine A2 : anti-infectieuse du fait de son action protectrice sur les tissus défensifs qui revêtent toutes les



Le beurre de Karité

surfaces du corps, il stimule la formation de nouvelles cellules, élimine les peaux mortes. Il augmente également le nombre de récepteurs pour l'hormone de croissance de l'épiderme

et accélère le processus de cicatrisation.

Vitamine D : les os ont besoin de calcium et de vitamine D pour rester solides. La vitamine D facilite l'absorption du calcium et

contribue à maintenir une minéralisation osseuse normale. Quant à la vitamine F ou « acides gras essentiels », celle-ci hydrate les couches superficielles de la peau en empêchant l'eau de ses cellules de s'évaporer. En ce qui concerne le latex, il redonne l'élasticité et la souplesse à la peau.

Le beurre de Karité démontre ses bienfaits au quotidien, pour le soin des mains, des lèvres et des cheveux. Il est dispensable dans l'entretien quotidien de la peau grâce à ses charités.

E. Dadzie

Source : Dr Gassama Mamadou, dermatologue au Centre national d'appui à la lutte contre la maladie (CNAM) du Mali

Maisons de justice

Autorités traditionnelles et acteurs locaux de développement de la préfecture d'Agoè sensibilisés

Les autorités traditionnelles et acteurs de développement locaux de six cantons de la préfecture d'Agoè Nyivé ont été sensibilisés le mardi 16 et mercredi 17 avril derniers sur les maisons de justice.

C'est le préfet du Golfe, le Colonel Hodabalo Awate qui a ouvert les travaux en présence des bénéficiaires de cette initiative que sont les chefs cantons, de villages et de quartiers, des membres des comités cantonaux de développement, des comités villageois de développement des leaders communautaires et des populations...

Les maisons de la justice ont pour mission de régler par le biais de la médiation et de la conciliation, les petites affaires de dettes, de querelles

entre citoyens qui encomrent inutilement les juridictions. Elles se fondent sur des critères de simplicité, de rapidité de gratuité et permettent de désengorger les tribunaux, de faciliter une gestion diligente des affaires. A ce jour, quatre maisons de justice sont opérationnelles depuis le lancement de l'initiative. Il s'agit des maisons de justice des préfectures de Cinkassé, de Tone, du Golfe et celle d'Agoè Nyivé.

L'idée des maisons de justice a été émise pour la première fois par

le chef de l'Etat Faure Gnassingbé, lors de son message de vœux à la nation le 03 janvier 2018. Leur rôle, avait-il déclaré était de « parvenir à une justice plus efficace et moins onéreuse ». Les collectivités locales et autres couches socioprofessionnelles de la préfecture d'Agoè Nyivé ne sont pas les premières à être sensibilisées sur ces maisons de la justice. Les préfectures de Cinkassé et de Tone(Dapaong) ont déjà bénéficié de ces séances de sensibilisation les 8 et 10 Avril 2019.



R. Zakari Le préfet sur le site ayant abrité les séances de sensibilisation

Soumission des projets au Forum Togo-Union européenne

Encore 13 jours pour les entrepreneurs togolais

Le processus de soumission des projets dans le cadre du Forum Togo-Union européenne prend fin le mardi 30 avril prochain. Reste plus que moins de deux semaines pour les entrepreneurs pour soumettre leurs projets.

La date limite des soumissions des projets au Forum Togo-Union européenne approche à grand pas. Les porteurs de projets bancables qui souhaitent attirer des investissements européens au cours du Forum économique Togo-UE, qui n'ont pas encore soumis ont encore 13

jours pour le faire.

Selon le Comité d'organisation de cette rencontre, il s'agit de projets matures dont 100 devront être sélectionnés. Les entrepreneurs ou opérateurs économiques dont les projets vont être retenus, bénéficieront de l'appui de dispositifs d'accompagnement dédiés.



Les drapeaux du Togo et de l'Union européenne

L'idée est de les assister dans le montage de leurs projets à présenter, notamment lors des

rencontres interactives B2B prévues entre ceux-ci, les financiers, partenaires au développement, agences donatrices et institutions d'appui. Mais en outre, à négocier efficacement et à finaliser des partenariats.

Le forum est prévu du 13 au 14 juin prochain. Il s'inscrit dans le cadre de la promotion et de la recherche de financements pour le Plan national de développement (PND 2018-2022).

Rachid

Marché de Cacavéli

Comment les revendeuses vivent-elles le milieu de mois ?

Habituellement, chaque début de mois est non seulement très exaltant pour les fonctionnaires qui rentrent en possession de leurs salaires, mais aussi pour les revendeuses chez qui atterrissent ces sommes en contrepartie des produits commercialisés. Néanmoins, le constat semble moins enthousiasmant quand on tend vers le milieu de mois, ceci au grand désarroi des bonnes dames qui n'en cessent de se plaindre. Pour toucher du doigt cette réalité, notre rédaction a fait un tour au grand marché de Cacavéli. Quelle est l'ambiance qui y régnait ? Lecture !

En cet après-midi ensoleillé, le marché de Cacavéli encore appelé « Dekawowo-Simé » se montre très calme et surtout dépourvu de personnes, malgré ses belles expositions

d'œuvres d'art, son cadre bien aménagé et aéré, les étalements des produits cosmétiques, vestimentaires, agricoles, la mise en évidence du bétail et de la volaille etc. La faute à une période

moribonde du mois qui allie difficultés financières et épuisement de toutes ressources.

Approchée et interrogée sur la situation, madame Dédé, revendeuse de riz, raconte les difficultés qu'elle et les autres revendeuses éprouvent souvent à ces périodes du mois : « Depuis le matin, il n'y a pas de grande affluence. Les clients ne viennent pas et cela nous inquiète. Les milieux de mois sont toujours catastrophiques pour nous

parce que tout le monde épuise pratiquement la totalité de son salaire. Mais, c'est ainsi que se présente le marché au cours de cette période du mois. Parfois, cela marche, d'autres fois non et on essaie de faire avec ». Pour les rares clients qui arrivent, en dépit de la situation difficile, ils ne peuvent se priver de repas. « Actuellement, on a du mal à joindre les deux bouts mais, c'est une habitude de venir manger ici compte tenu de la qualité et de la variété des

mets proposés », ajoute madame Dédé. Il va sans dire qu'en plein milieu de mois, les temps sont durs et hostiles à l'évolution du marché togolais. Ce phénomène interpelle et amène à se poser mille et une questions. Est-ce les salaires qui sont dérisoires ? Savons-nous vraiment "manager" nos salaires, quoique insuffisants, pour qu'ils nous couvrent sur un mois entier, voire plus ? De toute façon, "qui veut aller loin, ménage sa monture".

Augustin Akey (stagiaire)

RIDUTO®

RIZ DU TOGO



Le choix de la qualité et du bon goût

05 BP 328 Lomé - Togo / Tél +228 99 03 74 63 - Email : info.riztogo@gmail.com

RIDUTO & RIDUTO RICÉ sont des marques déposées