



Offensive médiatique

Fabre sort le grand jeu mais ne convainc pas

Jean-Pierre Fabre le candidat de l'Alliance nationale pour le changement (ANC) à l'élection présidentielle du 22 février 2020 au Togo, lors d'une sortie que l'on peut qualifier d'offensive...



PAGE 3

INCLUSION FINANCIERE



Echos des bénéficiaires des produits Fnfi

Mme AGAYI Tona rend grâce

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI", votre Journal Togo Matin vous conduit à Lomé, notamment dans le quartier Agoe Logopé, pour mettre sous les feux de la rampe les témoignages de AGAYI Tona, qui après avoir...

PAGE 2

ECONOMIE



SimulAgri Togo

Une application mobile au service des agriculteurs

Le ministre de l'Agriculture, de la Production animale et halieutique, Noël Bataka, a officiellement lancé mardi 4 février l'application SimulAgri Togo. Cette application est le deuxième produit de l'opération Téléfood.

PAGE 5

Santé du fœtus

La femme enceinte peut-elle consommer du café ?

La grossesse est une période importante et sensible de la vie de la femme mais aussi du fœtus. ...

PAGE 10



Campagne électorale

Top départ pour les opérations de charme

Le jour tant attendu est enfin arrivé. Ce jeudi 6 février 2020, s'est ouvert officiellement à minuit, la campagne comptant pour l'élection présidentielle du 22 février. Pendant deux semaines, les candidats vont exposer leurs programmes et tenter de rallier autant de personnes possibles à leurs causes.

PAGE 3

DERNIERES HEURES

Scrutin apaisé : Le général Yark appelle les Togolais à respecter les choix des uns et des autres

A la veille de l'ouverture officielle de la campagne électorale, les acteurs impliqués dans le processus ont fait le point. Le ministre de la Sécurité et de la Protection civile, le général Damehame Yark, a profité de cette occasion pour rappeler à tout le monde le bon comportement à adopter avant, pendant et après l'élection présidentielle dont le premier tour aura lieu le 22 février prochain. Que ce soit au niveau du ministère de l'Administration territoriale, de la Décentralisation et des Collectivités locales, de la Commission électorale nationale indépendante (Ceni) et de ses démembrements, de la Force élection présidentielle (Fosep) et des autres parties prenantes, tout semble prêt pour que la compétition se déroule dans de bonnes conditions. En matière sécuritaire, le dispositif est en place. Comme cela est devenu une habitude depuis 2007, les forces de sécurité sont maintenant plus qu'aguerries pour faire face à d'éventuels dérapages. Mais comme l'on n'est jamais trop prudent, le ministre de la Sécurité sensibilise encore une fois les Togolais...

PAGE 3

PORTRAIT

Yasmine Issaka-Coubeageat, Vivre pour le livre

L'enfant est le père de l'homme, dit un adage populaire. Yasmine Issaka-Coubeageat est le reflet de cette assertion. Inspirée par le livre depuis sa tendre enfance, elle en a fait aujourd'hui son métier. Certes elle n'est pas écrivaine mais...



PAGE 7



SOMMAIRE

Guinée-Bissau/Présidentielle
La Ceni confirme la victoire de l'opposant
Umara Sissoco Embaló



P 4

Lancement technique du ProMifa
Les acteurs sont mieux outillés sur le projet



P 5

Présidentielle de 2020
Le Réseau des associations du marché
d'Adidogomé-Assiyé dit oui à Faure
Gnassingbé



P 11

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Mme AGAYI Tona rend grâce

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI", votre Journal Togo Matin vous conduit à Lomé, notamment dans le quartier Agoe Logopé, pour mettre sous les feux de la rampe les témoignages de AGAYI Tona, qui après avoir obtenu les quatre cycles du crédit Accès des Pauvres aux Services Financiers peut aujourd'hui consolider son activité grâce au Produit d'Accompagnement Spécial du Fonds National de la Finance Inclusive. Retour sur le parcours de cette trentenaire qui aujourd'hui est heureuse d'être plus autonome.

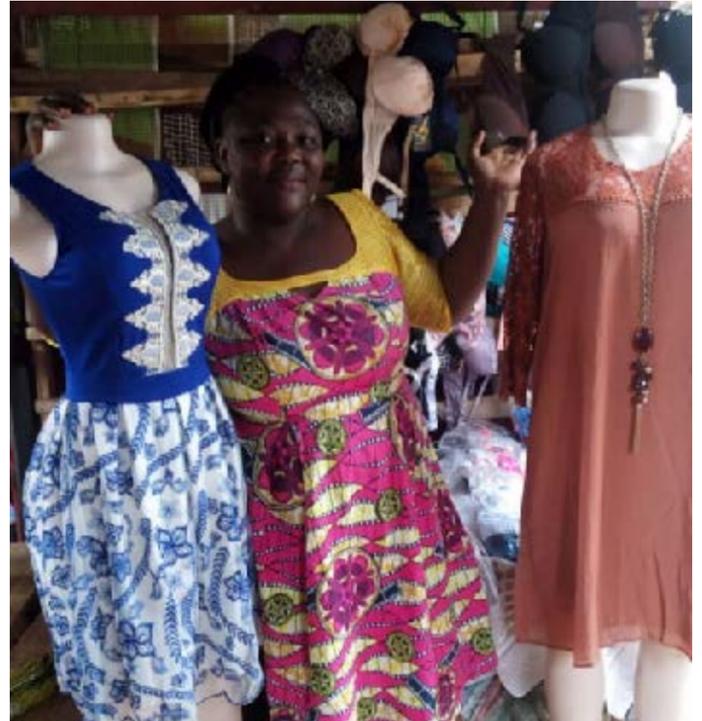
Aujourd'hui nombreux sont les bénéficiaires qui grâce à leur motivation et détermination ont pu obtenir avec succès, les quatre cycles du crédit APSEF, les deux cycles de AJSEF ou encore les deux cycles du crédit agricole. Mais l'histoire ne peut pas s'arrêter en si bon chemin, d'autres produits ont été mis en route afin de pouvoir aider les bénéficiaires à pouvoir consolider leurs activités. C'est le cas notamment de AGAYI Tona, qui a au cours des deux dernières années bénéficié de APSEF 1, APSEF2, APSEF 3 puis APSEF 4 qui lui ont permis de démarrer une activité génératrice de revenus.

" Une fois tous mes cycles de crédit soldés, j'avais besoin de passer à échelle mon activité avec une intention de diversification. Dans une ville où la mode

vestimentaire a pris le dessus, je ne pouvais résister à la tentation. Depuis toujours j'avais toujours envie de pouvoir vendre de la friperie. J'avais besoin d'au moins 100.000 FCFA afin de pouvoir acheter deux ou trois ballots de premier choix pour pouvoir exposer pour la vente. Je me suis alors mis à explorer toutes les opportunités que j'avais pour pouvoir contracter un microcrédit. Après plusieurs tentatives sans succès, je suis aller demander conseils à mes agents de crédits à PADES Microfinance. C'est justement dans cette Institution de Microfinance Partenaire du FNFI dans la distribution des produits que j'ai été informée de la possibilité pour moi de pouvoir avoir accès au Produit d'Accompagnement Spécial qui pouvait justement me permettre

de consolider mon activité, et par ricochet pouvoir accroître mes revenus." Tona voit désormais une opportunité à saisir, très vite elle remplit avec succès toutes les formalités administratives indispensables avant le déblocage du crédit afin de pouvoir rentrer en possession de son précieux sésame qui lui permettrait de mettre en route son activité.

"Après toutes les étapes de formation, j'ai alors obtenu un crédit de 100.000 FCFA. Cette somme m'a permis de pouvoir acheter 3 ballots de premier choix comme vous le voyez, et que j'expose ici. Vous n'êtes pas sans savoir que Lomé ne résiste pas à la mode vestimentaire. C'est donc de manière assez normale que tout le monde veut être à la mode et être bien habillée. Vu que les choses ne sont pas chères, j'ai assez de clientèle. Je parviens à vendre une bonne quantité chaque jour. Je ne perds pas de vue que c'est un crédit que j'ai reçu et que je dois rembourser après une période donnée. Donc je mets toutes les chances de mon côté pour pouvoir honorer mes



engagements vis-à-vis des remboursements. Car selon moi, plus je rembourse, non seulement je renforce mes chances de grandir dans la chaîne de l'inclusion financière, mais aussi cela me permet également à d'autres personnes de pouvoir avoir accès au crédit. C'est avec assez de sourire et de joie que je peux aujourd'hui affirmer que grâce au FNFI je suis plus insérée dans le tissu du développement de mon pays."

" Nous ne pouvons pas laisser dans notre pays, les pauvres s'appauvrir davantage. Une des réponses que nous apportons, c'est justement la mise en place de ce Fonds ", déclarait le Chef de l'Etat, Son Excellence Faure

Essozimna Gnassingbé lors du lancement du Fonds National de la Finance Inclusive (FNFI) à Kara en janvier 2014. 4 années après ce lancement, les milliers témoignages reçus confirment que la vie a changé de manière positive pour les bénéficiaires. En effet, les femmes sont plus autonomes économiquement et les jeunes sont mieux insérés sur le plan professionnel. Cette initiative a permis de rendre une certaine fierté à ces populations vulnérables grâce à leur capacité nouvelle à prendre soin de leurs familles, de l'éducation de leurs enfants et de leurs besoins fondamentaux.

KD

Ceci est un programme du Secrétariat d'Etat chargé de l'inclusion financière et du secteur informel



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

Directeur de publication :
Motchosso Kodolalkina

Secrétaire de rédaction :
Rachidou Zakari

Responsable web:
Carlos Amevor

Comité de rédaction:
Françoise Dasilva
Alexandre Wémima
Edem Dadzie

Félix Tagba

Edodji Nadia

Attipoe Edem Kodjo

Responsable administrative:
Gloria Léma Yagla

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

Graphiste:
Eros Dagoudi

Imprimerie: Direct Print

Distribution : TogoMatin
Tirage : (2000 exemplaires)

DERNIERES HEURES

... Il leur demande de respecter chacun le choix de son prochain. Pour le général Yark, étant dans un pays démocratique, chaque citoyen est libre de faire son choix : exercer ou

ne pas exercer son droit de vote, et lorsque l'on décide d'aller voter, il faut le faire en toute liberté sans aucune contrainte.

Toutefois, et cela est très important, « ceux qui décident de boycotter ne

doivent pas empêcher ceux qui veulent voter de le faire », prévient le ministre. En effet, décider de semer le désordre ne sera pas sans conséquences. Selon le général Yark, il n'y aura pas de détails dans l'application

de la loi. Le patron de la sécurité togolaise ne souhaite pas que ses services soient obligés de mettre des compatriotes derrière les barreaux en cette période électorale. Malheureusement, l'on

n'évitera pas ce genre de scénario si certains décident de troubler la tranquillité du processus électoral. Vivement donc que chacun reste dans les limites imposées par la loi.

Edem D.

Campagne électorale Top départ pour les opérations de charme

Le jour tant attendu est enfin arrivé. Ce jeudi 6 février 2020, s'est ouvert officiellement à minuit, la campagne comptant pour l'élection présidentielle du 22 février. Pendant deux semaines, les candidats vont exposer leurs programmes et tenter de rallier autant de personnes possibles à leurs causes.

Depuis quelques années, les périodes de campagnes électorales ne constituent plus un souci pour les Togolais. Avec cette expérience de plus d'une quinzaine d'années de succès, la machine est vraiment bien huilée et continue de se perfectionner. Cette année particulièrement et vu que le pays a connu récemment une crise majeure, toutes les dispositions sont prises pour permettre à toutes les tendances politiques de s'exprimer librement sur l'ensemble du territoire national et même au-delà. La preuve, c'est que RFI a décidé de donner la parole à tous les candidats à tour de rôle. La Haute autorité de l'audiovisuel et de la communication prend aussi ses dispositions pour que tous les candidats puissent accéder de façon



Faure Gnassingbé

équitable aux médias publics. Un tirage a déjà eu lieu pour s'assurer de l'ordre de passage des



Agbéyomé Kodjo

candidats. Le déplacement des candidats sur l'ensemble du territoire ne fait plus l'objet d'aucune contrainte.

Ces derniers comme depuis quelques années déjà, peuvent circuler librement dans le pays pour solliciter les voix des Togolais. D'ailleurs, le ministre de la Sécurité et de la Protection civile, le général Damehame Yark, a informé les candidats de la possibilité pour eux de solliciter la protection de la Fosep.

Les sept candidats en lice ont maintenant le feu vert et tout le temps nécessaire pour montrer de quoi ils sont capables. Le professeur Wolou Komi du PSR, le professeur Aimé Gogué de l'Addi, le docteur Georges William Kouessan de Santé du peuple, maître Mohamed Tchassona Traoré du MCD, Agbéyomé Messan Kodjo du MPDD, Jean-Pierre Fabre de l'ANC et Faure Gnassingbé du parti Unir peuvent passer à l'offensive.

Edem Dadzie

Offensive médiatique

Fabre sort le grand jeu mais ne convainc pas

Jean-Pierre Fabre le candidat de l'Alliance nationale pour le changement (ANC) à l'élection présidentielle du 22 février 2020 au Togo, lors d'une sortie que l'on peut qualifier d'offensive médiatique sur RFI hier, est tout simplement passé à côté. Non seulement il juge avec malhonnêteté le bilan de Faure Gnassingbé le président sortant, mais aussi il doute de l'appartenance d'Agbéyomé Kodjo à l'opposition, ce qui agrandit un peu plus le fossé entre les deux hommes. Cette situation arrange évidemment le pouvoir.

Après les interventions successives d'Agbéyomé Kodjo candidat du MPDD et de Christian Trimua, représentant du candidat du parti Unir en début de semaine, il fallait s'attendre à ce que la sortie de Jean-Pierre Fabre soit une réponse du berger à la bergère. Sauf qu'en la matière, l'intervention du maire du Golfe 4 rate l'occasion de se montrer fair-play. Il jette l'eau du bain avec le bébé. En effet, à

écouter le président de l'ANC, l'on a l'impression que le Togo est un pays sans droit et où tout est permis. Comparant la gestion de l'actuel président et celle de son défunt père, il déclare : « En matière d'Etat de droit, le Togo a régressé même par rapport à la situation qui prévalait avant la prise de fonction de Faure Gnassingbé », affirme monsieur Fabre. C'est à croire que tous les efforts qui ont été faits ces dernières années

pour faire du Togo un Etat moderne ne signifient rien pour le candidat à l'élection présidentielle du 22 février.

Cela relève tout simplement de la mauvaise foi et de la politique politicienne. Comme quoi, l'ancien lieutenant de Gilchrist Olympio n'en a pas encore fini avec son radicalisme. Même son ami de l'opposition, Agbéyomé Messan Kodjo n'a pas été épargné dans cette sortie. Il semble plutôt sceptique en ce qui concerne l'appartenance de l'ancien Premier ministre à l'opposition.

« J'ai des relations normales avec toute personne qui se dit de l'opposition. Si Agbéyomé Kodjo est réellement



Jean-Pierre Fabre

de l'opposition, j'ai des relations normales avec lui. L'opposition avait décidé de ne pas aller aux élections législatives

mais il y est allé. Ce sont des positionnements qui peuvent interroger », a-t-il déclaré.

TM

Guinée / Référendum**Le référendum sera couplé des législatives le 1er mars 2020**

Moins de 48 heures après le report des élections législatives prévues pour le 16 février, le président Alpha Condé annonce aussi la date du référendum constitutionnel. Le 1er mars prochain, les Guinéens feront d'une pierre deux coups : en même temps qu'ils voteront pour renouveler le Parlement, ils devront se prononcer sur le projet de loi de modification constitutionnel.

Si tôt la date annoncée au journal de la télévision nationale ce 4 février 2020, les commentaires ont pris d'assaut les trottoirs et les réseaux sociaux. En ligne de front contre cette décision de couplage des consultations électorales, le Front national pour la défense de la Constitution, une coalition de la société civile et des partis politiques de l'opposition. Pour ce front qui organise des manifestations contre cette profonde modification

**Le président Alpha Condé**

de la Constitution guinéenne de 2010 depuis des semaines en Guinée, la décision de coupler le référendum montre jusqu'où le président est

prêt à aller pour rester au pouvoir. Le couplage ne serait, selon Abduramane Sanoh, coordonnateur de la coalition, que le dernier volet de ce

qu'il appelle, encore et toujours, un « coup d'État constitutionnel ».

« C'est une astuce pour amener davantage de personnes aux urnes, estime Abduramane Sanoh. Les législatives sont présentées comme une opportunité, un tremplin pour faire passer le référendum. Dès lors que les gens accepteront d'aller voter pour les législatives, on va considérer que les mêmes personnes auront voté pour le référendum. »
« Ce qui va être simple pour le pouvoir, c'est de donner un résultat au finish qui devrait dire que la majorité a voté pour

la nouvelle Constitution. L'enjeu, pour lui, ce n'est pas les législatives mais en entraînant les gens aux législatives et en faisant le couplage, c'est de faire voter pour une nouvelle Constitution. Ce qui lui permettrait de mettre tout à plat et de se présenter à la prochaine élection présidentielle. »
Du côté du parti au pouvoir, des raisons pratiques et de budget expliquent plutôt ce choix. « Sur le plan économique, ça va coûter moins cher et ça va faciliter la mobilisation des militants. On n'a pas deux campagnes à faire. On mobilise les militants pour deux scrutins en même temps. ».

T.M.**Guinée-Bissau / Présidentielle****La Ceni confirme la victoire de l'opposant Umaro Sissoco Embaló**

La Commission électorale a de nouveau donné, mardi 4 février, Umaro Sissoco Embaló vainqueur de l'élection présidentielle, après une vérification des procès-verbaux du second tour demandée par la Communauté économique des États d'Afrique de l'Ouest pour tenter de sortir le pays de l'impasse politique.

**Umaro Sissoco Embaló, nouveau président élu**

Un mois après le second tour du 29 décembre, l'issue demeure disputée entre Umaro Sissoco Embaló, issu de l'opposition, et Domingos Simoes Pereira, le candidat du PAIGC, le parti qui domine la vie politique bissau-guinéenne depuis des décennies. La querelle, qui dresse aussi la Commission électorale contre la Cour suprême du pays, n'est pas finie pour autant.

Une nouvelle étape est franchie dans la crise bissau-guinéenne, et pourtant, l'impression de faire du sur place persiste. Après la contestation des résultats du second tour de la présidentielle par le candidat malheureux, et les recours engagés auprès de la Cour suprême, la Cedeao avait recommandé, la semaine dernière, une mesure « à titre exceptionnel ».

La Commission électorale devait engager une procédure de vérification de la consolidation nationale des données issues des commissions régionales du second tour. Chose faite donc ce mardi. Et le résultat reste le même : Umaro Sissoco Embaló obtient 53,55% des voix contre 46,45% à Domingos Simoes Pereira. Les représentants des deux camps ont constaté le statu quo à l'issue de cette procédure, qui s'est déroulée en présence de responsables de la Cedeao. Le vainqueur déclaré s'en félicite, et son adversaire n'y croit pas. Sur Twitter, le PAIGC a condamné, une fois de plus, ce qu'il considère comme un manque de transparence de la Commission électorale nationale, laissant augurer d'une prolongation des recours devant la justice.

Avec Rfi.fr**Malawi/ La Cour constitutionnelle annule la présidentielle de mai 2019
Le président sortant se pourvoit en cassation**

La Cour constitutionnelle a annulé lundi 3 février, les résultats de l'élection présidentielle de mai 2019 au motif que le scrutin n'a été ni libre ni transparent. Ce verdict salué par des scènes de joie dans les rues de la capitale n'est pas du tout du goût du président sortant. Il a annoncé mardi 4 février qu'il allait faire appel de cette décision.

**Le président Peter Mutharika.**

Selon le plus haut tribunal du Malawi, de multiples erreurs ont été commises. Mais la plus grave, sur le fond, concerne la définition du mot « majorité ». Pour la Cour, il s'agit forcément d'une majorité absolue et non pas d'une majorité relative. En clair : Peter Mutharika n'a jamais obtenu la majorité des voix.

Le président Peter Mutharika avait été réélu, pour un second mandat, avec un peu plus de 38 % des suffrages. L'opposition avait aussitôt saisi la justice et maintenu la pression en descendant dans la rue suite à des accusations de fraudes.

La lecture du verdict - 500 pages - aura duré plus de 9 heures. La Cour constitutionnelle a finalement conclu qu'au vu des nombreuses et importantes irrégularités

constatées, le résultat de cette élection est sérieusement compromis. Ainsi, le président sortant Peter Mutharika n'a pas été « dûment élu », a décidé la Cour. La Cour constitutionnelle a donc annulé le résultat de l'élection de mai 2019 et ordonné la tenue d'un nouveau scrutin.

Un nouveau scrutin va devoir être organisé dans les 150 jours, sauf si le parti du président Mutharika fait appel. Ce qu'il vient d'annoncer d'ailleurs.

Les observateurs saluent des juges courageux, puisqu'ils se sont positionnés contre le parti au pouvoir alors même que de nombreuses institutions au Malawi sont vues comme étant alignées ou proches du gouvernement.

T.M.

Lancement technique du ProMifa

Les acteurs sont mieux outillés sur le projet

L'atelier de lancement technique du Projet d'appui au Mécanisme incitatif de financement agricole fondé sur le partage de risques (ProMifa) s'est achevé mercredi 5 février à Lomé sur une note de satisfaction des participants. Cette rencontre leur a permis de cerner les contours de ce projet et les procédures de gestion des projets du Fida.



La table d'honneur à la cérémonie de clôture

L'atelier de lancement technique du ProMifa a réuni plusieurs acteurs dont des bénéficiaires, des partenaires, des prestataires, l'équipe du projet et une équipe du Fonds international de développement agricole (Fida). Les échanges ont porté entre autres sur le contenu du projet et sa mise en œuvre. L'objectif de cet atelier est de présenter le ProMifa à

l'ensemble des acteurs directement impliqués dans sa mise en œuvre et de renforcer leurs capacités sur les procédures du Fida en matière de gestion des projets. Les participants ont notamment eu connaissance des procédures du Fonds en ce qui concerne la passation des marchés, la gestion financière, le suivi-évaluation et le ciblage.

Le Promifa accompagne le Mifa

Le Fida est un partenaire technique et financier du gouvernement. Le fonds appuie le projet à hauteur de 4,33 milliards FCFA, soit 21,4% du coût global du projet. « Le ProMifa est un instrument d'accompagnement du Mifa afin que dans le secteur de l'agriculture et les différents acteurs de la chaîne de valeur puissent

trouver les conditions pour mettre en œuvre des projets et pour réussir le développement du pays », a déclaré le directeur pays du Fida pour le Togo, le Bénin et le Mali, Jean Pascal Kaboré. Pour lui toutes les conditions sont réunies pour la mise en œuvre du projet.

Après cet atelier, l'équipe du projet ira sur le terrain pour rencontrer les bénéficiaires. Environ 50 000 ménages, soit 300 000 bénéficiaires directs issus des groupes démunis, des exploitations familiales rurales, des organisations professionnelles notamment les coopératives de base, les unions et fédérations de coopératives et des exploitations et micro entreprises agricoles seront touchés par le projet.

Les participants de cette rencontre se disent satisfaits des échanges. « L'atelier m'a apporté beaucoup de choses. Je ne savais pas ce que c'était que le suivi-évaluation et la passation de marchés mais au cours de cet atelier, nous avons eu des présentations sur ces sujets et cela nous a édifiés », a confié Agbere

Barietou, présidente du Réseau national des femmes agricultrices du Togo (Renafat). « J'ai appris les nouvelles dispositions en terme de procédure du Fida et eu plus d'éclaircissement sur certains points de blocage dans la mise en œuvre de nos projets. Cet atelier nous a été très utile », a ajouté la coordinatrice de promotion de l'entrepreneuriat rural (PNPER) Abidji Sika. Le ProMifa est constitué de trois composantes. La première est un « appui technique au développement des chaînes de valeur agro-pastorales », la deuxième est un « appui au développement des produits et services financiers » et la troisième est un « appui institutionnel au Mifa, coordination et gestion du projet ».

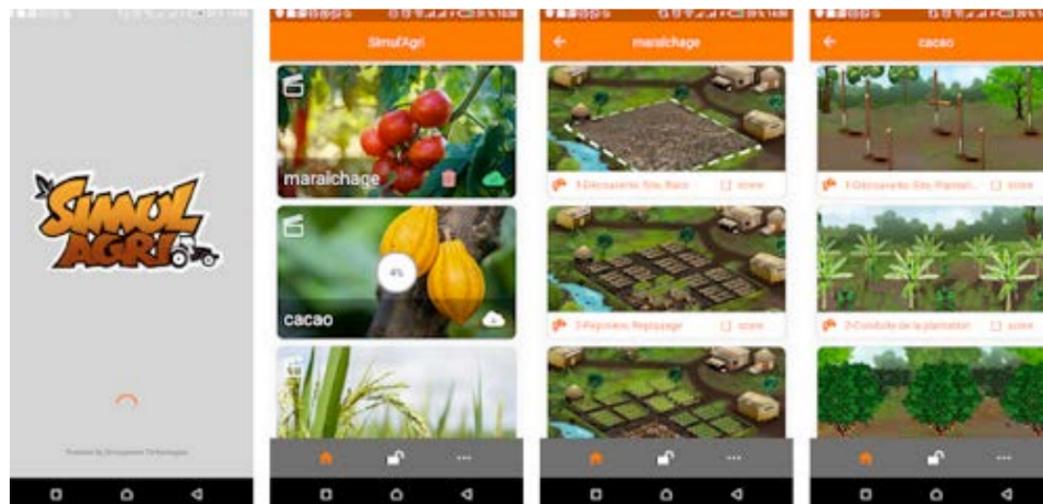
Pour les responsables du projet, des stratégies de ciblage seront inclusives et sensibles à l'âge et au genre pour que les jeunes des deux sexes représentent au moins 40% des bénéficiaires et les femmes adultes au moins 30%.

Félix Tagba

SimulAgri Togo

Une application mobile au service des agriculteurs

Le ministre de l'Agriculture, de la Production animale et halieutique, Noël Bataka, a officiellement lancé mardi 4 février l'application SimulAgri Togo. Cette application est le deuxième produit de l'opération Téléfood.



Interface de l'application

L'application SimulAgri Togo a été conçue pour amener les producteurs à apprendre à mieux produire en jouant sur leur smartphone. Ce deuxième produit de

l'opération Téléfood a été mis en place pour aider les agriculteurs togolais et toute la jeunesse. L'application a un double objectif.

Selon les initiateurs,

le premier objectif de cette application est de permettre à chaque agriculteur en exercice d'améliorer son revenu en optimisant à la fois la qualité et le rendement de

ses cultures. Ce dernier peut par exemple doubler son rendement dans la culture du riz en acquérant les bonnes pratiques de la méthode SRI.

Le second objectif de l'application est de changer le regard des jeunes sur les métiers de l'agriculture en leur donnant la vision qu'en travaillant il est possible de bien gagner sa vie et de créer de nouveaux emplois dans les villages, à l'instar d'agriculteurs qui ont réussi et qui apportent leur témoignage dans les jeux.

L'application est un dispositif de formation numérique facile et simple à utiliser. Grâce à elle, les producteurs qui disposent d'un smartphone pourront accéder à un ensemble

de connaissances et de pratiques concrètes destinées à améliorer leurs compétences et à changer leur regard sur le potentiel de revenu qu'offre le métier d'agriculteur ou d'éleveur. Il s'agit des jeux pédagogiques. Ils ont été conçus avec la contribution des experts du ministère en charge de l'agriculture. Les témoignages des agriculteurs modèles togolais ont également été pris en compte pour la mise en place de cette application. Simul Agri Togo est offert aux producteurs par le président de la République Faure Gnassingbé.

Les simulations disponibles pour le moment sont celles des filières riz, cacao et maraichage.

La rédaction

Le **GRUPE CORIS** poursuit son expansion
pour être encore plus proche de vous



BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2020



La Banque Autrement
www.corisbank.tg



Yasmine Issaka-Coubeageat, Vivre pour le livre

L'enfant est le père de l'homme, dit un adage populaire. Yasmine Issaka-Coubeageat est le reflet de cette assertion. Inspirée par le livre depuis sa tendre enfance, elle en a fait aujourd'hui son métier. Certes elle n'est pas écrivaine mais elle travaille au début de la chaîne de la livre. Elle est co-fondatrice, directrice éditoriale de la maison d'édition Graines de pensées et également journaliste culturelle. Portrait d'uneoureuse du livre et du wax.

Yasmine Issaka-Coubeageat fait partie de ces personnes qui tiennent à leur rêve et qui ne les lâchent pour rien au monde. Fille de diplomate qui voyageait beaucoup, c'est avec son père que commence la culture littéraire. Ce dernier ramenait toujours de ses voyages des livres à sa fille. Commence alors une véritable histoire d'amour entre elle et le livre qui la conduit vers la création de la maison d'édition Graines de pensées.

Et pourtant, Yasmine, très ouverte d'esprit, a un background assez solide pour évoluer professionnellement dans un autre monde. Brillante élève, ayant obtenu son baccalauréat à dix-sept ans, elle est diplômée en gestion et commerce international de l'École supérieure de gestion de Paris. Elle quitte Paris, puis va se spécialiser aux Etats-Unis en management global, communication et gestion des ressources humaines.

Après sa spécialisation, Yasmine retourne à nouveau à Paris, cette fois-ci pour des études de lettres : « J'ai été rattrapée par ma passion, c'est-à-dire les lettres », affirme-t-elle. A l'université de Cergy-Pontoise, elle obtient une maîtrise en Lettres. Un parcours universitaire parallèle certes, mais qui peut se comprendre : « J'ai une passion pour le livre. Je savais que je voulais travailler dans le domaine du livre. Mais je savais aussi que ce ne serait pas aussi facile pour moi. C'est pour cela que j'ai commencé par des études de gestion, pour finir

par ce que j'aime réellement, les lettres ».

Munie de ce double cursus, Yasmine revient au Togo en 2003. Elle voulait vivre sa passion, mais sur le continent africain : « Autant j'étais sûre de vouloir travailler dans l'édition, autant j'étais sûre de vouloir le faire en Afrique francophone et pourquoi pas commencer dans mon pays le Togo », dit-elle. Une fois au pays, elle y fait une rencontre qui va changer sa vie, celle de l'écrivaine Christiane Tchotcho.

Une rencontre décisive

L'objectif de Yasmine en rentrant au pays était d'abord de prospecter, faire un état des lieux de l'existant et enfin ouvrir sa maison d'édition. Elle rencontre Christiane Ekoué, alors directrice éditoriale des Nouvelles éditions africaines. Les deux mettent ensemble leur vision de l'édition. Elles décident de créer Graines de pensées : « Très vite, nous nous sommes rendues compte que nous avions les mêmes intérêts, beaucoup de points communs et surtout la même vision de l'édition ». Pendant que leur projet voit le jour, Yasmine ajoute de nouvelles cordes à son arc. Elle se forme à l'édition dans plusieurs écoles références du domaine et du continent.

Parfaire leur art, travailler avec les meilleurs du domaine, quitte à s'associer avec d'autres éditeurs de référence pour atteindre un de leurs objectifs. Yasmine et sa complice veulent se positionner en référence sur le plan sous régional et continental, le marché togolais



Yasmine Issaka-Coubeageat

étant très restreint : « Ce qui a motivé la création de Graines de pensées, c'est le constat que le paysage éditorial était désert. Il y avait un besoin d'une vraie maison d'édition de référence au Togo. C'est pour cela que Christiane et moi avons décidé de nous lancer, avec comme objectifs de servir de passerelle entre les écrivains et leur public ».

Au-delà de cette motivation, Yasmine, la petite fille de Nana Benz veut également à travers la littérature, faire rayonner le Togo à l'international comme l'ont fait les Nana Benz à l'époque. Pour elle, éditer, c'est aboutir à l'émergence d'une société

démocratique et pluraliste via le livre. C'est également contribuer au développement social, économique et culturel du Togo, tout donnant aux jeunes togolais des ouvrages qui correspondent à leur réalité. Bref, c'est contribuer à une société plus équitable et surtout porter des causes. Pour elle, l'on peut combattre les préjugés sexistes en faisant la promotion d'une femme africaine battante et indépendante, et donner un statut littéraire aux langues nationales : « C'est important que nos voix portent, et qu'elles portent surtout dans nos langues ».

Edem Pedanou

La clause de non-responsabilité : Ce projet a été réalisé avec le soutien financier de l'Union Européenne. Son contenu relève de la seule responsabilité du Pro-CEMA (ICE) et ne reflète pas nécessairement les opinions de l'Union européenne.





Lomé, le 16 janvier 2020.
Communiqué de presse

BANK OF AFRICA - TOGO a le plaisir d'informer son aimable clientèle que son Centre d'Affaires, aujourd'hui situé au siège de la Banque, Boulevard de la République, sera délocalisé dans le nouveau bâtiment BANK OF AFRICA situé au rond point port, la rue des entreprises, le lundi 27 janvier 2020.

Cette réorganisation a pour but de mieux accueillir notre clientèle et de lui délivrer ainsi un service de meilleure qualité.

Le Centre d'Affaires de BANK OF AFRICA - TOGO est un espace bancaire entièrement dédié à l'entreprise. Celui-ci offre un espace privilégié aux entreprises qui y trouvent une équipe spécialisée, réunissant tous les métiers de la banque. Le Centre d'Affaires de BOA-TOGO propose une gamme complète de produits et de services aux conditions les plus concurrentielles du marché, avec une qualité de service renforcée.

A propos de BANK OF AFRICA - TOGO

Créée en octobre 2013, BOA -OGO est chronologiquement la 16ième banque du Groupe BANK OF AFRICA.

BANK OF AFRICA - TOGO compte à ce jour 12 agences et 1 Centre d'Affaires, à Lomé ainsi qu'à Atakpamé, Kara et Cinkassé. Le réseau se développe et la Banque sera également présente à Sokodé, Dapaong et Tsévié avant fin 2020.

BANK OF AFRICA - TOGO est une banque tout public, toujours à l'écoute de sa clientèle, et lui propose une large gamme de produits, spécifiquement pensés pour chaque catégorie de clients : Retail, Professionnels, PME, Institutionnels et Corporate.

BANK OF AFRICA - TOGO a amorcé sa transformation digitale grâce

à une plus grande automatisation des process et au déploiement de solutions digitales pour la clientèle des Particuliers (application MyBOA disponible sur Android et IOS) et celle des entreprises (BOAweb, système de banque en ligne). La Banque compte aujourd'hui plus de 150 collaborateurs, effectif en constante augmentation.

www.boatogo.com

A propos du Groupe BANK OF AFRICA

Le Groupe BANK OF AFRICA (Groupe BOA) est aujourd'hui implanté dans 18 pays, dont 8 en Afrique de l'Ouest (Bénin, Burkina Faso, Côte d'Ivoire, Ghana, Mali, Niger, Togo et Sénégal), 8 en Afrique de l'Est et dans l'Océan Indien (Burundi, Djibouti, Ethiopie, Kenya, Madagascar, Ouganda, Rwanda, Tanzanie), en République Démocratique du Congo, ainsi qu'en France, à travers un réseau de 17 banques commerciales, 1 société holding, 2 holdings régionales, 2 sociétés d'investissement, 2 filiales d'assistance technique, 2 sociétés de traitement et d'assistance informatique, et 1 bureau de représentation à Addis Abeba.

Depuis 2010, le Groupe BANK OF AFRICA est majoritairement détenu par BMCE Bank (Banque Marocaine du Commerce Extérieur), 3ème banque au Maroc. BMCE Bank apporte un puissant soutien stratégique et opérationnel au Groupe BANK OF AFRICA, ainsi qu'un accès direct à des marchés internationaux grâce à sa présence en Europe et en Asie.

Né il y a 35 ans au Mali, le Groupe BOA compte aujourd'hui environ 6 000 collaborateurs, présente au 31 décembre 2018 un total de bilan consolidé de 7,7 milliards d'euros et enregistre à cette date un bénéfice net consolidé de 133 millions d'euros.

www.bankofafrica.net

**Pharmacies de garde de Lomé
Du 03 au 10 Février 2020**

BOULEVARD: DOULASSAMÉ	22 21 65 49
BON PASTEUR: 38, AV. LIB.	22 21 13 67
KPEHENOU : BD H. BOIGNY	22 21 32 24
CRISTAL: BD H. BOIGNY	22 20 90 91
CHATEAU D'EAU : BE	22 21 57 51
ESPERANCE : AV F.J. S	22 21 01 28
BON SECOURS : CASSABLANCA	22 45 76 74
AMITIE : (SOTED)	22 21 74 47
PROVIDENCE : BD. J.PAUL II	22 26 66 48
UNIVERS - SANTE :	22 61 81 43
INTERNATIONALE :	22 26 89 94
APOTHEKA : KEGUÉ	22 61 57 57
RAOUDHA : BD ZIO	91 61 33 32
PHARMACIE 2000:BE KPOTA	22 70 01 69
CHRIST ROI : KAGOMÉ	22 27 46 66
ADIDOGOME : D'ADIDOGOMÉ	22 50 54 85
SILOE : ATIGANGOMÉ	90 80 26 39
ACTUELLE : SÉGBÉ	22 51 11 72
JAHNAP : DJIDJOLÉ-GAKLI	22 51 22 86
VIGUEUR AGBALEPEDOGAN,	22 51 63 30
DELALI : CACAVELI	93 64 53 72
SOLIDARITE : AVÉDJI	22 50 37 07
APOLLON : AVÉDJI	70 41 01 07
DES ROSES : VAKPOSSITO	70 42 37 72
LA GRÂCE : SUN AGIP AGOÈ	22 25 91 65
EXCELLENCE : AGOE	22 51 77 87
NABINE : AGOÈ ANOMÉ	93 36 26 26
DIVINA GRACIA:AGOÈ-FIOVI	93 83 91 00
MAWUNYO : AGOÈ	70 42 34 64
TCHEP'SON : TOGBLÉKOPÉ	70 42 94 41
SANGUERA : SANGUERA	70 42 80 80
GANFAT : AGOE DALIKO	22 55 08 15
VERSEAU : BAGUIDA	22 27 34 53
DE L'EDEN : CITÉ 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. 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

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 filaas; 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 7919
- 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 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

Festival de Cannes/ Spike Lee

Président du 73ème Festival de Cannes, une bonne nouvelle ?

Scénariste, réalisateur et producteur américain, Spike Lee a été désigné président du jury du 73e Festival de Cannes (France) prévu du 12 au 23 mai 2020. Une annonce qui, selon plusieurs cinéastes et critiques de cinéma, doit être mesurée à la dimension du talent du réalisateur américain et de son statut de « référence » en termes notamment d'ouverture du monde du 7ème art sur les questions de diversité raciale. Pourquoi la désignation de l'Afro-américain Spike Lee comme président du jury de l'édition 2020 du Festival de Cannes serait-elle une bonne ?



Spike Lee

Un nombre de cinéastes et critiques de cinéma se sont prononcés quant à la désignation du cinéaste américain comme président du jury au 73ème Festival de Cannes en France. En effet, ils

évoquent « cette bonne nouvelle » qui dénote d'une « volonté d'ouverture » de ce grand festival international souvent tourné vers l'Europe. Le Festival de Cannes est l'un des festivals de cinéma les plus

médiatisés au monde. Et, pour la première fois, la nomination d'un Afro-Américain pour présider le jury du grand festival cinématographique de Cannes. Est-ce que le choix est porté sur lui pour sa couleur de peau ? pour

sa géolocalisation ? Ou encore pour sa nationalité ? La désignation de Spike Lee serait une réponse du comité du Festival de Cannes à la montée des marches dudit festival en 2018 par seize actrices noires et métisses du mouvement « Noire n'est pas mon métier ».

Le choix du président du jury pourrait bien être porté sur n'importe quel cinéaste de renom. Qu'est-ce qui explique la désignation de Spike Lee ? Nullement pour sa couleur de peau ou encore la promotion de la diversité raciale. Au prime abord, Spike Lee a le mérite d'être un talentueux scénariste, acteur ou encore réalisateur. Si cela ne résumait qu'à une histoire de peau, le comité pourrait au nom d'une certaine ouverture sur le monde porter son dévolu sur un cinéaste africain non connu.

Il est bien souvent triste que les médias parlent de la couleur de peau de ce grand scénariste alors que au fond sa race n'aurait rien à faire quant au choix pour porter sur sa personne. « Spike Lee mérite d'être porté à la présidence du jury du Festival de Cannes parce que c'est quelqu'un qui compte dans le cinéma mondial », souligne le cinéaste sénégalais Moussa Sène Absa.

La nomination de Spike Lee serait-elle une « volonté d'ouverture » du Festival de Cannes dans les années à venir ? Si oui, en quel sens ? La représentation des œuvres africaines est très faible aux grandes rencontres cinématographiques comme le Festival de Cannes est une vérité incontournable. Cependant, il faut améliorer cet état de fait lié au travail des cinéastes africains. Le réalisateur franco-sénégalais Alain Gomis le précise à juste titre en disant : « Cette volonté d'ouverture du cinéma français pour plus d'ouverture ne doit pas faire oublier le plus important, qui est de travailler sur les festivals en Afrique, les films qui existent sur le continent et les gens qui travaillent en Afrique dans le secteur cinématographique ».

Le réalisateur Spike Lee, âgé de soixante-deux ans, a participé pour la première fois au Festival de Cannes en 1986, dans la catégorie « Quinzaine des réalisateurs », avec son film « She's Gotta Have It » (No la Darling n'en fait qu'à sa tête), lequel avait remporté le Prix de la jeunesse. Son dernier film, « BlackKkKlansman », a remporté le Grand Prix à Cannes en 2018 et l'Oscar du meilleur scénario.

Nadia Edodji

Lire

« Le père Goriot » de Honoré de Balzac. Ed Beq. Pp 29-31

Eugène de Rastignac avait un visage tout méridional, le teint blanc, des cheveux noirs, des yeux bleus. Sa tournure, ses manières, sa pose habituelle dénotaient le fils d'une famille noble, où l'éducation première n'avait comporté que des traditions de bon goût. S'il était ménager de ses habits, si les jours ordinaires il achevait d'user les vêtements de l'an passé, néanmoins il pouvait sortir quelquefois mis comme l'est un jeune homme

élégant. Ordinairement il portait une vieille redingote, un mauvais gilet, la méchante cravate noire, flétrie, mal nouée de l'étudiant, un pantalon à l'avenant et des bottes ressemelées. Entre ces deux personnages et les autres, Vautrin, l'homme de quarante ans, à favoris peints, servait de transition. Il était un de ces gens dont le peuple dit : Voilà un fameux gaillard ! Il avait les épaules larges, le buste bien développé, les muscles apparents, des mains épaisses, carrées et fortement marquées aux phalanges par des bouquets de poils touffus et d'un roux ardent. Sa figure, rayée par des

rides prématurées, offrait des signes de dureté que démentaient ses manières souples et liantes. Sa voix de basse taille, en harmonie avec sa grosse gaieté, ne déplaisait point. Il était obligeant et rieur. Si quelque serrure allait mal, il l'avait bientôt démontée, rafistolée, huilée, limée, remontée, en disant : Ça me connaît.

Il connaissait tout d'ailleurs, les vaisseaux, la mer, la France, l'étranger, les affaires, les hommes, les événements, les lois, les hôtels et les prisons. Si quelqu'un se plaignait par trop, il lui offrait aussitôt ses services. Il avait prêté plusieurs fois

de l'argent à madame Vauquer et à quelques pensionnaires ; mais ses obligés seraient morts plutôt que de ne pas le lui rendre, tant, malgré son air bonhomme, il imprimait de crainte par un certain regard profond et plein de résolution. À la manière dont il lançait un jet de salive, il annonçait un sang-froid imperturbable qui ne devait pas le faire reculer devant un crime pour sortir d'une position équivoque. Comme un juge sévère, son œil semblait aller au fond de toutes les questions, de toutes les consciences, de tous les sentiments. Ses mœurs consistaient à sortir après le déjeuner,

à revenir pour dîner, à décamper pour toute la soirée, et à rentrer vers minuit, à l'aide d'un passe-partout que lui avait confié madame Vauquer. Lui seul jouissait de cette faveur. Mais aussi était-il au mieux avec la veuve qu'il appelait maman en la saisissant par la taille, flatterie peu comprise ! La bonne femme croyait la chose encore facile, tandis que Vautrin seul avait les bras assez longs pour presser cette pesante circonférence. Un trait de son caractère était de payer généreusement quinze francs par mois pour le gloria qu'il prenait au dessert....»

Psychologie

Est-il inoffensif d'écouter de la musique en travaillant ?

Beaucoup de personnes aiment travailler en écoutant de la musique, surtout lorsqu'elles doivent se pencher sur un projet ou un dossier ennuyeux. Certains élèves le font en révisant leurs cours. Mais est-ce une bonne idée ? que dit exactement la science à ce propos ?

D'après une étude parue en 2019 dans Applied Cognitive Psychology, écouter de la musique pendant le travail nuit considérablement à la créativité. Les résultats de ces travaux remettent en question l'idée selon laquelle la musique de fond renforce la créativité. Que la musique soit familière ou non, vocale ou strictement instrumentale, elle semble nous distraire plus qu'autre chose.

Mais ne jetez pas vos écouteurs ou votre casque tout de suite. D'autres recherches sur la musique et la créativité ont prouvé que, selon le type de tâche créatrice à laquelle une personne est confrontée, certains types de musique

peuvent être utiles. Une étude publiée en 2017 a révélé qu'écouter de la musique joyeuse, définie comme des airs classiques qui étaient enjoués et stimulants, aidait les gens à mieux accomplir des tâches qui impliquaient une pensée inattendue, originale et créative. L'une des théories avancées dans cette étude est que la musique vivante stimule le cerveau d'une manière qui favorise un style de pensée flexible menant à des idées non conventionnelles ou novatrices.

Dans quelles situations la musique peut-elle être une aide ?

La recherche a montré que l'écoute de la musique



Un jeune homme écoute de la musique en travaillant sur son ordinateur

peut réduire l'anxiété et améliorer l'humeur, et que ces changements pourraient faciliter la créativité. L'anxiété, elle, a tendance à augmenter la concentration, ce qui n'est pas utile. En effet, la résolution créative de problèmes se déroule par étapes. La première

consiste à étudier un problème et à évaluer des solutions évidentes (et inutiles). La deuxième est marquée par une phase d'incubation inconsciente, où le cerveau travaille à des solutions inattendues. C'est lors de cette étape que certaines activités, comme la musique, peuvent

stimuler la diversion de l'attention nécessaire au cerveau pour mettre au point ses nouvelles idées. La musique est donc déconseillée lorsqu'on doit résoudre un problème qui demande de l'attention et de la concentration. Elle n'est pas non plus utile lorsqu'on étudie un problème. Mais vous pouvez mettre vos chansons préférées dès que vous bloquez sur quelque chose et que vous avez besoin d'inspiration créative. Prendre une pause pour écouter de la musique vous engage dans une errance mentale oisive tout à fait nécessaire au cerveau. Les chercheurs conseillent-ils un type de musique en particulier ? La réponse varie en fonction de l'individu, mais si possible quelque chose d'agréable et de familier, pour éviter la distraction.

Source : Santé-magazine

Santé du fœtus

La femme enceinte peut-elle consommer du café ?

La grossesse est une période importante et sensible de la vie de la femme mais aussi du fœtus. La moindre négligence peut compromettre l'avenir du bébé à naître. La femme enceinte doit donc éviter de prendre des libertés. Elle doit notamment éviter de consommer de l'alcool et du tabac. Que dire alors du café ?

Si vous êtes enceinte, vous avez probablement déjà cherché un nombre incalculable d'informations sur internet au sujet de votre grossesse. Est-ce que je peux prendre du paracétamol ? Est-ce que je peux faire de la corde à sauter ? Est-ce que j'ai le droit de manger de la moutarde ? Les interrogations sont multiples. Et parmi vos questions, il se trouve peut-être celle à propos du café. En tant que futur parent, il est normal de se demander s'il est dangereux de boire du café, et d'exposer ainsi le fœtus à cette boisson énergisante et stimulante. Et en effet, il existe des risques.

Consommer trop de caféine peut augmenter la tension artérielle et le rythme cardiaque de la future mère, et serait associé à une augmentation des fausses couches et des décès des bébés à la naissance. Doit-

on pour autant dire adieu à la boisson du matin qui permet à la plupart d'entre nous de retrouver ses esprits après une nuit de sommeil ? Heureusement, non. Pour la plupart des femmes enceintes, une quantité de 300 milligrammes de caféine, soit environ deux tasses par jour, serait sans danger. Vous pouvez essayer de faire durer votre tasse tout au long de la journée pour rester en pleine forme du matin au soir sans vous resservir.

Pendant et après la grossesse

Toutes les marques de café n'ont pas le même taux de caféine. Alors, pensez à lire l'étiquette avant de vous préparer une boisson bien chaude. Le café décaféiné, par exemple, contient de la caféine, mais beaucoup moins que le café ordinaire. Cette option vous permet de renouveler le rituel des nombreuses tasses de café journalières. Autre astuce

: remplacer simplement le café par une tisane. La recommandation concernant les 300 milligrammes par jour est valable pour chaque trimestre de la grossesse. Certaines femmes trouvent que l'acidité du café s'ajoute aux nausées matinales ou aux brûlures d'estomac. Dans ce cas, évitez de boire du café le ventre vide, et écoutez votre corps pour identifier le meilleur moment de la journée pour boire du café. En cas de doute, n'hésitez pas à aborder le sujet avec un(e) professionnel(le) de la santé.

Les mères qui allaitent peuvent consommer en toute sécurité environ deux à trois tasses de café par jour. Si votre tout-petit semble plus irritable ou s'il ne dort pas, il serait peut-être préférable de réduire la consommation de café et de voir si cela fait une différence.

Source: Best Health Mag

Cancer

Comment prévenir ce mal redoutable ?

Le cancer est une maladie caractérisée par une prolifération cellulaire ou tumeur bénigne, anormalement importante, formée à partir de la transformation par mutation ou instabilité génétique d'une cellule initialement normale. Au Togo, selon les statistiques officielles, 2800 personnes meurent chaque année du cancer. Comment alors prévenir ce mal redoutable ?

Pour éviter le cancer, il faut arrêter de fumer si c'est votre cas. Prenez des mesures pour protéger votre peau contre le soleil, évitez le surpoids, faites 30 mn



d'exercice physique chaque jour, réduisez votre consommation de viandes rouges, consommez en abondance fruits, légumes et légumineuses. Il faut surtout limiter votre consommation quotidienne d'alcool à 2 verres pour les hommes et 1 verre pour les femmes.

Pour prévenir le cancer, vous devez aussi limiter votre consommation de produits contenant beaucoup de sel. N'utilisez pas des suppléments pour prévenir le cancer (multivitamines, vitamine C ou E, bêta-carotène).

Autres gestes importants

Toujours dans la prévention du cancer, les jeunes femmes devraient se faire vacciner contre le VPH, les mères devraient allaiter leurs enfants sur une période de six mois. Il faut limiter l'exposition à des substances chimiques cancérigènes responsables de la pollution de l'air ambiant ou de l'air à l'intérieur des habitations, dormir plus de 6 heures par nuit, développer des techniques de gestion du stress.

Edem Dadzie

Source : Fondation québécoise du Cancer

Présidentielle de 2020

Le Réseau des associations du marché d'Adidogomé-Assiyé dit oui à Faure Gnassingbé

Le Réseau des associations du marché d'Adidogomé-Assiyé (Ramaa), s'est réuni hier 05 février 2020 dans ledit marché à Lomé afin de rendre public le candidat sur lequel porte leur choix pour l'élection présidentielle du 22 février 2020. Ce réseau conduit par Pascaline Dangbuie a choisi le candidat de l'Unir, Faure Gnassingbé. Un choix approuvé par les autres groupements de femmes et d'hommes venus d'Aflao-Sagbado, en présence de Raymonde Kayi Lawson, déléguée nationale du Mouvement des femmes Unir (MFU) et du chef canton d'Aflao-Sagbado, Togbui Sémékonawo IV. Un choix qui n'a pas manqué d'être justifié.



Raymonde Kayi Lawson (à gauche) et Pascaline Dangbuie

Le Réseau des associations du marché d'Adidogomé-Assiyé (Ramaa), votera le 22 février prochain, le candidat de l'Union pour la République (Unir), Faure Gnassingbé. Ramaa a apporté un soutien indéfectible à la candidature de Faure Gnassingbé, au cours d'un meeting tenu hier dans le

marché. Pour Pascaline Dangbuie, l'actuel président de la République est le seul capable de leur offrir de meilleures conditions pour l'exercice de leurs activités commerciales.

« Faure Gnassingbé est le meilleur candidat que nous devons tous soutenir. Car il a fait beaucoup de choses pour l'épanouissement des femmes du marché d'Adidogomé depuis qu'il est arrivé au pouvoir. Aujourd'hui notre marché compte beaucoup d'infrastructures dont 10 hangars, deux grands magasins de stockages, deux dispositifs de forages, une clôture du marché. Il est en train de changer l'image du marché d'Adidogomé Assiyé à travers la construction de nouveaux ouvrages marchands et la clôture. C'est pourquoi nous le voterons tous le 22 février afin qu'il puisse continuer par nous aider », a indiqué Pascaline

Dangbuie, présidente du Ramaa.

L'initiative a été saluée par Raymonde Kayi Lawson qui a sommairement expliqué ce qui fait de Faure Gnassingbé le choix idéal. « Faure Gnassingbé est le candidat idéal qui accorde beaucoup d'importance à la femme. Il a permis à ce qu'on mette une femme à la tête de l'Assemblée nationale, mais aussi à la tête d'autres institutions. Il a également pris plusieurs mesures en faveur de la femme togolaise à travers les produits du Fonds national de la Finance Inclusive (FNFI) et des dispositions du code des personnes et de la famille. En somme, nous voyons que grâce à sa politique la femme togolaise évolue de jour en jour », a-t-elle expliqué.

L'appel à la non-violence, la paix, la citoyenneté ont également été au cœur des échanges.

Attipoe Edem Kodjo

ACHETEZ & LISEZ désormais



SUR

MONKIOSK.com

OU

sur le portail

Lome.com

www.monkiosk.com

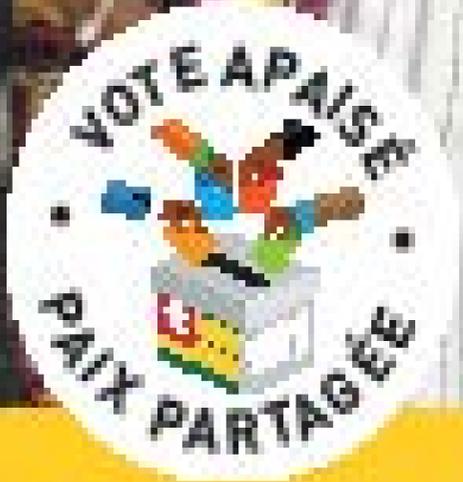
www.alome.com

ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE 2020

1^{er} TOUR 22 FÉVRIER

Consolidons
notre démocratie.

Votons apaisés,
Votons dans la paix.



Commissariat National des Elections

Ministère de l'Administration
Territoriale, de la Décentralisation
et des Collectivités Locales