



ENERGIE



Electrification de 350 localités

Le Togo bénéficie d'un financement d'environ 22 milliards FCFA de l'Exim Bank de l'Inde

Un accord de financement d'environ 22 milliards FCFA a été signé mercredi 23 juin à Lomé entre les autorités togolaises et les responsables de la banque export-import of India, Exim Bank de l'Inde. Cet accord ...

PAGE 5

POLITIQUE



Discussions à la CNAP

L'ANC a-t-elle vraiment le choix ?

Il y a quelques jours, l'on a appris que l'Alliance nationale pour le changement (ANC), n'était pas contente du déroulement des activités à la Concertation nationale des acteurs politiques. Les pourfendeurs du dialogue ont vite jubilé. En effet, Jean-Pierre Fabre et ses lieutenants donnaient l'impression de vouloir claquer la porte. Cette semaine, Eric Dupuy, conseiller du président de l'ANC clarifie un peu ...

PAGE 3

Littérature togolaise / «Mot à Maux»

Dix auteurs, dix nouvelles

« Mot à Maux » est un ouvrage collectif de dix (10) écrivains togolais dont cinq hommes et cinq femmes. C'est un recueil de nouvelles publié en mai 2021.

PAGE 10

Commonwealth

L'adhésion du Togo comporte des avantages certains

Le Togo frappe aux portes du Commonwealth depuis l'année 2014. Il y a quelques jours, une nouvelle mission d'évaluation est arrivée à Lomé. Plusieurs domaines de coopération sont explorés. Mais quels sont les avantages pour le Togo d'adhérer à cette organisation d'obédience anglophone ?



PAGE 3



Chaîne de la commande publique au Togo

Les mécanismes de transparence de gestion renforcés par le gouvernement

Le Conseil des ministres tenu hier jeudi 24 juin 2021 a permis d'examiner deux projets de décret et d'écouter deux communications. Au rang des communications, nous avons celle relative au renforcement des mécanismes de transparence de gestion de la chaîne de la commande publique au Togo.

PAGE 11

DERNIERES HEURES

Covid-19 au Togo : une baisse des contaminations qui ne doit pas endormir

Le Togo connaît depuis quelques semaines une baisse des contaminations. Certains attribuent cela à la vaccination. Toutefois, la couverture vaccinale est pour l'instant faible. L'on pourrait aussi évoquer la discipline imposée par les autorités togolaises. Ou plutôt l'incapacité pour le virus jusqu'ici de prospérer sur la terre de nos aïeux tout comme dans toute l'Afrique d'ailleurs. Quoi qu'il en soit, cette baisse salutaire des contaminations ne doit pas endormir nos compatriotes.

Au cours des deux semaines qui sont en train de s'écouler, l'on a enregistré respectivement 100 cas, 1 décès ; et 84 cas avec 2 décès. Contrairement à il y a quelques mois où l'on enregistrait jusqu'à 1000 cas par semaine, il y a une nette diminution. Et comme d'habitude, le Grand Lomé continue de concentrer la majorité des cas positifs et des hospitalisations. Malgré cela, les spécialistes nous demandent de rester prudents. Il est trop tôt pour crier victoire ...

PAGE 3

Arcep

Cina Lawson inaugure le centre de contrôle et de supervision de la qualité de service

La ministre de l'Economie numérique de la Transformation digitale a inauguré jeudi 24 juin à Lomé, le centre de contrôle et de supervision de la qualité de service. L'infrastructure permet ...



PAGE 5

	SOMMAIRE	<p>School Assur 508 282 prises en charge enregistrées pour l'année scolaire en cours</p>  <p>P 5</p>	<p>Art culinaire / Sauce de légume « Adémé » Recette de la sauce d'Adémé</p>  <p>P 9</p>	<p>Espérance de vie Adopter de bonnes habitudes permet de vivre plus longtemps</p>  <p>P 10</p>
---	-----------------	--	---	---

Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI

L'entreprise LOCATY EQUIPEMENT relance ses activités grâce à un financement du FNFI d'une valeur de 9 700 000 CFA

Ce nouveau numéro de votre magazine «Echos des bénéficiaires des produits FNFI » met sous les feux de la rampe les témoignages de monsieur Tchonda Preh, responsable de l'entreprise LOCATY EQUIPEMENT, spécialisée dans le commerce général – prestation de services et location des équipements BTP. Grâce au financement du FNFI, le jeune promoteur a pu relancer les activités de son entreprise secouée par les restrictions liées au COVID 19. Reportage...

Lomé, quartier Agoènyivé. C'est dans ce quartier populaire de la ville de Lomé que se dresse LOCATY EQUIPEMENT, une entreprise qui fait du commerce général, la prestation de services et location des équipements BTP ses domaines de prédilection. TCHONDA Preh ne cache pas que de par le passé, il arrivait tant bien que mal à mener paisiblement ses activités et à tirer son épingle du jeu. Mais depuis plus d'un an, avec les nombreuses restrictions imposées dans le cadre de la riposte contre le Covid 19, LOCATY EQUIPEMENT, comme c'est le cas pour bon nombre d'entreprises, a commencé par faire face à de nombreuses difficultés. Manque de clients avec la clef un manque de revenus conséquent afin de pouvoir acheter des marchandises et dégager des fonds de roulement. Il lui fallait donc

trouver un repère, un coup de pouce financier afin de se remettre en selle. «Les conséquences liées au Covid 19 ont vraiment affecté notre trésorerie, beaucoup de nos factures n'ont pas pu être réglées par nos différents clients, ceux-ci justifient ce retard de paiement par la crise sanitaire du Covid-19. Mais malgré cela, nous avons pu obtenir de nouvelles commandes auprès d'autres clients pour des travaux qui nécessitaient un démarrage à nos propres frais, espérant être payé à la fin des travaux, malheureusement notre trésorerie étant en souffrance, nous étions dans l'obligation de solliciter un prêt auprès du FNFI, afin de répondre aux besoins de nos clients », déclare monsieur Tchonda. C'est ainsi que le jeune promoteur se rapproche du FNFI, se renseigne davantage sur le Crédit de



Tchonda Preh

Relance, remplit toutes les conditions et obtient un accompagnement du FNFI, de quoi lui permettre de se réorganiser et de reprendre ses affaires en mains. A l'issue d'un processus rigoureux de traitement des dossiers, l'entreprise LOCATY EQUIPEMENT obtient un financement d'une valeur de 9 700 000 FCFA, somme qui lui a permis de se ravitailler davantage afin de satisfaire

les besoins de sa clientèle. « Avec une partie de ce financement, j'ai pu satisfaire ma clientèle dans les différents contrats et commandes obtenus tout en respectant les délais de livraison. Une autre partie servira de fonds de roulement. J'ai élaboré une stratégie pour mieux rentabiliser mon engagement vis-à-vis des remboursements.

Le produit « Fonds de Relance » du FNFI est un projet qui vient vraiment soulager sur le plan financier, les difficultés que rencontrent les Petites et Moyennes Entreprises comme nous. Donc, cela montre une fois encore l'effort qu'entreprend le gouvernement Togolais pour améliorer le climat des affaires au Togo», ajoute notre jeune entrepreneur.

KD

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



	<p>Révisé 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 38 77 / 97 97 12 42 Facebook: togomatin E-mail : atogomatin@gmail.com Site web: www.togomatin.tg Tic: @togomatin1 Mson de la Presse: Casier N° 53 Siège Cocoville: 04, Rue Satellite, 3e Moon avant Groupe Calper</p>	<p>Directeur de publication : Metchosso Kodjoakina Secrétaire de rédaction : Rachidou Zakari Responsable web : Carlos Amevor Comité de rédaction : Françoise Gasilva Alexandre Wémilina Edem Dadzie</p>	<p>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</p>	<p>Graphiste: Eros Dagoudi Imprimerie: Direct Print Distribution : Togomatin Tirage : (2000 exemplaires)</p>
---	---	---	--	--

DERNIERES HEURES

« La baisse des cas semble se confirmer dans notre pays, mais l'évolution de la situation sous-régionale et au niveau international, nous commande d'être prudents », prévient le professeur-colonel Djigbril Mohaman, coordonnateur national de la riposte contre la Covid-19 au Togo. L'émergence des variants devrait particulièrement

inquiéter. « Les variants apparaissent parce que le rythme de la vaccination est lent », nous apprend le responsable de la Coordination nationale de la gestion de la riposte (CNGR). Le professeur-colonel Djibril révèle que 120 000 personnes ont reçu la deuxième dose d'AstraZeneca, et 15 000 personnes ont reçu le

Sinovac. Ces derniers jours, la population estudiantine est prioritaire. « Nous demandons aux étudiants de se faire vacciner rapidement pour une reprise effective des activités et aussi pour se protéger contre les variants », déclare le coordonnateur de la riposte. Le colonel Djibril voudrait aussi mettre en

garde nos compatriotes contre le relâchement que l'on observe partout dans le pays en ce qui concerne le respect des mesures barrières.

Il est vrai qu'il y a une lassitude généralisée qui s'observe. C'est pourquoi, la coordination est à l'écoute des secteurs d'activités qui voudraient amorcer

définitivement la relance. « Si vous voulez que les activités reprennent dans votre secteur, adressez-vous à la coordination afin de donner les garanties que vous avez pris des mesures qu'il n'y aura pas de nouvelles contaminations liées à ces activités », affirme le colonel.

Edem Dadzie

Commonwealth

L'adhésion du Togo comporte des avantages certains

Le Togo frappe aux portes du Commonwealth depuis l'année 2014. Il y a quelques jours, une nouvelle mission d'évaluation est arrivée à Lomé. Plusieurs domaines de coopération sont explorés. Mais quels sont les avantages pour le Togo d'adhérer à cette organisation d'obédience anglophone ?



Faure Gnassingbé (deuxième de la gauche vers la droite) à Londres en 2019

Cette mission est consacrée à des évaluations et des consultations. Il est prévu dans l'agenda de la délégation, des entretiens avec les principales autorités du pays, les

acteurs de la société civile, les médias et certains acteurs politiques. À travers cette adhésion, le Togo cherche à réactiver d'autres formes de partenariats tout en ne négligeant pas les anciennes, notamment

son appartenance à l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF).

Le Commonwealth est un marché de 2 milliards de consommateurs. C'est une opportunité pour le Togo.

Notre pays qui s'est résolument tourné vers son industrialisation, avec notamment l'inauguration de la Plateforme industrielle d'Adetikopé (PIA), bénéficiera assurément de ce marché, si son adhésion devient une réalité. Les entreprises installées au Togo auront la possibilité d'exporter leurs marchandises vers ce marché, sans doute avec encore plus de facilités. L'adhésion du pays au Commonwealth, lui permettra de bénéficier des financements du Fonds pour la coopération technique (CFTC) qui joue un rôle important dans le progrès économique et social de ses membres. Le Commonwealth a pour mission de promouvoir une série de valeurs communes à ses membres notamment l'égalité, la non-discrimination, la démocratie et la primauté du droit.

L'organisation offre une tribune intéressante aux gouvernements des pays membres les moins riches pour négocier des accords bilatéraux avec des pays plus développés. L'association des pays du Commonwealth crée également des programmes de solidarité et de coopération internationale pour aider les petits États membres. Il servait aussi d'aide aux autres pays en guerre.

Comme critères d'adhésion, il est exigé du pays d'accepter les principes énoncés dans la charte, d'être un État souverain, de reconnaître la reine Elizabeth II comme cheffe du Commonwealth, d'accepter l'anglais comme langue du Commonwealth, de respecter les vœux de la population d'adhésion ou non, et d'avoir eu un lien historique avec un État déjà membre.

E. Dadzie

Discussions à la CNAP

L'ANC a-t-elle vraiment le choix ?

Il y a quelques jours, l'on a appris que l'Alliance nationale pour le changement (ANC), n'était pas contente du déroulement des activités à la Concertation nationale des acteurs politiques. Les pourfendeurs du dialogue ont vite jubilé. En effet, Jean-Pierre Fabre et ses lieutenants donnaient l'impression de vouloir claquer la porte. Cette semaine, Eric Dupuy, conseiller du président de l'ANC clarifie un peu la position de son parti.

« La lettre adressée au ministre veut dire qu'on est ouvert à des discussions avec le ministre pour trouver des solutions aux points importants qui nous tiennent à cœur, d'une part pour avoir la crédibilité du processus électoral et d'autre part un apaisement de la situation politique au Togo. Cela veut dire que nous sommes là et nous continuons à mener les discussions pour qu'on prenne en

compte nos propositions. Pas toutes, mais les plus importantes », affirme Eric Dupuy.

En d'autres termes, un départ de l'ANC n'est pas à l'ordre du jour. On a quand même envie de demander si l'ANC a vraiment le choix ? Le parti est sorti considérablement affaibli de l'élection présidentielle du 22 février 2020 et n'est pas du tout en position de force. Jean-Pierre Fabre et ses lieutenants savent



Eric Dupuy

pertinemment que s'ils quittent la barque, elle va s'en aller sans eux.

L'expérience de 2018 est encore vivace dans les esprits. Elle n'est pas

aujourd'hui en mesure de rentrer dans un bras de fer avec le pouvoir. Si au plus fort de la Coalition des 14 ils n'y sont pas parvenus, ce n'est pas maintenant qu'ils feront quelque chose. Et puis, quel est ce parti qui fait une déclaration lors d'un Conseil national et qui ferait le contraire juste après ?

Ce sont là autant de raisons qui font que le maire du Golfe 4 et ses compagnons n'ont vraiment pas le choix. Ils vont devoir se contenter de ces discussions ou, rester à l'écart ; mais, le risque, c'est la mort politique.

La rédaction



Oxy Conseil

CORIS BANK INTERNATIONAL BARAKA, LA SOLUTION ALTERNATIVE POUR TOUS VOS DEPÔTS ET FINANCEMENTS.

CBI BARAKA : Boulevard Eyadema, carrefour 3K • Email : corisbank-tg@coris-bank.com • Tél : 22 20 82 82

Solution de Financement Islamique
www.corisbankbaraka.com

 **CORIS
BANK**
INTERNATIONAL
BARAKA

Fiscalité**L'OTR s'ouvre aux populations de la région Centrale**

Dans son ambition de se faire mieux connaître aux populations sur toute l'étendue du territoire national, l'Office togolais des recettes (OTR) a organisé des journées portes ouvertes pour les populations de la région Centrale. Ces journées se sont tenues du 15 au 16 juin dernier à Sokodé.

Les journées portes ouvertes de l'OTR organisées dans la région Centrale interviennent quelques jours après celles organisées dans la région des Plateaux. Mais toujours avec le même objectif, se rapprocher plus des populations. Les locaux de l'Office, précisément ceux de la division des impôts de la région Centrale ont accueilli plusieurs visiteurs. Les contribuables

ont été à l'honneur pendant ces deux jours d'activités. C'était l'occasion pour les responsables de l'OTR de répondre aux différentes préoccupations et inquiétudes des populations.

Des conférences débats sur différentes thématiques ont meublé la journée du 16 juin. Divers sujets ont été abordés comme le dédouanement des motos,



Vue partielle de la journée

les produits du cru et le contrôle douanier dans la région Centrale. Ces sujets développés par les services

de la douane ont permis de répondre aux attentes de la population de cette localité. D'autres thèmes

relatifs aux procédures d'immatriculation foncière et à l'importance des impôts dans le développement des collectivités locales ont également fait objet de débats.

Organisées dans le but de familiariser les populations au langage fiscal et surtout les amener à adhérer volontairement au paiement des impôts et taxes, les journées portes ouvertes sont une activité de la direction de la communication et des services aux usagers de l'OTR.

La rédaction

School Assur**508 282 prises en charge enregistrées pour l'année scolaire en cours**

Le programme présidentiel de protection sociale en milieu scolaire, School Assur a enregistré pour l'année scolaire en cours 508 282 prises en charge. Depuis son lancement, l'initiative a contribué à près de 2,5 millions de prises en



Un bénéficiaire du programme

D'après les chiffres communiqués mardi 22 juin dernier par les responsables du programme School Assur, un total de 31 047 prises en charge a été enregistré sur toute l'étendue du territoire national du 14 au 20 juin dernier. Pour cette même période, le nombre de formations sanitaires partenaires ayant été actives s'élève à 691. Le Grand Lomé est la région qui a connu la plus forte progression en nombre, avec +233,67. La région des Plateaux est la région la plus active avec 15 332 prises en charge enregistrées dans cette région.

Dans les détails, pour la rentrée scolaire en cours, 202 546 consultations ont été effectuées, avec 56 512 analyses, 2 582 hospitalisations, 4 015

chirurgies et 242 627 pharmacies. Le cumul de prises en charge depuis le démarrage du programme donne 963 882 consultations, 272 252 analyses, 12 949 hospitalisations, 46 736 chirurgies et 1 152 383 pharmacies.

Pour rappel, le programme School Assur a été lancé le 1er septembre 2017. Ce programme offre gratuitement des soins aux élèves et permet d'améliorer l'accès des enfants des établissements publics aux soins et services de santé. Le programme a été financé à hauteur de 3,5 milliards FCFA par l'Etat togolais. Il renforce les mécanismes d'inclusion mis en place par le Togo.

Félix T.

Electrification de 350 localités**Le Togo bénéficie d'un financement d'environ 22 milliards FCFA de l'Exim Bank de l'Inde**

Un accord de financement d'environ 22 milliards FCFA a été signé mercredi 23 juin à Lomé entre les autorités togolaises et les responsables de la banque export-import, Exim Bank de l'Inde. Cet accord porte sur le Projet d'électrification de 350 localités par systèmes solaires photovoltaïques.

L'accord de financement a été signé entre Sani Yaya, ministre de l'Economie et des Finances et Selva Kumar de l'Exim Bank de l'Inde, en présence de Mila Aziablé, ministre délégué auprès du président de la République chargé de l'Energie et des Mines. La banque indienne met ce financement à disposition du gouvernement à travers l'Alliance solaire internationale. Il s'agit de la 3ème phase d'une série de projets.

Le Projet d'électrification de 350 localités par systèmes solaires photovoltaïques va renforcer la résilience communautaire des localités rurales à travers l'accès à l'énergie solaire. L'initiative fait partie de la Stratégie d'électrification du Togo et cadre avec le Plan national de développement (PND) et les objectifs de la feuille de route Togo 2025, notamment à travers son premier axe qui vise à renforcer l'inclusion et l'harmonie sociales et à garantir la paix. Ce projet contribuera à l'amélioration des conditions de vie des populations rurales vivant dans des localités isolées du réseau conventionnel. Une installation de systèmes solaires photovoltaïques



Photo de famille des officiels

favorisera l'accès aux services énergétiques modernes. Dans le cadre de ce projet, 2 000 systèmes d'irrigation solaires seront installés dans les localités concernées. 500 écoles seront électrifiées et 500 systèmes de pompage solaire pour l'Adduction en eau potable (AEP). 12 000 lampadaires solaires seront installés à travers ce projet. L'initiative a un volet de renforcement de capacité. Ainsi, les populations bénéficieront d'une formation en maintenance et exploitation des équipements.

« Ce projet contribuera à l'amélioration des conditions de vie des populations rurales vivant dans des localités isolées

du réseau conventionnel, en favorisant l'accès aux services énergétiques modernes par l'installation de systèmes solaires photovoltaïques», a déclaré Sani Yaya.

Le Togo ambitionne de porter le taux d'accès à l'électricité au niveau national à 50% en 2020, à 75% en 2025 puis à 100% en 2030. Ce Projet d'électrification de 350 localités par systèmes solaires photovoltaïques renforce ainsi le taux d'électrification et le taux d'accès à l'énergie solaire du pays. Le financement intervient quelques jours après l'inauguration de la centrale solaire photovoltaïque de 50 MW de Blitta.

Félix Tagba

Déclaration universelle

Entre l'Homme et les Droits

Le 10 décembre 1948, les 58 États membres qui constituaient alors l'Assemblée générale des Nations unies, ont adopté la Déclaration universelle des droits de l'Homme (DUDH) à Paris au Palais de Chaillot. Aujourd'hui, plus que jamais, les droits de l'Homme doivent être défendus, « clairement et collectivement », a dit le secrétaire général des Nations unies, António Guterres, à l'occasion du 70ème anniversaire de la Déclaration universelle des droits de l'Homme, célébré hier. La DUDH a été pensée comme une feuille de route pour mettre les peuples du monde entier, à l'abri des conflits et des souffrances et pour veiller à ce que « les relations au sein des sociétés et entre les États soient durables et pacifiques. Quelle est la marque du Togo dans le domaine ?

Le texte de la Déclaration universelle des droits de l'Homme énonce les droits fondamentaux de l'individu, leur reconnaissance, et leur respect par la loi. Il comprend aussi un préambule avec huit considérations reconnaissant la nécessité du respect inaliénable de droits fondamentaux de l'Homme par tous les pays, nations et régimes politiques. Il se conclut

par l'annonce de son approbation et sa proclamation par l'Assemblée générale des Nations unies. Le texte du préambule et de la déclaration est inamovible. Sa version en français, composée de 30 articles, est un original officiel, signé et approuvé par les membres fondateurs de l'Organisation des Nations unies (Onu).

Les fondamentaux de la Déclaration universelle des droits de l'Homme



La DUDH expose l'ensemble des droits civils, politiques, sociaux, économiques et culturels inhérents à toute personne humaine. Les droits civils et politiques permettent à chacun de se défendre contre les abus. On y retrouve la liberté d'opinion, d'expression, de pensée, de religion, le droit des minorités, l'interdiction des discriminations, de l'esclavage et le droit à la vie. La DUDH proclame des droits économiques, sociaux et culturels qui ont pour but d'assurer à chacune et chacun la satisfaction de ses besoins de base et des conditions favorables à son épanouissement personnel. Ce sont les droits à l'éducation, au travail, à la sécurité sociale, à la santé, à la formation,

la protection de la famille, des enfants. Ces droits impliquent une intervention de l'État. Ces droits humains sont aussi inaliénables, c'est-à-dire que personne ne peut être privé de ces droits, qui sont innés. Interdépendants, dans le sens où tous ces droits sont liés et ont la même importance. Universels, du fait qu'ils s'appliquent à tous, partout dans le monde. Les principes de la DUDH se retrouvent dans de nombreuses cultures et le texte a été rédigé par des représentants de régions et traditions et culturelles différentes. Sa spécificité est justement de dépasser les frontières étatiques, culturelles, religieuses. Ainsi, l'universalité des droits et libertés

énoncés dans la DUDH s'applique à tous « sans distinction aucune, notamment de race, de couleur, de sexe, de langue, de religion,

d'opinion politique ou de toute autre opinion, d'origine nationale ou sociale, de fortune, de naissance ou de toute autre situation ».

La DUDH pour un Togo serein



Christian Trimua, ministre togolais des Droits de l'Homme

L'Action des chrétiens pour l'abolition de la torture au Togo (Acat-Togo), a organisé le 10 décembre dernier, avec la Commission nationale des droits de l'Homme (CNDH), une rencontre commémorative des 70 ans de la DUDH, et des 20 ans de la déclaration sur les défenseurs des droits de l'Homme. Cette rencontre sous le thème : « défendez les droits de quelqu'un aujourd'hui », s'est tenue dans la perspective de promouvoir l'exercice universel des droits de l'homme, et d'œuvrer pour l'égalité, la justice et la dignité humaine. Cette double commémoration intervient dans le contexte des élections législatives prévues pour se tenir le 20 décembre 2018. Il s'agit à cet effet, d'exhorter toute

la classe politique à faire preuve de maturité afin qu'elle se déroule dans la sérénité, la non-violence, la paix et la sécurité. Dans cet esprit, la CNDH et l'Acat-Togo, ont décidé d'organiser ensemble, un Salon international des droits de l'Homme ce 13 décembre 2018 à l'Agora Senghor de Lomé. Relever les progrès notables accomplis par le Togo dans le domaine des droits de l'Homme. Selon la vice-présidente de la Commission nationale des droits de l'Homme, Aidam-Amagbegnon Akouavi, « L'être humain prend conscience qu'il est au centre du droit, ce qui fait que chacun doit œuvrer à son niveau pour l'entretenir et l'améliorer en vue du bien-être commun ».

Source : radiolomé.tg

Le citoyen face à ses droits et devoirs

Les obligations des citoyens peuvent être listées de manière exhaustive. Les plus importantes peuvent néanmoins être regroupées en trois obligations essentielles: respecter la loi et, par civisme, s'efforcer de la faire respecter. La loi ayant été élaborée par des représentants qu'ils ont élus ou par référendum, les citoyens sont donc moralement contraints de se conformer aux règles qu'ils se sont eux-mêmes fixées. De plus, le respect de la loi est une condition nécessaire pour vivre dans une société organisée. Exemples d'obligations juridiques: pouvoir à l'éducation de ses

enfants et préparer leur avenir, porter assistance à une personne en péril, accepter d'être juré d'une cour d'assise, etc. Participer au financement de l'Etat qui œuvre pour le bien de la nation en s'acquittant des impôts, taxes, cotisations sociales et autres contributions. La fraude fiscale, comme le contournement de la loi, l'évasion fiscale vers les paradis fiscaux, le travail "au noir", sont une violation des obligations du citoyen envers la communauté nationale. Participer à la défense du pays en temps de guerre, comme en temps de paix. Le service national a été remplacé en 1997 par la journée



Nakpa Polo

d'appel et de préparation à la défense, puis en 2010 par la journée défense et citoyenneté.

Certains devoirs, civiques notamment, ne sont pas des obligations juridiques, mais des nécessités pour qu'une personne mérite pleinement d'être considérée comme un citoyen: être loyal envers la communauté nationale, c'est-à-dire ne pas commettre d'actes contraires aux intérêts de celle-ci. Participer à la vie politique, voter, que l'on peut considérer comme un devoir moral. Par son vote le citoyen assure le bon fonctionnement de la démocratie. Lors des élections ou référendums, s'informer sur les choix proposés et les programmes des candidats, respecter les autres et faire preuve de civilité par la reconnaissance mutuelle, sans discrimination aucune. Le respect mutuel constitue l'un des fondements de la paix sociale et des relations interpersonnelles. Faire preuve de solidarité sociale. Venir en aide aux autres en fonction de ses moyens

(à noter que l'assistance à personne en péril, citée plus haut, est une obligation).

Par exemple, prendre en compte les différents points de vue, aller au-delà des apparences, apprendre à raisonner correctement, savoir détecter les sophismes et les raisonnements fallacieux, ne pas tomber dans les pièges de la pensée, se méfier des explications et des solutions toutes faites, trop simples. Défendre l'environnement en y apportant sa contribution dans les différents domaines: alimentation, consommation, eau, énergie, transport, produits chimiques, jardinage, réutilisation, recyclage, etc. A ces devoirs, il conviendrait, d'ajouter : cultiver sa pensée critique, c'est-à-dire développer sa disposition à analyser attentivement une information avant de la tenir pour vraie. La pensée critique permet d'éviter de se faire trop rapidement une opinion ou de tirer des conclusions hâtives.

Source : www.toupie.com

Respecter et accomplir ses devoirs pour jouir pleinement de ses droits



Un devoir est une obligation qui peut être de nature juridique ou morale. Les devoirs constituent la contrepartie des droits des citoyens. Le terme de devoir peut aussi désigner une réalité plus morale, qui doit guider le citoyen dans son comportement dans l'espace public. On pourrait évoquer le devoir de respecter la propriété d'autrui. S'il recouvre des obligations juridiques, il est affirmé comme une obligation plus large pour le citoyen à l'égard des autres. Cette notion de devoir retrouve aujourd'hui une certaine actualité. Face aux incivilités et violences urbaines, mais également face à la montée de l'abstention lors des élections, on fait valoir que si le citoyen jouit de ses droits, il est aussi tenu de respecter des

devoirs qui résultent également de sa qualité de citoyen. Ainsi, peut-on lire sur les cartes d'électeurs la mention " Voter est un droit, c'est aussi un devoir civique". Les devoirs du citoyen peuvent être considérés comme la conséquence du fait que les droits des citoyens sont identiques pour tous. Les principes d'égalité et de réciprocité sont définis dans l'article 04 de la Déclaration des droits de l'Homme et du citoyen de 1789: " L'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres membres de la société la jouissance de ces mêmes droits". Ainsi le respect par chacun de ses devoirs garantit la liberté, les droits et la sécurité de tous.

Réalisé par Attipoe Edem Kodjo

ACHETEZ & LISEZ DESORMAIS



SUR
MON KIOSK.com
www.monkiosk.com

OU



sur le portail
Lome.com
www.alome.com

WWW.TOGOMATIN.TG

 : @Togomatin1

 : Togomatin

 : [instagram.com / togomatin](https://www.instagram.com/togomatin)

 : www.togomatin.tg

Zoom sur le Togo qui qui impacte, brille et ose

Suivez notre actualité sur whatsapp (infos en DM) www.togomatin.tg

Comméragé

Il a été retrouvé sur le tronçon Atikoumé-Kassablanca un sac contenant : un ticket de chambre de passage, une facture de boissons, une boîte vide de préservatifs et un test de grossesse (positif).

Prière à l'intéressé (e) de nous contacter d'ici demain. Nous sommes très patients.

Photo du jour

Quand le Seigneur t'avait prédit que quelque chose d'énorme allait arriver dans ta vie...



Enigme?

$$\text{shoe} + \text{shoe} + \text{shoe} = 30$$

$$\text{cup} + \text{cup} + \text{shoe} = 20$$

$$\text{leaf} + \text{leaf} + \text{leaf} = 13$$

$$\text{shoe} + \text{cup} \times \text{leaf} = ?$$

Blagues

J'ai assisté à une croisade de prières et de délivrance. Quelqu'un a touché mon épaule et m'a dit: "Tu marcheras". Je ne me suis pas dérangé parce que je savais que je n'étais pas boiteux.

Après la croisade, j'ai touché ma poche et je n'ai pas pu trouver mon porte-monnaie qui contenait mes frais de transport !!! ... C'est là que j'ai compris en même temps que j'allais marcher !!

Pensée du jour

La bière donne l'éclat du sourire et elle fait croire aux hommes qu'ils ont des amis. Les comméragés rassemblent beaucoup de bouches et font croire aux femmes qu'elles ont des amies.

Faites beaucoup Attention aux choses futiles qui vous rassemblent sans intérêt. Car, "la bouche qui parle beaucoup n'est pas forcément la bouche qui connaît".

Que Dieu vous délivre de toutes les tentations démoniaques

Quelques ambassades et consulats

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

PHARMACIES DE GARDE (LOME) du 21 au 28 Juin 2021

BOULEVARD	DOULASSAMÉ	90 89 28 49
KPEHENOU	BD H. BOIGNY	70 45 25 03
OCEANE	FACE HOTEL DE LA PAIX	96 75 25 02
PORT	FACE HÔTEL SAKAWA	70 41 54 53
KODJOVIKOPE	AV. DUISBOURG	22 20 44 71
JUSTINE	TOKOIN HABITAT	22 21 00 04
CAMPUS	ADÉWI	22 21 56 32 93 38 08 84
MAIRIE	FACE MAIRIE	22 21 26 39
ISIS	AVENUE JEAN PAUL II	70 44 83 87
YEM - BLA	258, AV. AKÉI	90 88 98 72
FRATERNITE	HÉDZANAWÉ	96 80 09 19
CITRUS	ATTIÉGOU	96 80 09 03
NOTRE DAME	TOGO 2000	96 80 10 12
APOTHEKA	KEGUÉ	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA A	96 80 09 45
LE PROGRES	AHADZI-KPOTA	96 80 10 00
ADIDOGOME	ADIDOGOME	22 50 54 85
SILOE	APÉDOKOÉ ATIGANGOMÉ	90 80 26 39
ACTUELLE	ROUTE DE SÉGBÉ	96 80 09 95
SEGBE	SÉGBÉ QT ZANVI	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	BE KLIKAME	91 09 46 38
VIGUEUR	AGBALEPEDOGAN	22 51 63 30
MILLENAIRE	AGOÉ-NYIVÉ	22 51 64 31
DIEUDONNE	LEO 2000	70 44 84 59
OSSAN	CARREFOUR AVEDJI	70 40 44 25
APOLLON	AVÉDJI	70 41 01 07
SHALOM	AGOÉ-CACAVÉLI	70 49 96 51
NOUVELLE TULIPE	LÉGBASSITO	99 47 00 70
ST MICHEL	AGOÉ-NYIVÉ	70 43 30 43
TCHÉP'SON	TOGBLÉKOPÉ	70 42 94 41
EXCELLENCE	AGOÉ DÉMAKPOÉ	93 27 95 54
CHARITE	CEG D'AGOÉ-NYIVÉ	90 65 21 90
ESPACE VIE	AGOÉ LOGOPÉ	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	AGOÉ-FIOVI	96 80 10 21
NABINE	SISE 4 AGOÉ ANOMÉ	98 97 97 96
REGINA PACIS	RN°1	99 83 90 83
SANGUERA	LYCÉE DE SANGUÉRA	99 90 89 72
GANFAT	AGOE DALIKO	70 22 15 15
LA FLAMME D'AMOUR	AGODÉKÉ	70 45 70 14
LE DESTIN	BAGUIDA	70 41 15 41

Les bons plans et les bonnes adresses

COURRIER EXPRESS

DHL (Otier Nyékonakpoé, 15 78 ; Bd du 13 Janvier, Galerie Tountouli)
Tél: 22 21 68 51
EMS TOGO (Tél: 22 26 70 51)
FEDEX (276; Bd du 13 Janvier, immeuble FIATA; 1e étage)
Tél: 22 21 24 96
TOP CHRONO (Assiganto; Av Sylvanus Olympio) Tél: 22 21 73 68
SDV EXPRESS (Rue du commerce) Tél: 22 22 41 26

OPERATEURS TELEPHONIQUES

MOOV : Tél. 22 20 13 20
TOGO CELLULAIRE : Tél. 22 22 66 11
TOGO TELECOM : Tél. 22 21 47 14

SANTE GENERALISTES

DR CORINNE JOULIN-KARKA ; Tél: 22 23 46 77
CLINIQUE BIASA; Tél: 22 21 11 37
CLINIQUE SAINT-RAPHAËL; Tél: 22 25 92 77
CHU TOKOIN; Tél: 22 21 25 01
CHU CAMPUS; Tél: 22 25 47 39 / 22 25 77 68
HORLOGE PARLANTE; Tél: 116

CLINIQUE UNIDIAL spécialisée en Hemodialyse / Tokoin habitat
Rue des filaos; Tel 23 36 01 00 / 90 39 45 72

OU MANGER ET DORMIR A LOME?

HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Otier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30
HÔTEL BALKAN (Otier Hédranawé); Tél : 22 61 30 63
LE MERLOT (Otier 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 (Otier Nyékonakpoé, Avenue Joseph Strauss);

Tél : 90 04 76 60

GYM FIL « O » PARC (Agoé Nyivé); Tél : 22 35 18 28

GYM GHIS PALACE (Otier 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'événement 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 (Otier 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 (Otier 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»;

Otier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30

COURS DE ZUMBA (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

Art culinaire / Sauce de légume « Adémé » Recette de la sauce d'Adémé

L'adémé est une feuille très utilisée en cuisine surtout en Afrique de l'Ouest. Elle est connue sous le nom de corète potagère. Au Togo, ses feuilles sont souvent préparées en sauce généralement assaisonnée de poisons secs, fumés, de crabes, de crevettes. Comment réalise-t-on cette recette togolaise très appréciée : la sauce d'Adémé ? ».



Légume « Adémé »

Riche en eau et contenant de nombreux éléments nutritifs comme des protéines, des lipides, des glucides, des fibres, des sels minéraux et de la vitamine C, la feuille d'adémé possède des vertus thérapeutiques en ce sens qu'elle est diurétique, tonique et purgative.

Ingrédients

500 g feuilles d'adémé (petites feuilles vertes qu'on trouve au Togo)
1 poisson fumé (maquereau)
1 poisson "lahoin" (poisson séché et fermenté) (facultatif)
1 crabe
100 g de crevettes cuites
100 g de crevettes séchées
3 c à s d'huile de palme
1 piment rouge
2 cm de gingembre frais ou 1 c à c en poudre
2 gousses d'ail

1 bouillon-cube "crevettes"
1 petit piment (facultatif)
1 pincée de bicarbonate de soude, sel, poivre

Temps de préparation

Préparation : 30 mn
Cuisson : 20 mn

Préparation :

Faites cuire le crabe dans une grande marmite d'eau salée, puis retirez-en la chair, de la carapace et des pinces (peut se faire la veille).

Triez et nettoyez les feuilles d'adémé en retirant les feuilles jaunes ou fanées, lavez et égouttez dans une passoire. Hachez-les grossièrement.

Mettez un peu d'eau dans le fond d'une marmite, et ajoutez les feuilles d'adémé, le poisson "lahoin" et une

pincée de bicarbonate de soude.

Faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit gluante (environ 10 mn). Ajoutez alors le piment, l'ail pilé, le gingembre haché (et le piment si vous voulez un plat épicé) et faites cuire 5 mn de plus.

Nettoyez le poisson fumé : retirez la peau et les arêtes, et coupez-le en morceaux. Décortiquez les crevettes cuites et retirez-en la tête. Pilez les crevettes séchées. Ajoutez le bouillon-cube.

Ajoutez alors le crabe, les crevettes cuites et séchées, et le poisson fumé. Ajoutez l'huile de palme et le sel et faites cuire encore une dizaine de minutes.

Source : Afrik-cuisine.com
La rédaction

Littérature togolaise / « Mot à Maux » Dix auteurs, dix nouvelles

« Mot à Maux » est un ouvrage collectif de dix (10) écrivains togolais dont cinq hommes et cinq femmes. C'est un recueil de nouvelles publié en mai 2021.



La couverture de « Mot à Maux »

Les auteurs de l'œuvre « Mot à Maux » sont notamment Ayi Renaud Dossavi, Dhémanane Kafechina, Gina de Fanti, Kalbesh Kutsonya, Kodjo Agbémélé, Kokoè Essenam Kouevi, Mawulolo Ahlijah, Noun Fare, Thérèse Karoué-Atchall et Steve Bodjona. Ces derniers ont mis en synergie leurs plumes pour la concrétisation de cette initiative portée par l'association « Club Le Littéraire ».

Le contenu de cet ouvrage collectif est un mélange de contenus de dix sujets divers. Il s'agit, d'une part, des questions liées à la politique, la dépendance aux réseaux sociaux, la vengeance, le terrorisme et

la sorcellerie. D'autre part, les auteurs ont abordé les sujets relatifs au viol, au mariage précoce, à la vie de couple, l'homosexualité ainsi que la mort et la renaissance.

Selon, Steve Bodjona, président de Club Le Littéraire du Togo, le but est de fédérer de jeunes plumes. La finalité est de mettre à la disposition des passionnés de lecture, un ouvrage regroupant l'ensemble des pensées, écrits et réflexions des auteurs.

Parue aux Editions « Empreintes », l'œuvre « Mot à Maux » est, depuis ce 20 juin 2021, disponible en librairie.

N.E.

DIRECT AGENCE
Agence conseil et communication

Vous êtes un annonceur, un privé, une agence conseil en communication ou un homme d'affaires ?
Vous avez besoin d'une communication dans le journal Togo Matin ?

Contactez notre équipe exclusive
DIRECT AGENCE
Boulevard 135, Angle des Allées Gakpe Djalidji
Téléphone : 20 69 42 73 / 97 73 00 00

Lire

« Les Misérables » de Victor Hugo. Ed Beq, Pp 102-104

« ... L'évêque n'était pas ému comme il semble qu'il aurait pu l'être. Il ne croyait pas sentir Dieu dans cette façon de mourir. Disons tout, car les petites contradictions des grands cœurs veulent être indiquées comme le reste, lui qui, dans l'occasion, riait si volontiers de Sa Grandeur, il était quelque peu choqué de ne pas être appelé monseigneur, et il était presque tenté de répliquer : citoyen. Il lui vint une velléité de familiarité bourrue, assez ordinaire aux

médecins et aux prêtres, mais qui ne lui était pas habituelle, à lui. Cet homme, après tout, ce conventionnel, ce représentant du peuple, avait été un puissant de la terre ; pour la première fois de sa vie peut-être, l'évêque se sentit en humeur de sévérité. Le conventionnel cependant le considérait avec une cordialité modeste, où l'on eût pu démêler l'humilité qui sied quand on est si près de sa mise en poussière. L'évêque, de son côté, quoiqu'il se gardât ordinairement de la curiosité, laquelle, selon lui, était contiguë à l'offense,

ne pouvait s'empêcher d'examiner le conventionnel avec une attention qui, n'ayant pas sa source dans la sympathie, lui eût été probablement reprochée par sa conscience vis-à-vis de tout autre homme. Un conventionnel lui faisait un peu l'effet d'être hors la loi, même hors la loi de charité. G., calme, le buste presque droit, la voix vibrante, était un de ces grands octogénaires qui font l'étonnement du physiologiste. La révolution a eu beaucoup de ces hommes proportionnés à l'époque. On sentait dans ce vieillard l'homme à l'épreuve. Si près

de sa fin, il avait conservé tous les gestes de la santé. Il y avait dans son coup d'œil clair, dans son accent ferme, dans son robuste mouvement d'épaules, de quoi déconcerter la mort. Azraël, l'ange mahométan du sépulcre, eût rebroussé chemin et eût cru se tromper de porte. G. semblait mourir parce qu'il le voulait bien. Il y avait de la liberté dans son agonie. Les jambes seulement étaient immobiles. Les ténèbres le tenaient par là. Les pieds étaient morts et froids, et la tête vivait de toute la puissance de la vie et

paraissait en pleine lumière. G., en ce grave moment, ressemblait à ce roi du conte oriental, chair par en haut, marbre par en bas. Une pierre était là. L'évêque s'y assit. L'exorde fut ex abrupto. Je vous félicite, dit-il du ton dont on réprimande. Vous n'avez toujours pas voté la mort du roi. Le conventionnel ne parut pas remarquer le sous-entendu amer caché dans ce mot : toujours. Il répondit. Tout sourire avait disparu de sa face. Ne me félicitez pas trop, monsieur ; j'ai voté la fin du tyran. C'était l'accent austère en présence de l'accent sévère... »

Espérance de vie

Adopter de bonnes habitudes permet de vivre plus longtemps

On peut mourir de tout et de rien à n'importe quel moment. C'est une évidence. Mais, il est aussi vrai qu'en adoptant des habitudes de vie saines, l'on réduit les risques de mort subite et prématurée. Dans cet article nous revenons largement sur plusieurs de ces comportements et comment nous pouvons les mettre en pratique.

**Le sommeil****Se lever de sa chaise et allonger son espérance de vie d'une année et demie**

Réduire le temps passé assis, en particulier devant la télévision, de deux heures par jour permettrait de gagner près d'une année et demie de vie. Dans une journée bien remplie entre le travail, souvent derrière un écran d'ordinateur, et les transports, difficile de s'accorder ce temps. Pourquoi ne pas commencer en se levant régulièrement de sa chaise au bureau, à raison de 5 minutes toutes les heures pour faire quelques pas ? En plus, c'est bon pour le dos.

La graisse abdominale peut faire perdre 5 années de vie en moyenne

Les graisses logées autour des organes de l'abdomen sont les plus nocives. Elles entraînent des changements métaboliques qui favorisent le développement de maladies cardiovasculaires. Une revue d'études a montré qu'à partir d'un tour de taille de 70 cm, chaque prise de 5 cm était associée à une diminution de l'espérance de vie de respectivement 17 % chez les hommes et 13 % chez les femmes. Les personnes qui passaient ainsi d'une taille de 70 cm à 95 cm ont perdu cinq années de vie en moyenne. Les valeurs seuils à ne pas dépasser ? 102 cm pour un homme, 88 pour une femme.

« Pour chasser les graisses abdominales, le plus efficace est

de combiner activités physiques d'endurance et de musculation, en suivant un parcours de forme en forêt, par exemple. La masse musculaire ainsi développée continue de consommer de l'énergie au repos, faisant ainsi fondre les graisses. »

Se resservir en fruits et légumes ajoute trois années de vie

Manger cinq portions (de 80 à 100 g chacune) de fruits et légumes par jour booste vraiment l'espérance de vie. Comparées à des personnes qui n'en consomment jamais, celles qui respectent cette recommandation gagnent trois années. Passer d'une consommation de 250 g par jour de fruits et légumes à 500 g est même associé à une hausse de l'espérance de vie d'un an et demi.

« Non seulement les fruits et légumes contiennent de nombreux nutriments et peu de sel, mais en augmentant la quantité, il reste alors moins de place pour les aliments gras ».

Changer sa relation au temps permet d'éloigner le stress

Mails, textos, coups de téléphone, alertes d'actualité sur les smartphones... Le mode de vie moderne régi par l'immédiateté s'accompagne de sollicitations constantes. En s'ajoutant aux impératifs de la journée, on peut vite avoir la sensation de ne plus avoir le contrôle de son emploi du temps et de se laisser déborder.

Méditer, prendre le temps,

s'étirer régulièrement, bâiller, s'accorder des temps de loisir... sont autant de méthodes qui permettent d'éloigner le stress. Les études montrent en plus que la méditation améliore la mémorisation et l'attention des personnes âgées, lorsqu'elle est pratiquée sur plusieurs années.

« Rester optimiste et continuer de faire des projets tout au long de sa vie sont aussi de bons moyens de rester en forme plus longtemps. Avoir une vision favorable des événements nous ferait gagner sept ans d'espérance de vie ».

Se protéger du soleil fait gagner en apparence dix ans

Les rayons du soleil causent rides et taches sur la peau, en plus d'être responsables de près de sept cancers de la peau sur dix. D'où l'intérêt de choisir une crème indice 30 à 50 selon son type de peau et d'éviter le soleil entre 12 heures et 16 heures. On gagne en apparence de cinq à dix ans.

**La marche rapide**

Marcher à vive allure augmente l'espérance de vie de trois ans. Marcher 15 minutes d'un pas rapide tous les jours augmente l'espérance de vie de trois ans par rapport aux personnes sédentaires, selon les résultats d'une étude réalisée sur plus de 400 000 personnes résidant à Taïwan. « La marche améliore la santé cardiovasculaire. Le plus

efficace est de marcher à un rythme où il devient difficile de tenir une conversation. »

6 h de sommeil minimum par nuit fait rajeunir de plus de cinq ans. Il est conseillé de dormir au minimum 6 heures par nuit. Les personnes qui en ont fait l'expérience ont rajeuni de plus de cinq ans. Rester moins longtemps la tête sur l'oreiller ou plus de 9 heures est en revanche associé à une diminution de l'espérance de vie. Les ronflements doivent également être pris au sérieux car ils peuvent traduire un trouble grave, l'apnée du sommeil, qui nuit au bon fonctionnement du cerveau.

Courir, mais pas trop vite, pour obtenir 5 à 6 ans en plus

La pratique régulière du jogging, entre 1 heure et 2 heures 30 par semaine, est associée à un allongement de l'espérance de vie de 6,2 ans chez les hommes et de 5,6 ans chez les femmes, selon les résultats d'une étude réalisée par des chercheurs danois. Cette activité est bonne pour le cœur. « Elle abaisse la pression sanguine, améliore le profil lipidique et aide à réguler la

Un essai clinique mené par l'Institut de recherche Helgott prouve l'importance d'une bonne hygiène de vie sur le long terme pour réduire l'âge biologique. Cette étude publiée en avril 2021, montre qu'il est possible de faire rajeunir l'âge biologique de plus de trois ans en huit semaines, avec un régime alimentaire et un mode de vie ayant un impact bénéfique sur un mécanisme biologique spécifique appelé méthylation de l'ADN. Il s'agit d'une modification chimique qui peut se positionner à des millions d'endroits sur la séquence de l'ADN et dont le niveau global diminue avec l'âge.

Les chercheurs ont recruté 43 hommes âgés de 50 à 72 ans ayant accepté de participer à un programme sur 8 semaines. Celui-ci comprenait des conseils sur l'alimentation (viande maigre, poisson, œufs, plantes et peu de glucides), le sommeil (au moins sept heures par nuit), l'exercice physique (minimum 30 minutes d'exercice par jour, au moins 5 jours par semaine) et la relaxation (exercices de respiration deux fois par jour) ainsi que la prise de probiotiques et

glycémie. Elle est aussi bonne pour le cerveau. L'activité physique stimule la synthèse de molécules protectrices qui favorisent notamment la survie et le fonctionnement des neurones. Mieux, l'activité physique agit davantage sur le cerveau que les activités cognitives ».

Trois ans de moins en seulement huit semaines, c'est possible

de phytonutriments. Les résultats ont montré une réduction significative de l'âge biologique chez les participants : trois ans (3,23 ans précisément) plus jeune par rapport aux participants membres d'un groupe témoin.

**Edem Dadzie
Expert : Dr Douglas
Manuel, chercheur à
l'Institut de recherche de
l'hôpital d'Ottawa, Canada**

Chaîne de la commande publique au Togo

Les mécanismes de transparence de gestion renforcés par le gouvernement

Le Conseil des ministres tenu hier jeudi 24 juin 2021 a permis d'examiner deux projets de décret et d'écouter deux communications. Au rang des communications, nous avons celle relative au renforcement des mécanismes de transparence de gestion de la chaîne de la commande publique au Togo.

Présenté par le ministre de l'Economie et des Finances hier jeudi, cette communication sur la gestion de la chaîne de la commande publique propose une refonte du cadre législatif et réglementaire des marchés publics.

Tenant compte de la

nécessité d'accélérer la mise en œuvre des projets notamment dans le cadre de la feuille de route gouvernementale, la communication du ministre Sani Yaya vient faire le point sur la nécessité d'actualiser l'ensemble du dispositif législatif et réglementaire inhérent au système de

gestion de la chaîne de la commande publique.

Cette actualisation devra renforcer les mécanismes de transparence et d'efficacité à travers plusieurs innovations notamment la réduction des délais des procédures, la clarification des cas de recours à la procédure



Sani Yaya

d'entente directe et l'évaluation qui sera faite, la réduction du taux de la redevance de régulation en fonction de la professionnalisation des acteurs.

La rédaction

Arcep

Cina Lawson inaugure le centre de contrôle et de supervision de la qualité de service

La ministre de l'Economie numérique de la Transformation digitale a inauguré jeudi 24 juin à Lomé, le centre de contrôle et de supervision de la qualité de service. L'infrastructure permet de suivre les performances des réseaux des opérateurs mobiles, au niveau du système radio sur toute l'étendue du territoire national.

Le Centre de contrôle et de supervision de la qualité de service (Quality of service-Qos) des réseaux de téléphonie mobile de l'Autorité de régulation des communications électroniques et des postes (Arcep) permettra de contrôler la qualité de service et de couverture des réseaux mobiles. La plateforme OMC-R (en anglais Operating maintenance center-radio) est un dispositif relié aux plateformes des opérateurs qui permet d'extraire de façon automatique et quasiment en temps réel les mêmes données dont disposent les opérateurs. L'outil va permettre à l'Autorité de régulation de suivre les performances des réseaux des opérateurs sans intervenir dans leur exploitation. L'Arcep sera également informée sur les dysfonctionnements, sans que ce soient les opérateurs ou les utilisateurs qui l'en informent.

La plateforme peut déterminer les taux de disponibilité du réseau, la coupure des appels (appels non aboutis), le succès d'établissement

des appels, des connexions internet, de couverture...

« Cette infrastructure, tout en renforçant les capacités de contrôle du régulateur, va permettre à notre pays, non seulement d'accroître la résilience de son écosystème, mais d'assurer également un confort aux usagers des communications électroniques mobiles, conformément aux objectifs définis dans Togo Digital 2025 », a déclaré Cina Lawson.

Cet outil permettra à l'Arcep d'obtenir certains indicateurs de qualité de service dans le cadre de l'arrêté pris par le ministère chargé des communications électroniques pour définir des seuils de qualité pour les services des opérateurs de communications mobiles. Ces indicateurs seront obtenus à partir des données collectées directement sur les installations des opérateurs. Des mesures seront prises pour corriger les éventuelles défaillances.

« C'est un changement de paradigme qui



Coupure du ruban, par les officiels

marque un tournant décisif et historique dans la régulation au Togo en ce sens que les données transmises par la plateforme

OMC-R, sont celles extraites directement des plateformes des opérateurs. Elles sont donc crédibles et fiables et ne peuvent, par

conséquent, souffrir d'aucune contestation», a précisé le directeur général de l'Arcep, Michel Yaovi Galley.

Félix Tagba

ACHETEZ & LISEZ désormais

tm
togomatin

sur **MONKIOSK.com** ou sur le portail **Lome.com**

www.monkiosk.com www.alome.com

TOUS À L'ÉCOLE

le prêt pour payer l'école de vos enfants

Réponse en

24h*



* Jours ouvrés (Pour les renouvellements)

** Offre soumise à conditions.

www.boatogo.com



BANK OF AFRICA
BMCE GROUP



STOP COVID-19