



Contestation politique

Du champ de maïs, Agbéyomé Kodjo bientôt à la « maternité » ?

L'ancien Premier ministre Agbéyomé Messan Kodjo et candidat malheureux à la dernière élection présidentielle dans notre pays, sort une nouvelle trouvaille. S'adressant à ses militants, il déclare que l'heure de « l'accouchement » est arrivée. Ainsi donc, du champ de maïs, le leader de la Dynamique Kpodzro ...



PAGE 3

ENERGIE



Sommet international des technologies solaires

Les recommandations du ministre Marc Ably-Bidamon

Le premier Sommet international des technologies solaires a été ouvert ce 8 septembre à l'initiative de l'Alliance solaire internationale (ASI). La rencontre se tient en ligne. Pendant 3 jours, les participants vont échanger sur les problématiques des énergies, notamment ...

PAGE 5

COVID-19



Fermeture des lieux de culte

Sept mois après, y-a-t-il une lueur d'espoir pour leur réouverture ?

Cela fait sept mois que le gouvernement togolais, sur consultation du Conseil scientifique et en étroite concertation avec les leaders religieux a décidé de fermer les lieux de culte. Ce choix ...

PAGE 11

Punaises de lit

Comment reconnaître ces parasites et lutter efficacement contre eux ?

PAGE 10



Coopération / Axe Lomé-Paris

En fin de mission, Marc Vizy s'en va, optimiste à l'égard du Togo

L'ambassadeur de France au Togo, Marc Vizy, est arrivé au terme de sa mission. Il quittera le Togo à la fin du mois de septembre 2020. Avant de partir, le diplomate français est allé faire ses adieux au chef du gouvernement, le Dr Komi Selom Klassou. À sa sortie d'audience, Marc Vizy exprime tout son optimisme à l'égard de notre pays.

PAGE 3

DERNIERES HEURES

Covid-19: comment fonctionne l'application mobile Togo Safe?

L'application mobile Togo Safe, officiellement lancée le 04 septembre 2020 par le gouvernement togolais, entend tracer les cas contacts des personnes positives à la Covid-19. Visant à réduire les chances de propagation du virus sur le territoire national, comment fonctionne l'application Togo Safe?

L'application est accessible à toute personne grâce à la fonction Bluetooth du téléphone de son utilisateur. L'application permet d'alerter toutes personnes en contact avec une personne testée positive au coronavirus. L'identité de la personne testée positive n'est jamais révélée. L'application s'appuie pour ce faire sur les données de connexion Bluetooth du téléphone de l'utilisateur testé positif, pour identifier les différentes personnes avec qui, ce dernier a été en contact durant les trois dernières semaines. Ces personnes sont immédiatement et anonymement alertées pour qu'elles puissent s'isoler et se faire tester ...

PAGE 3

Rapport de la Banque mondiale

La croissance de l'économie togolaise pourrait chuter de 5,3% en 2019 à 1% en 2020

Le groupe de la Banque mondiale a publié un rapport sur la situation économique du Togo. Intitulé « Dynamiser l'investissement privé pour plus de croissance et d'emplois », ce rapport publié le mardi 8 septembre évoque les effets de la pandémie ...



PAGE 5



SOMMAIRE

Cameroun / Election
Paul Biya fixe la date des élections régionales



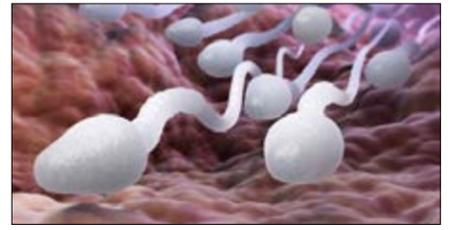
P 7

Cinéma / « Pourquoi pas moi ? »
Film d'un jeune réalisateur qui fait ses preuves



P 9

Fertilité masculine
Conseils du spécialiste pour des spermatozoïdes de meilleure qualité



P 10

Promotion des bénéficiaires des produits FNFI

Une journée avec AGAYI Ramatou Aminou, Bénéficiaire du Produit d'Accompagnement Spécial

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique "Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI", nous vous conduisons à Lomé pour mettre sous les feux de la rampe les témoignages de AGAYI Ramatou Aminou, Bénéficiaire du "Produit d'Accompagnement Spécial (PAS) du FNFI. Retour sur le parcours de cette quarantenaire qui suscite admiration de toute sa localité. Reportage...

Lomé, Agoenyivé, précisément au coin dit "Carrefour bleu", dans ce quartier populaire de la ville de Lomé, aux abords de la route qui mène au grand marché Assiyéy, nous avons rendez-vous avec une des habitués du Fonds National de la Finance Inclusive. Après avoir obtenu successivement les quatre cycles du tout premier produit du Fonds, le produit générique "Accès des Pauvres aux Services Financiers" (APSEF), AGAYI Ramatou Aminou est aujourd'hui bénéficiaire du Produit d'Accompagnement Spécial. Un produit mis en route depuis 2016 afin de permettre aux bénéficiaires fins de cycle du Produit APSEF et AGRISEF de pouvoir poursuivre leur maturité et devenir progressivement des clients réels des Institutions de Microfinance. Aujourd'hui, c'est avec un sentiment de satisfaction que notre interlocutrice nous raconte son parcours. "Pendant plus de deux ans, j'ai bénéficié successivement des quatre cycles du crédit APSEF. Grace à ces

différents financements, j'ai débuté cette petite activité que vous voyez. Au début, j'ai commencé avec la vente des épices, du cube, des petits compléments alimentaires très utiles dans la cuisine africaine et que je pouvais écouler assez rapidement. Progressivement, j'y ai ajouté la vente de petits légumes séchés, la vente des arachides écrasé ainsi qu'un peu de sésame. Comme vous le savez, plus les activités semblent aller mieux, les clients deviennent de plus en plus exigeants et demandent d'autres services que vous ne pouvez pas du coup leur offrir. Evidemment, il se posait la nécessité de pouvoir diversifier mes activités, j'avais alors besoin de financement additionnel pour pouvoir passer à échelle."

Et c'est justement pour permettre aux bénéficiaires qui ont déjà fait leurs preuves dans l'usage rationnel des crédits APSEF et AGRISEF que le FNFI, depuis 2016 a mis en route le Produit d'Accompagnement Spécial. Un produit sans garantie matériel ni financière,



AGAYI Ramatou Aminou

comme c'est le cas pour tous les autres produits du Fonds, mais qui aujourd'hui selon les nombreux témoignages reçus changent des vies. " Je me suis alors rendu auprès de PADES Microfinance, une Institution de Microfinance partenaire du FNFI, auprès de laquelle j'avais déjà contracté les quatre cycles de crédit APSEF. J'ai alors exprimé ma préoccupation relative à un financement additionnel pour pouvoir renforcer l'exercice de mon activité génératrice de revenus. C'est justement la bête que j'ai été mis au courant de l'existence du PAS FNFI qui pouvait justement m'aider à aller de l'avant. Vu que j'étais déjà dans le circuit de l'inclusion financière, il n'a pas été très difficile pour moi de pouvoir bénéficier du crédit. Je me suis rapidement plié aux conditionnalités,

et j'ai obtenu un crédit de 100.000 FCFA censé me permettre de diversifier mes activités. Et comme vous le voyez, avec ce crédit, j'ai pu acheter des cartons de spaghetti, de tomate, et autres petites bricoles souvent très prisées par mes clients. Et j'avoue que depuis cette diversification, je suis plus à l'aise. Je suis à même de pouvoir satisfaire toutes les exigences de mes clients, vu que je suis situé à un endroit stratégique. Pour moi, c'est une consécration. Commencer petite commerçante et s'agrandir de jour en jour, pour moi cela est une expérience très enrichissante que je souhaite à toutes les femmes de vivre. C'est à nous même de créer notre propre destin, il ne tient qu'à nous de devenir ce que nous voulons être, et pour cela nous devons nous donner les moyens, et toutes

mes chances d'y arriver. On ne peut pas toujours tout attendre des autres, nous devons nous battre nous même pour bâtir le bonheur que nous désirons."

Mais Ramatou n'ignore pas qu'il s'agit d'un crédit qu'elle a reçu, et qu'elle devra le rembourser. Déjà, elle met tout en œuvre pour pouvoir honorer ses remboursements vis-à-vis du remboursement.

"Au cours de la formation pré déblocage de crédit, il nous a été bien signifié qu'il ne s'agit pas d'un cadeau, mais d'un crédit qui doit se rembourser au bout d'une période donnée. Pour moi, c'est très clair, plus je rembourse à temps mes crédits, mieux je donne la chance et des opportunités à d'autres de pouvoir en bénéficier. Personnellement, je n'éprouve aucune difficultés vis-à-vis des remboursements." Des témoignages comme ceux de Ramatou, nous en entendons dans toutes les contrées du pays. Des témoignages qui nous confortent que les crédits FNFI ont un impact induit sur le développement à la base et confirment que le Togo est bel et bien engagé à maintenir le cap sur l'inclusion financière de ses populations.

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 Kodolakina

Secrétaire de rédaction :
Rachidou Zakari

Responsable web:
Carlos Amevor

Comité de rédaction:
Françoise Dasilva
Alexandre Wémima
Edem Dadzie

Félix Tagba

Edodji Nadia

Attipoe Edem Kodjo

Responsable administrative:
Gloria Léma Yaglia

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

... si nécessaire, afin d'éviter la prolifération de la maladie en cas de contamination. Togo Safe permet également à ses utilisateurs de visualiser en temps réel, le nombre de cas de coronavirus se trouvant dans leur zone

de localisation, d'accéder à des conseils de santé et à un répertoire de numéros verts utiles pour toute assistance liée à la Covid-19. Grâce à cette application mobile, les autorités sanitaires s'assurent du respect des mesures

par les voyageurs, de l'obligation de quarantaine à laquelle ils sont soumis à leur arrivée sur le territoire togolais en attendant les résultats de leur test, ou s'ils sont testés positifs au coronavirus. «À travers cet outil, la population peut prendre

une part active à l'effort national visant à stopper la propagation de la Covid-19 en utilisant un smartphone comme un outil puissant pour améliorer le traçage des contacts des personnes infectées, tout en gardant l'anonymat », a expliqué Cina Lawson, ministre

togolaise des Postes, de l'Economie numérique et des Innovations technologiques. L'application est disponible et téléchargeable gratuitement sur Huawei AppGallery, App Store et sur Google Play.

Attipoe Edem Kodjo

Coopération / Axe Lomé-Paris

En fin de mission, Marc Vizy s'en va, optimiste à l'égard du Togo

L'ambassadeur de France au Togo, Marc Vizy est arrivé au terme de sa mission. Il quittera le Togo à la fin du mois de septembre 2020. Avant de partir, le diplomate français est allé faire ses adieux au chef du gouvernement, le Dr Komi Selom Klassou. À sa sortie d'audience, Marc Vizy exprime tout son optimisme à l'égard de notre pays.



Marc Vizy en audience avec Dr Klassou (à droite)

L'ambassadeur de France au Togo fait partie du groupe des 5, les quatre principales représentations diplomatiques

occidentales installées dans notre pays et le Système des Nations unies (SNU). Ces cinq entités sont très actives sur plusieurs chantiers impliquant

l'avenir de notre pays. Elles sont intervenues abondamment lors de la crise politique du 19 août et des autres événements qui ont suivi.

À ce titre, la France se révèle comme un partenaire de premier choix pour le Togo. D'ailleurs, avec le Premier ministre, Marc Vizy est revenu sur les événements que le pays a vécu à partir d'août 2017. Son pays en synergie avec le reste du groupe des 5 a soutenu les initiatives prises au niveau national et international pour éviter que le Togo ne sombre dans le chaos.

En tant que membre du groupe des cinq, l'ambassade de France avec à sa tête, Marc Vizy, a suivi de près le dialogue politique conduit par la Communauté économique des Etats d'Afrique de l'ouest (Cedeao), ainsi que l'application des conclusions, notamment la feuille de route que l'organisation sous-régionale a imposée aux acteurs politiques togolais.

Le Togo a ensuite réussi à normaliser petit à petit la situation politique. Successivement le pays a su organiser les

élections législatives, les municipales et tout dernièrement la présidentielle du 22 février 2020. Tout cela se déroulait sous le regard bienveillant de l'ambassade de France et du reste du groupe des 5. À travers des communiqués successifs, Marc Vizy et ses homologues exprimaient clairement leurs propositions pour une sortie pacifique de la crise.

Et, au moment où il s'apprête à quitter son pays d'accueil, avec « beaucoup de tristesse », l'ambassadeur de France au Togo ne peut qu'exprimer de l'optimisme à l'égard de notre pays. « Aujourd'hui, le pays a retrouvé une certaine tranquillité politique », a déclaré le diplomate à sa sortie d'audience. Le Togo a en effet réussi à apaiser la tempête. Le pays continue désormais de renforcer ses institutions, son arsenal juridique et se tourne résolument vers son développement.

Edem Dadzie

Contestation politique

Du champ de maïs, Agbéyomé Kodjo bientôt à la « maternité » ?

L'ancien Premier ministre Agbéyomé Messan Kodjo et candidat malheureux à la dernière élection présidentielle dans notre pays, sort une nouvelle trouvaille. S'adressant à ses militants, il déclare que l'heure de « l'accouchement » est arrivée. Ainsi donc, du champ de maïs, le leader de la Dynamique Kpodzro se rendra bientôt à la « maternité ».

Depuis le dernier message vocal de Tikpi Atchadam, le leader du Parti national panafricain (PNP) sur les réseaux sociaux, l'on n'a plus entendu le président autoproclamé. Mais, visiblement, il ne compte pas abdiquer. Sa prétendue victoire continue de le hanter. Agbéyomé Kodjo affirmait récemment être dans un champ de maïs et vivrait dans des conditions assez difficiles. En tout cas, il n'a qu'à s'en prendre

à lui-même et à ceux qui le soutiennent. Il s'est mis tout seul dans cette situation. Malgré cela, il trouve encore la force de demander à ses partisans de descendre dans les rues. Pendant ce temps, il est lui-même introuvable. Il était quand même prêt à verser jusqu'à sa dernière goutte de sang. Pour pousser ses partisans à l'action, il n'hésite pas à leur miroiter une hypothétique prise du pouvoir.

« Nous sommes dans

le neuvième mois de l'année. Neuf mois, c'est le délai requis au niveau de l'Homme pour un accouchement, c'est aussi le temps de la maturité », déclare le président du Mouvement patriotique pour la démocratie et le développement (MPDD). Ainsi, Agbéyomé Kodjo devrait accoucher d'un joli « mandat » de cinq ans pour satisfaire ses partisans....

« Ce neuvième mois doit s'ouvrir sur des actions



Agbéyomé Messan Kodjo

fécondes et fortes à même de conclure la lutte que nous avons engagée depuis des années », ajoute-t-il. Quelles sont donc ces actions ? La prise du pouvoir par la rue ? Ou plutôt, s'agira-t-il de tirer

les conclusions de l'échec et se réorganiser pour mieux rebondir ? En tout cas, monsieur Kodjo devra se préparer à présenter très bientôt, son nouveau bébé aux Togolais.

TM

TOUS À L'ÉCOLE

Le prêt pour payer l'école de vos enfants



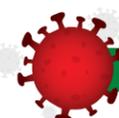
* Jours ouvrés



BANK OF AFRICA
BMCE GROUP



ENSEMBLE
CONTRE LE COVID-19



STOP COVID-19

Rapport de la Banque mondiale**La croissance de l'économie togolaise pourrait chuter de 5,3% en 2019 à 1% en 2020**

Le groupe de la Banque mondiale a publié un rapport sur la situation économique du Togo. Intitulé « Dynamiser l'investissement privé pour plus de croissance et d'emplois », ce rapport publié le mardi 8 septembre évoque les effets de la pandémie du coronavirus sur la croissance économique togolaise. Le groupe de la Banque mondiale fait des recommandations pour accroître la croissance.

D'après le rapport du groupe de la Banque mondiale, la pandémie du coronavirus a eu des répercussions sur la croissance de l'économie togolaise. La croissance de l'économie pourrait passer de 5,3% en 2019 à 1% en 2020. Alors qu'elle a été de 4,9% en 2018, la croissance s'est accélérée en 2019 grâce aux investissements publics et à l'expansion des secteurs industriel et agricole.

La Banque mondiale a fait des recommandations pour une reprise de l'activité économique. Pour l'institution, l'agenda des réformes pourrait s'articuler autour de 3 axes, notamment

le renforcement de la résilience ; la levée des contraintes structurelles au développement d'un secteur privé productif et la mise en œuvre de mesures ciblées pour l'optimisation de la performance de quelques secteurs prioritaires du Plan national de développement (PND). La Banque mondiale recommande d'investir dans la construction de la résilience. Ceci passera par l'accélération de la digitalisation de l'économie pour la continuité de l'administration publique et de l'activité économique. Il faut également renforcer la protection de la main d'œuvre avec la mise en place d'un mécanisme de filet de sécurité

sociale pouvant être déclenché de manière automatique en temps de crise et reposant sur un système d'identification et de ciblage fiable. Il faut construire une architecture institutionnelle, légale et infrastructurelle d'un système public de garantie pour les PME (Petites et moyennes entreprises) qui s'étend aux activités commerciales et aisément déployables en temps de crise.

Pour l'institution, il est nécessaire de lever les contraintes structurelles qui pèsent sur le secteur privé à cause de la pandémie. Il faut faciliter l'accès au financement, améliorer la qualité et



réduire les coûts d'accès à l'électricité et aux services de télécommunication (internet, téléphonie mobile). Il faut réduire le poids de la fiscalité sur les entreprises et renforcer le capital humain. Selon la Banque mondiale, il est indispensable de renforcer la performance des secteurs considérés

comme prioritaires dans le PND comme l'agriculture, la logistique et les transports, ainsi que le secteur minier. Il faut un développement du capital humain en lien avec la dynamique du marché du travail et l'efficacité des incitations fiscales dans l'attrait des investisseurs privés.

Félix T.

Sommet international des technologies solaires**Les recommandations du ministre Marc Aply-Bidamon**

Le premier Sommet international des technologies solaires a été ouvert ce 8 septembre à l'initiative de l'Alliance solaire internationale (ASI). La rencontre se tient en ligne. Pendant 3 jours, les participants échangent sur les problématiques des énergies, notamment des technologies solaires. Le Togo assure la vice-présidence de l'ASI-Région Afrique.

**Des participants au sommet**

L'objectif de ce premier Sommet international des technologies solaires est de présenter aux pays membres de l'Alliance solaire internationale l'état de l'art et les technologies solaires de la prochaine génération dans le monde entier. C'est également une occasion pour les décideurs et parties prenantes d'échanger sur les programmes stratégiques pour une plus grande intégration des énergies

solaires.

Dans son mot d'ouverture, le ministre togolais des Mines et des Energies Marc Aply-Bidamon, également vice-président de l'ASI-Région Afrique a félicité l'Alliance pour cette importante rencontre et a souhaité que la technologie solaire soit une priorité de l'heure pour l'accès universel aux énergies, a indiqué la cellule de communication du ministère.

M. Aply-Bidamon est revenu ensuite sur les activités et des rencontres en Afrique orientées par l'ASI toujours axées sur les énergies renouvelables. Le ministre a évoqué l'AREI (Initiative africaine pour les énergies renouvelables), Initiative de Lomé, la création du centre régional pour les énergies renouvelables et l'efficacité énergétique en Afrique de l'ouest. Le vice-président de l'ASI-Région Afrique a ensuite expliqué l'exigence

de l'usage des technologies solaires. Pour lui, la plateforme fournie par l'Alliance solaire internationale correspond parfaitement aux besoins des pays du monde entier. Il a également indiqué que l'ASI, à travers ses diverses activités et ses programmes solaires, s'attaque à toute une série de questions, notamment l'accès à l'énergie, la sécurité énergétique et la transition énergétique. « Nous devons partager les améliorations technologiques supplémentaires qui sont développées et apportées par les entreprises dans le domaine de l'énergie solaire a souligné le ministre togolais. Nous devons traiter des questions environnementales en raison de l'augmentation des émissions, a-t-il conclu ». Ce premier forum sur les technologies solaires est suivi en direct par plus de 26000 participants de 153 pays à travers le monde. La rencontre réunit des scientifiques, des universitaires, des développeurs de technologies, des chercheurs et des innovateurs pour présenter et discuter des récents faits

saillants des technologies solaires, en termes de coûts, les transferts de technologie, les défis et les préoccupations dans le domaine.

L'ASI a été établie selon la déclaration de Paris comme une alliance dédiée à la promotion de l'énergie solaire. Ses principaux objectifs comprennent le déploiement de 1000 GW de capacité solaire et la mobilisation de 1000 milliards de dollars d'investissements dans le secteur de l'énergie solaire d'ici à 2030. En tant qu'organisation orientée vers l'action, l'ASI entend réunir les pays membres pour regrouper et réaliser des économies d'échelle, ce qui se traduit par une réduction des coûts des applications solaires, facilitant le déploiement des technologies solaires existantes à l'échelle, et la promotion de la technologie solaire. De nos jours, l'accord-cadre ASI a été signé par 86 pays, avec 67 ayant également déposé des instruments de ratification. Le siège de l'ASI est situé à Gurugram en Haryana, en Inde.

Félix Tagba

Côte d'Ivoire / Présidentielle 2020

Charles Blé Goudé invite à un report de la présidentielle

Il n'est pas candidat à la présidentielle du 31 octobre 2020 prochain en Côte d'Ivoire. Mais, remarque-t-il, aller à cette élection serait servir la lie à des violences pré et post électorales. Ce serait conduire la Côte d'Ivoire droit dans le mur. Dans une vidéo largement diffusée sur les réseaux sociaux, Charles Blé Goudé appelle les acteurs politiques ivoiriens à faire un sursaut d'orgueil et à reporter ce scrutin plus conflictuel qu'il ne résout les problèmes qui minent la société ivoirienne actuelle.



Charles Blé Goudé

L'ancien ministre de Laurent Gbagbo tient ses conclusions de l'analyse de la situation sociale et politique du pays depuis les années 1990. Pour celui qui a été surnommé le « Général de la jeunesse » en Côte d'Ivoire, ancien ministre et actuel président du Congrès panafricain pour la justice et l'égalité des peuples (Cojep), organiser la présidentielle du 31 octobre prochain, ce serait foncer droit dans le mur et créer une situation confligène

aux conséquences désastreuses.

« Le troisième mandat du président de la République, s'il est le souhait des militants du RHDP, est, reconnaissons-le, controversé, sinon, conflictuel, en ce qu'il a déjà causé des morts et des blessés...(…) On aurait dit que la Côte d'Ivoire traîne malheureusement cette mauvaise tradition de violence électorale depuis plus de deux décennies... ». Compter des morts et des

blessés avant, pendant et après les élections, n'est pas une fatalité en Côte d'Ivoire, selon Charles Blé Goudé. C'est pourquoi, il tire la sonnette d'alarme en appelant à un report de la présidentielle. « Il nous faut repousser le scrutin, mettre ce report à profit pour organiser des assises nationales qui permettraient de rechercher le consensus ». Ces assises nationales seront l'occasion de réunir autour d'une même table les forces vives de la Nation pour discuter des sujets, même ceux qui fâchent.

Pour y parvenir, Charles Blé Goudé indique quelques ingrédients : « il s'agit plutôt ici, de taire les égos, et de rassembler les filles et fils de la Côte d'Ivoire en vue de sauver des vies humaines et de construire une Côte d'Ivoire réconciliée avec ses institutions... ». Il faut doter le pays d'une CEI libre et transparente, doter le pays des institutions crédibles et impersonnelles, nommer un juge indépendant à la tête du conseil constitutionnel, etc.... en un mot, Charles Blé Goudé appelle les politiques à « ne pas avoir peur de la démocratie ».

T.M.

Cameroun / Election

Paul Biya fixe la date des élections régionales

Malgré l'hostilité de l'opposition qui appelle au boycott, le président camerounais a fixé lundi la date des élections régionales au 6 décembre prochain. Ce scrutin indirect doit permettre l'instauration de conseils régionaux prévus dans la Constitution de 1996 pour promouvoir la décentralisation.

Le lundi 7 septembre 2020, le président du Cameroun Paul Biya a fixé au 6 décembre prochain, la date des premières élections régionales, notamment dans les zones anglophones en proie à un sanglant conflit séparatiste, mais le scrutin est rejeté en l'état par une partie importante de l'opposition qui entend le boycotter.

Ce scrutin indirect dans les dix régions camerounaises doit permettre la mise en place de conseils régionaux prévus dans la Constitution de 1996 pour promouvoir la décentralisation, mais jamais élus jusqu'à aujourd'hui. Ces conseils, dans les deux régions anglophones du Nord-Ouest et du Sud-Ouest, devraient aussi être dotés d'un statut spécial promis en octobre 2019 par Paul Biya, 87 ans et au pouvoir sans partage depuis près de 38 ans, à l'issue d'un dialogue national pour tenter de mettre fin aux combats entre séparatistes et forces de sécurité.

Les grands électeurs devront élire 90 conseillers régionaux, dont 20 représentants des chefferies traditionnelles. Les conseils régionaux sont dotés de pouvoirs limités dans les domaines non régaliens comme l'équipement, l'aménagement du territoire, la culture.

Les deux principaux partis de l'opposition avaient prévenu qu'ils boycotteraient les régionales notamment tant que le conflit sanglant dans les deux régions abritant l'essentiel de la minorité anglophone camerounaise ne serait pas réglé. Dans ces zones, des groupes armés anglophones réclamant l'indépendance combattent les forces de sécurité déployées massivement par le régime de Paul Biya, dominé par la majorité francophone. L'ONU, les ONG internationales et certains États occidentaux dénoncent régulièrement des crimes commis contre les civils par les deux camps.

« Nous ne participerons pas aux élections régionales prévues dans les schémas actuels », avait prévenu le 2 septembre John Fru Ndi, président du Social Democratic Front (SDF), l'un des deux principaux partis de l'opposition qui exigent notamment au préalable "un cessez-le-feu" en zone anglophone.

France 24

Mali / Putsch

La Cedeao demande la désignation d'un président civil d'ici le 15 septembre

À Niamey, au Niger, les États de l'Afrique de l'Ouest (Cedeao) étaient à nouveau au chevet du Mali, ce 7 septembre. La Cedeao maintient les sanctions économiques contre Bamako et contre le Comité national pour le salut du peuple (CNSP), les militaires qui ont pris le pouvoir après avoir renversé le président Ibrahim Boubacar Keïta. La conférence, présidée par le chef de l'État nigérien, Mahamadou Issoufou, s'est terminée en fin de journée. La Cedeao demande à la junte un président civil au Mali d'ici le 15 septembre.

C'est un véritable ultimatum que les chefs d'État de la Cedeao (Communauté économique des États de l'Afrique de l'Ouest) ont lancé aux nouvelles autorités maliennes de Bamako, ce 7 septembre. « Le temps des coups d'État dans l'espace de la Cedeao est révolu », dit-on ici à Niamey. Le président en exercice de la Cedeao, le Nigérien Mahamadou Issoufou, a une nouvelle fois appelé à

« un rétablissement rapide de toutes les institutions démocratiques ».

À l'unanimité des chefs d'État, toutes les sanctions prises à l'encontre de la junte sont maintenues et - coup de massue - la Cedeao donne un ultimatum d'une semaine à la junte militaire pour désigner le président de la transition ainsi que son Premier ministre, tous des civils. Ainsi, le nouvel homme fort de Bamako a



Les chefs d'Etat de la Cedeao

jusqu'au 15 septembre 2020 pour répondre favorablement aux exigences de la Cedeao. La Cedeao maintient également le délai d'un an pour la transition. Selon le ministre nigérien des Affaires étrangères, Kalla Ankourao, au-delà de cette

date, plusieurs institutions internationales risquent de quitter le Mali, condamnant ainsi le peuple malien. À propos des rencontres inter-maliennes initiées par la junte militaire, les chefs d'État de la Cedeao disent « prendre acte ».

De son côté, l'envoyé spécial des Nations unies, Ibn Chambas, a déclaré que l'ONU soutenait les efforts de la Cedeao pour la stabilité institutionnelle du Mali et que la Minusma, la force onusienne, apporte son soutien au médiateur dans la crise malienne, Goodluck Jonathan.

Le temps presse donc désormais pour la junte au pouvoir à Bamako. Parviendra-t-elle à respecter cet ultimatum adressé par la Cedeao ? Réponse possible en fin de semaine à l'issue de la concertation que les militaires viennent de lancer. Cette concertation, élargie aux partis et à la société civile, doit en effet reprendre ses travaux ce jeudi pour trois jours.

Rfi.fr

TAUX: 0%



* Offre soumise à conditions

Oxy Conseil

**Pour une belle rentrée
scolaire et un avenir assuré !**

DU 1^{ER} JUILLET AU 31 OCTOBRE 2020

Disponible en **24 heures**

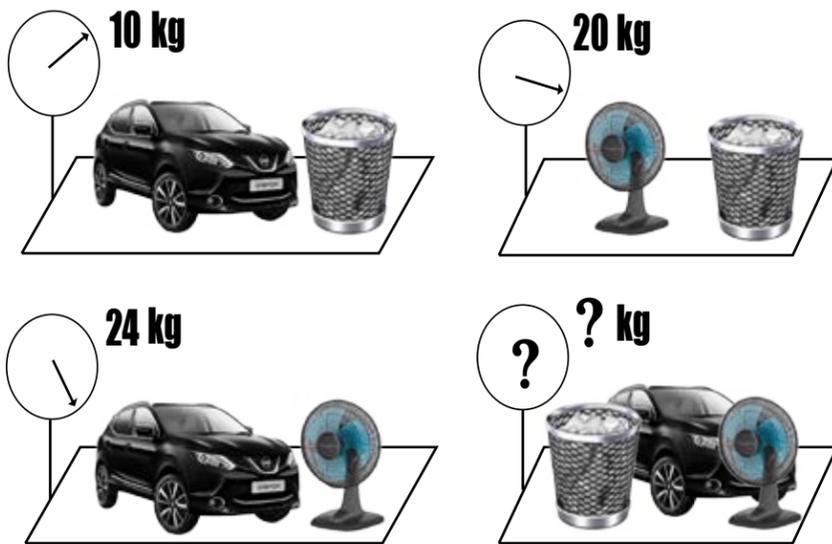


La Banque Autrement

<https://togo.coris.bank>



Sauriez-vous résoudre l'énigme ci-dessous?



Blagues

J'étais dans un taxi avec une fille de 16 ans enceinte. Quand elle est descendue du taxi, elle a fermé très fort la portière. Je l'ai regardée et j'ai dit " si tu avais fermé fort tes jambes comme tu viens de fermer la portière de la voiture, farnchement tu ne tomberais pas enceinte" le taximan m'a dit: "mon fils ne paye plus"

Deux élèves de CP1 admis en classe de CP2 se trouvent l'année suivante avec un nouveau maître. Surpris l'un demande à l'autre : << mais où est notre maître ? >> l'autre répond << il a redoublé le CP1 je l'ai vu là-bas ce matin >> son camarade ouvre grandement la bouche et dit << moi je croyais que le maître était plus fort et intelligent que nous

Pensée du jour

L'amitié ne se fabrique pas avec des mots doux, elle se construit avec des sentiments nobles. Si l'amitié et la misère jouent à trappe, la misère ne rattrapera jamais l'amitié. Si ton meilleur ami est devenu ton pire ennemi, c'est qu'il connaît tes défauts, et que tu lui as confié tes secrets. Il n'a jamais été ton ami. Un vrai ami doit être capable d'interpréter tes propos, comprendre ton silence, pardonner tes erreurs, garder tes secrets et surtout te prévenir des dangers. Une vraie relation est celle dans laquelle l'on a aucun secret à se cacher mais tout à se dire comme de vrais amis. Des fois, on se sent mieux en compagnie d'une seule personne, une personne sincère et vraie; soi-même. Ceci donne la paix dont le coeur a besoin. Étant humain nous ne pouvons pas refuser l'amitié ce n'est pas parce que une tomate est gâtée que le reste du panier est pourri.

Photo du jour



Commentez la photo ci-dessus

PHARMACIES DE GARDE (LOME)
du 7 au 14 /9/ 2020

SANTE	NOPATO	70 44 91 37
ST ANTOINE	Av Libération	22 21 29 64
KPEHENOU	Bd H.BOIGNY	22 21 32 24
ECLAIR	Bè Ahligo	22 22 75 11
ESPERANCE	Nyékonakpoè	22 21 01 28
HOPITAL	CHU-Tokoin	22 20 08 08
BON SECOURS	Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	SOTED	22 21 74 47
St PAUL	Bd. Jean Paul II	226185 08
LE JOURDAIN	Tokoin Wuiti	22 61 56 14
HEDZRAWANE	HEDZRAWANE	22 26 49 61
KOUESSAN	Kégué	96 80 10 01
KLOKPE	Togo 2000	96 80 10 03
J-MIMSHAK	Hountigomé	22 60 30 50
MAWULE	Bè-Kpota	70 45 91 86
LE PROGRES	Ahadji kpota	22 35 86 55
CITE	Bd 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé	22 51 05 29
CONSEIL	Sagbado	93 10 92 92
EPIPHANIA	ADIDOGOME	70 40 10 52
POINTE	Djidjolé	22 25 64 80
CONFIANCE	Face GTA	22 42 43 81
DELALI	Cacavéli	96 32 97 54
NATION	TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	Léo 2000	93 00 65 75
VITA FLORE	Vakpo	96 80 09 12
SATIS	Agoè-Logopé	70 44 85 17
DENIS	Agoè Kové	70 12 35 85
M'BA	Agoè-Légbassito	70 27 81 81
ZONGO	Togblékopé	70 45 23 16
ZOSSIME	Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra	99 99 80 04
VERSEAU	Baguida	22 27 34 53
HYGEA	Baguida	99 27 36 36

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
 EMSTOGO (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

SANTÉ 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 Franciscains), 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

Cinéma / « Pourquoi pas moi ? »

Film d'un jeune réalisateur qui fait ses preuves

D'origine togolaise, Dieu-Donné Tchani est un jeune réalisateur qui épaté par son parcours. Son dernier court métrage « Pourquoi pas moi ? » séduit plusieurs festivals. Le film « Pourquoi pas moi ? » a été sélectionné à des festivals de films comme « 14 heures Chrono » au Togo, « Silicon Valley African Film Festival » aux USA, « Monaco charity film festival » au Maroc, etc.

Né en mars 1995 à Lomé, Dieu-Donné Tchani grandit bercé par les beaux contes de ses parents à Atakpamé. Il a baigné tout naturellement dès son jeune âge dans un univers fait de théâtre, de cinéma et de télévision. Sa passion pour l'art ne l'a jamais quitté. En 2009, il s'est inscrit en ligne et reçoit des cours en

réalisation et en écriture, trois ans après il rejoint le collectif des Togolais Sur la Lune (TSL).

Cependant, à partir de 2013 il suit une formation chaque été en réalisation et cadrage avec le Français Rémi Jennequin. En 2015, il se lance à fond dans son univers cinématographique où il participe à des ateliers



Dieu-Donné Tchani

de production de films. Il collabore avec des cinéastes tels que Saliou Nassirou, Jean Ahonto, Jonathan Perrut, Jürgen Ellinghaus, Joseph Tapsoba, Edgard

Pakody, Sadio Simaga.

Le court métrage « Pourquoi pas moi ? » met en lumière la thématique de la scolarisation. Nous sommes dans une ère où la scolarisation de la jeune fille est un combat. Mais, qu'en est-il de la scolarisation du jeune garçon ? Faut-il encourager la scolarisation de la jeune fille tout en négligeant celle du jeune garçon ?

Le film « Pourquoi pas moi » de Dieu-Donné Tchani est l'histoire du jeune Aliou qui doit faire face au refus catégorique de le scolariser.

D'après le synopsis, Aliou vit dans la même maison avec sa sœur Fatima et son père, qui refuse de l'envoyer à l'école comme sa petite sœur. Entre son ambition d'étudier et le refus catégorique de son père selon lequel les garçons doivent aider leur parent au champ, alors un conflit naît.

La fiction « Pourquoi pas moi ? » de Dieu-Donné Tchani a reçu trois prix au festival « 14 heures Chrono », notamment le « Meilleur scénario », la « Meilleure interprétation masculine » et le « Grand Prix ».

Nadia Edodji

Cinéma africain / Maîtresse d'un homme marié

Bienvenue dans la sphère des femmes d'enfer

La série sénégalaise « Maîtresse d'un homme marié » (MDHM) est de retour sur A+, l'une des chaînes de Canal+. Ce n'est pas pour une rediffusion de la saison 1, mais plutôt pour la diffusion de la saison 2 qui est composée de trente-deux (32) épisodes. Tout comme la saison 1, la saison 2 donne des frissons tout en nous plongeant dans des vécus de ces femmes qui ont une histoire unique. Cependant, cela vaut-il la peine de passer plus de trente minutes de son temps devant sa télé pour mater cette série ?

Le titre de cette série « Maîtresse d'un homme marié » nous renvoie à la rivalité, à la tromperie, mais surtout à la vie de couple. Avant qu'on ne visionne cette série télévisée, on imagine déjà le scénario tout en se questionnant sur la position du réalisateur quant à l'infidélité dans le couple.

Le personnage principal est Marème Dial, la maîtresse de Cheikh Diagne. Ambitieuse et forte de caractère, elle assume son statut de « Maîtresse d'un homme marié ». Du statut de la maîtresse à celui de la deuxième, Marème Dial ne laisse personne lui marcher sur les pieds.

La série pivote autour de cinq personnages principaux qui

sont des femmes, notamment Marème Dial, Lalla Piem N'diaye, Djali Sagna, Racky Sow, et Dior Diop. Elles sont uniques avec une histoire particulière. C'est une série culte qui évoque des histoires vécues par des femmes au quotidien dans notre société.

« Maîtresse d'un homme marié » de Baye Moussa Seck est un cocktail d'émotions. Les pleurs, les rires, les crises de jalousie, la colère, la tromperie, la tendresse, tout est au rendez-vous pour vous inviter à entrer dans la sphère des femmes.

La polygamie, le viol, la dépression, les violences conjugales, la maladie, le divorce sont des thèmes abordés. Des séries africaines comme « Les



L'affiche de la série MDHM

coups de la vie » ou encore « Maîtresse d'un homme marié » sont des tableaux de certaines réalités africaines.

Chaque femme pourrait se retrouver facilement dans un

personnage de cette série sénégalaise qui ne fait pas l'unanimité. La série « Maîtresse d'un homme marié » est jugée trop féministe. Exactement, les femmes auraient un pouvoir

et une liberté dans cette série télévisée qu'elles ne semblent pas avoir dans une société où l'équité genre est toujours un combat.

De la même manière que la littérature, le cinéma a non seulement le rôle de divertissement, mais également le rôle d'éduquer ou de sensibiliser. En Afrique, la dépression est une maladie qui est prise à la légère. L'intervention des psychologues dans cette série est un exploit.

Cependant, dans la saison 2, la parentalité est l'une des thématiques traitées qui doivent faire réfléchir sérieusement. Le personnage Dalanda est une jeune mariée et mère de deux filles jumelles. Avocate, elle s'est mariée à un jeune médecin qui de son côté, est très occupé. Les deux filles adolescentes sont presque laissées à elles-mêmes. Et, la meilleure est que les jeux vidéo sur les tablettes remplacent la présence et l'attention des parents.

Création originale de la journaliste sénégalaise Kalista Sy, la série « Maîtresse d'un homme marié » est réalisée par Baye Moussa Seck et produite par Marodi TV Sénégal.

Nadia Edodji

Lire

« L'émeraude des ténèbres » de Gena Showalter. 2008 Pp 374-375

« ...Ils t'ont sans doute vu entrer et tuer leurs compagnons, commenta Lucien. Ils ne vont pas tarder à arriver. Reyes se courba en avant pour tenter de reprendre son souffle. Le château est sûr ? demanda-t-il. Oui. Emmène-nous au château, dans ce cas. Elles d'abord, moi ensuite. Lucien acquiesça. Son corps commençait déjà à disparaître, mais Reyes le retint par le bras. Comment va Sabin ? Mieux, répondit Lucien. Il s'en remettra. Puis il disparut.

Reyes utilisa ses dernières forces pour débrancher les appareils, afin d'empêcher les chasseurs de voir ce qui se passait. Il entendit hurler les femmes et comprit que Lucien venait de se matérialiser devant elles. Il aurait bien voulu prendre le temps de rassurer Danika, mais chaque seconde comptait, et il fallait avant tout songer à sa sécurité. Quelques minutes plus tard, Lucien revint. C'est à toi, dit-il. Tu es prêt ? Reyes acquiesça en silence. Il n'avait même plus la force de parler. Lucien le saisit par le bras, et ensuite, quand il reprit ses esprits, il

était dans sa chambre. Ses genoux se déroberent et il se laissa tomber sur son matelas. Il parvint tout de même à rester assis en s'agrippant à la tête de lit. Où sont les femmes ? demanda-t-il. Enfermées dans la pièce à côté, répondit Lucien. Je t'aiderai à leur expliquer ce qui se passe, mais je... Les âmes m'appellent... Je... Il disparut sans avoir eu le temps de terminer sa brasse. Quand il réapparut, au bout d'un long moment, il empestait le soufre. Il revenait de l'enfer et Reyes n'en fut pas surpris. Rares étaient les chasseurs qui avaient droit au paradis. Je

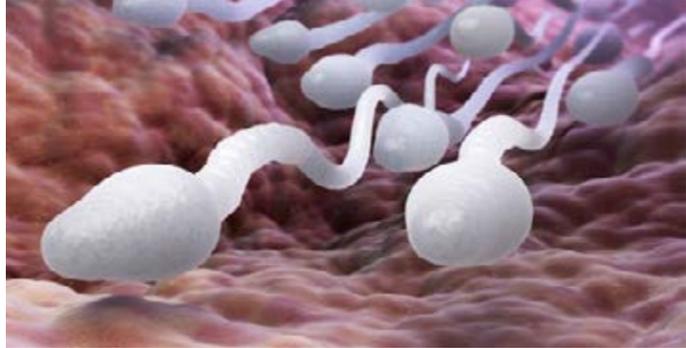
voudrais que tu rendes visite à Aeron dans son cachot, murmura-t-il. Pourquoi ? Ne pose pas de questions. Vas-y tout de suite, je t'en prie. Une fois en bas, prends ton portable et appelle-moi. Si j'en avais eu la force, j'y serais allé moi-même. Lucien eut l'air perplexe, mais il n'insista pas et se volatilisa, une fois de plus. La seconde d'après, le téléphone de Reyes sonnait. Il l'ouvrit en tremblant. Tu y es ? demanda-t-il. Oui, répondit Lucien. Reyes entendait les femmes Ford murmurer derrière la porte de la pièce dans laquelle elles étaient

enfermées. Il aurait volontiers donné son bras gauche en échange de la force de se lever pour coller son oreille au battant. Il crut tout de même discerner la voix ferme et douce de Danika qui tentait de rassurer ses compagnes. Il ne put s'empêcher de sourire. Mon petit soldat... Il eut soudain terriblement envie de la voir et cette envie lui donna la force qui lui manquait : une soudaine chaleur l'envahit et il parvint à se lever, puis à avancer d'un pas chancelant jusqu'à la porte, à tourner la poignée... »

Fertilité masculine

Conseils du spécialiste pour des spermatozoïdes de meilleure qualité

Contrairement à une idée reçue, l'infertilité ne provient pas toujours de la femme. Quatre fois sur dix, l'infertilité est provoquée par une altération du sperme. Un spécialiste en nutrition donne quelques conseils pour favoriser la production de spermatozoïdes au top de leur forme.



Des spermatozoïdes

Vous avez des difficultés à concevoir un enfant ? Et si cela était dû à un mauvais régime alimentaire ? L'infertilité peut en effet être la conséquence de carences en micronutriments, d'un déficit en antioxydant, de l'obésité, etc... Si le fait de manger de manière équilibrée ne fait pas toujours des miracles dans ce domaine, sachez qu'il existe toutefois des aliments qui ont la réputation de booster la fertilité. Alors, pour des spermatozoïdes de meilleure qualité,

voici quelques conseils à appliquer dans votre assiette.

Mangez des carottes, des tomates et de la laitue

Les antioxydants des crudités apportent des ingrédients nutritionnels nécessaires pour fabriquer des spermatozoïdes sains et un sperme de très bonne qualité. Dans ce domaine, on vous conseille de privilégier les carottes, les tomates et la laitue. Ces dernières contiennent respectivement du bêta-carotène, du

lycopène et de la lutéine, trois antioxydants réputés pour favoriser la production de spermatozoïdes plus sains, plus mobiles et plus fertiles.

Évitez la charcuterie et les saucisses

Une étude a démontré que les hommes qui consommaient régulièrement de la viande rouge transformée comme les brochettes, le porc frit ou braisé, les saucisses etc... étaient moins fertiles que les autres. Les scientifiques ont constaté que ces aliments avaient un effet négatif sur la morphologie des spermatozoïdes, leur taille et la forme de leurs structures cellulaires.

Mangez du poisson et des fruits de mer

Contrairement à la viande, le poisson a un effet bénéfique sur la qualité du sperme. Selon cette même étude, manger du poisson blanc aurait un effet positif sur la forme des spermatozoïdes et, consommer des poissons gras comme le saumon et le thon, riches en Oméga 3 ferait

augmenter leur nombre. De leur côté, les fruits de mer (coquillages, mollusques, crustacés...) sont réputés pour leur richesse en oméga 3, antioxydants, vitamine B12 mais aussi en oligo-éléments (fer, iode, zinc, sélénium), des ingrédients essentiels pour un sperme de qualité.

Évitez les graisses saturées

La relation entre les graisses alimentaires et la qualité du sperme est essentiellement associée à la consommation de graisses saturées. Il a été démontré que les hommes qui consomment les plus saturées ont un déficit de 35% du nombre total de spermatozoïdes et de 38% de concentration de spermatozoïdes que les hommes qui en consomment le moins.

Alors, réduisez considérablement la consommation des charcuteries, beurre, crème fraîche, viandes grasses, fromages gras et produits laitiers entiers. Optez plutôt pour les viandes maigres, poissons blancs, crèmes

allégées, ainsi que des yaourts ou fromages blancs à 0% ou 3%. Pour la cuisson, adoptez l'huile d'olive.

Manger des noix

D'après une étude, consommer une poignée d'environ 70 grammes de noix chaque jour permettrait d'améliorer la qualité du liquide séminal. Les oléagineux en général (noix, amandes, graines de lin...) sont d'ailleurs réputés pour booster la fertilité. Ils sont en effet riches en oméga 3 et anti-oxydants mais aussi en minéraux (magnésium et calcium notamment).

Levez le pied sur le soja

La consommation à trop forte dose de produits à base de soja pourrait avoir des effets néfastes pour la fertilité. Ces derniers sont souvent riches en phytoestrogène, une hormone d'œstrogène qui peut affecter la concentration du sperme.

Edem Dadzie

Expert : Kponou Matthieu Tobossi, spécialiste de la diétothérapie

Punaises de lit

Comment reconnaître ces parasites et lutter efficacement contre eux ?

L'on croyait que les « puces de lit » avaient disparu au milieu du XXe siècle. Mais, ce n'est pas le cas. Malheureusement, il est difficile de détecter ce suceur de sang humain. Cet article a pour but de vous apporter quelques informations sur lui et surtout les moyens par lesquels on peut les éradiquer.

Comment reconnaître une punaise de lit ?

Les punaises de lit sont visibles à l'œil nu : à l'âge adulte elles mesurent entre 4 et 7 millimètres de long, soit environ la taille d'un pépin de pomme. Leur couleur varie du rouge au brun, en raison du sang qu'elles absorbent pour se nourrir. Elles ne sautent pas, ne volent pas, mais se déplacent plutôt à la manière des fourmis. On retrouve souvent leurs œufs en grappe de quatre ou cinq. Ils ont la forme de grains de riz blancs de 1 à 2 mm.

Leur morsure est généralement sans douleur, du fait de la présence d'analgésiants dans leur salive. Ainsi, certaines personnes ne se rendent même pas compte qu'elles ont été piquées et d'autres ressentiront des démangeaisons intenses le matin, qui s'atténuent au fil de la journée.

Comment savoir si on a des punaises de lit chez soi ?

On s'aperçoit souvent de leur présence au bout de quelques mois en remarquant les piqûres de plus en plus récurrentes ou en tombant nez à nez avec une punaise. Les punaises, ainsi que leurs déjections (taches noires visibles à l'œil nu) ou leurs œufs, sont généralement retrouvés au niveau des plis de matelas, du sommier, des draps, des vêtements ou encore des rideaux. Des traces de sang peuvent aussi apparaître sur les draps, suite à l'écrasement d'une punaise pendant la nuit.

Les piqûres de punaises de lit sont souvent regroupées par 3 ou 4 sur la peau au niveau des parties découvertes du corps : le visage, les mains, les bras, le dos ou les jambes. Ces lésions cutanées disparaissent spontanément en une dizaine de jours. Dans la mesure du possible, il faut éviter de les gratter pour limiter les cicatrices.



Des punaises de lit

Comment éviter que son domicile soit infesté par ces puces de lit ?

Le principal responsable de leur propagation est souvent... l'homme. C'est en déplaçant ses affaires comme des valises et, parfois, ses vêtements, ou en déménageant qu'il transporte les punaises d'un endroit à l'autre. Pour prévenir les infestations à domicile, il est recommandé de limiter les endroits où elles peuvent se dissimuler, de prêter attention aux objets que l'on rapporte à la maison et d'inspecter régulièrement son domicile, notamment le lit et les meubles.

Soyez également vigilant au cours des voyages : vérifiez toujours l'état de la literie et des meubles à votre disposition. Évitez de mettre vos vêtements sur le lit ou dans les tiroirs de l'hôtel. Vérifiez votre valise et son contenu à votre retour. Par ailleurs, les punaises de lit ont horreur des températures trop hautes ou trop basses. Si vous suspectez une infestation, lavez vos vêtements à 60 °C (qu'ils aient été portés ou non). Désinfectez aussi votre valise en l'exposant par exemple à une forte température (soleil, aspirateur etc...).

Que faire en cas d'infestation de votre domicile ?

Nettoyez soigneusement toutes les chambres. Utilisez un aspirateur, du liquide désinfectant ou tout autre produit pouvant permettre de désinfecter la maison. Lavez votre linge à 60 °C. Les textiles et objets non lavables doivent passer au sèche-linge pendant 30 minutes à la plus forte température, ou alors passer au congélateur à -20 °C pendant 72 heures. On peut aussi nettoyer son logement à la vapeur à 120 °C. Si besoin, débarrassez-vous de certains meubles, de papiers peints, de tapis).

Faire appel à des professionnels le plus souvent

Si ces mesures ne suffisent pas à éliminer les punaises de lit, une seule solution : faire appel à une société de décontamination, de préférence une entreprise ayant reçu un certificat dans ce domaine et reconnue par les autorités en charge de l'environnement et de la santé publique.

Fermeture des lieux de culte

Sept mois après, y-a-t-il une lueur d'espoir pour leur réouverture ?

Cela fait sept mois que le gouvernement togolais, sur consultation du Conseil scientifique et en étroite concertation avec les leaders religieux a décidé de fermer les lieux de culte. Ce choix difficile s'imposait à cause de la menace que représentait le risque de propagation du virus de la Covid-19 à partir de ces rassemblements.

Certains pays notamment en Asie, ont connu une explosion des contaminations à partir des lieux de culte. La fermeture des lieux de culte n'est pas une décision prise uniquement au Togo. Partout au monde, ce fut le cas. De grands événements religieux comme le pèlerinage à la Mecque ont été annulés. C'est une situation que nos compatriotes, très croyants, ont accepté.

Mais depuis quelque temps, des voix s'élèvent pour la réouverture des lieux de culte. Certains Togolais affirment ne pas arriver à

communier avec leur « Dieu » quand ils sont à la maison. Selon eux, se rendre à l'église, dans une mosquée ou dans un couvent pour prier est hautement significatif. Malgré cela le gouvernement sur avis des spécialistes avance prudemment. Il y a quelques semaines, le gouvernement a décrété la réouverture partielle des lieux de culte.

Il s'agit d'un test pouvant permettre la réouverture complète des lieux de culte. Pour l'instant la situation semble sous contrôle. Mais depuis quelques heures, des informations annoncent la réouverture totale des



Une église clairsemée en temps de Covid-19 à Lomé

lieux de culte. D'autres démentent l'information. Quoi qu'il en soit, il n'y a rien d'officiel. L'épidémie a évolué en dents de scie et il est difficile de prendre certaines décisions sur lesquelles l'on pourrait

revenir. Par exemple, après des fêtes religieuses à l'intérieur du pays, les contaminations ont gagné du terrain dans certaines villes, obligeant le gouvernement à les boucler et à y instaurer

un couvre-feu. Alors que l'on venait à peine de lever ces mêmes restrictions au niveau national. Rien n'est donc automatique dans cette lutte engagée depuis quelques mois.

E. Dadzie

Covid-19

Visières et masques à valve, des passoires à coronavirus

De plus en plus les visières de protection en plastique sont prisées par bon nombre d'individus, en remplacement des masques en tissu. Mais ce gain de confort n'occulte pas la question de l'efficacité des visières.

Le 09 juin dernier, le gouvernement togolais décrétait le port de masque obligatoire au Togo. La mesure qui s'appliquait déjà au personnel de santé sur toute l'étendue du territoire, est ainsi élargie dès lors, à l'ensemble de la population sans exception. Sauf que cette mesure ne donne d'amples détails sur la nature et les caractéristiques de masques dont le port s'impose. Sur le marché, aux grands carrefours de Lomé et sur les étalages des commerçants dans la capitale togolaise, l'on assiste à la vente de mille et un masques très variés. Les visières de protection transparente en plastique ont fait aussi leur apparition sur le marché et se vendent bien. Mais ce dispositif est-il vraiment efficace pour empêcher la diffusion du virus ?

Les réponses des chercheurs ne sont pas aussi confortables que ces objets qu'un certain public fixe sur le visage et arbore fièrement. Mauvaise nouvelle pour

leurs adeptes, des scientifiques viennent de démontrer qu'elles sont peu efficaces pour enrayer la propagation du virus. L'équipe de la Florida Atlantic University a simulé, avec de l'eau et de la glycérine, qu'un mannequin toussait et éternuait. Elle a, dans la foulée, filmé la façon dont les fluides se propageaient alentour grâce à un maillage de rayons laser verts horizontaux ou verticaux.

Si la personne équipée d'une visière est porteuse du coronavirus, le dispositif n'empêche pas la dispersion de gouttelettes contaminantes.

Dans un premier temps, la visière bloque la projection vers l'avant des gouttelettes, mais une quantité notable parvient à s'échapper par-dessous la visière et « dans une grande zone » devant et sur les côtés de la personne, voire derrière, lit-on dans l'étude publiée mardi dans la revue américaine *Physics of Fluids*.

Les visières sont utiles à certains professionnels

comme les agents d'accueil mais doivent être couplées à des masques chirurgicaux ou grand public. Ces deux options préviennent insuffisamment la diffusion des gouttelettes vectrices du virus.

Ce dispositif n'est pas un équipement de protection respiratoire, mais un dispositif de « protection des yeux et du visage », comme le conseille l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), en France. Il ne peut donc pas remplacer les masques ordinaires. Le gouvernement français préconise, tout comme le Haut Conseil pour la santé publique (HCSP), l'usage de la visière uniquement « en complément du port d'un masque ».

Plus loin...

L'expérience a été aussi reproduite avec des masques à valve. Verdict : « un grand nombre de gouttelettes non filtrées passent par la valve », rapportent les chercheurs, ce qui n'est pas étonnant puisque ce type de masque sert à filtrer l'air qu'on inspire, et non celui qu'on expire.

À gauche, simulation d'un éternuement ou d'une toux

avec une visière ; à droite, avec un masque à valve.

À gauche, simulation d'un éternuement ou d'une toux avec une visière ; à droite, avec un masque à valve. DR - Florida Atlantic University À ce jeu, les masques chirurgicaux et N95 (norme équivalente au FFP2 aux États-Unis) ont confirmé leur supériorité, même si des différences ont été observées entre les marques testées.

Avec des masques chirurgicaux, les gouttelettes se diffusent moins loin.

Le port d'une visière seule dans une zone où le masque est obligatoire expose à une

amende de 135 euros. Au Togo les gens se ruent sur ces masques à visière qu'ils portent sans complément de cache nez en pensant à tort qu'ils sont protégés ou qu'ils protègent les autres.

L'Etat doit prendre des mesures pour approfondir les mesures prises relativement au port obligatoire de masque. Sans cela, le non-dit qui entoure cette mesure au sujet de la spécification des cache-nez représente une porte ouverte pour ces personnes-là susceptibles de contaminer les autres en optant pour le port de simples visières.

Timnaka YAGLA

ACHETEZ & LISEZ DESORMAIS

tm SUR MON KIOSK.com OU sur le portail Lome.com

www.monkiosk.com **www.alome.com**

WWW.TOGOMATIN.TG

@Togomatin
Togomatin
Instagram.com / togomatin
www.togomatin.tg

A GAGNER
2 millions
de FCFA



Grand concours de Sculpture

**ARTISTES TOGOLAIS DE PLUS DE 18 ANS, À VOS CANDIDATURES :
LAISSEZ VOTRE EMPREINTE DANS LA PLATEFORME
INDUSTRIELLE LA PLUS COMPÉTITIVE DU PAYS !**

**DATE LIMITE DE DÉPÔT DES CANDIDATURES :
18 SEPTEMBRE 2020**

PIA, Plateforme Industrielle d'Adétikopé, une zone industrielle de pointe, en cours de construction, lance un grand concours de sculpture pour l'aménagement de son site.

**Retrouvez le règlement du
concours et les informations
complémentaires sur la page
Facebook :**



PIA, Plateforme Industrielle d'Adétikopé