



Autonomisation de la femme

A travers le PEFA, le gouvernement togolais offre le leadership et l'avenir professionnel à des jeunes filles togolaises

Confiant en la capacité de la femme togolaise et la dynamique de promouvoir la gent féminine, le gouvernement togolais a procédé, le 10 septembre 2021, au démarrage officiel du Programme d'excellence des femmes en Afrique (PEFA). Premier du genre ...



PAGE 6

INCLUSION FINANCIERE



Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Gnansa Yénakoma, un symbole de la réussite du FNFI

Sortir progressivement les couches les plus défavorisées notamment les femmes du cercle vicieux de la pauvreté pour le monde vertueux en les rendant économiquement ...

PAGE 2

POLITIQUE



Etat d'urgence sanitaire

Les dessous d'une prolongation de 12 mois expliqués par Gerry Taama

Lundi dernier, en séance plénière, les députés togolais ont prolongé l'Etat d'urgence sanitaire de 12 mois, ainsi que la capacité du gouvernement à prendre par ordonnance des décisions relevant du domaine de la loi. Selon les indiscretions, l'exécutif conduit par le Premier ministre Victoire Tomégah-Dogbé ...

PAGE 3

Bien-être

Astuces pour se réveiller tôt sans accumuler de la fatigue

Vous avez envie de vous réveiller tôt le matin, mais en même temps, vous craignez d'accumuler de la fatigue. Comment faire ? ...

PAGE 10



Marché unique du transport aérien en Afrique

Faure Gnassingbé et Amani Abou-Zeid réfléchissent sur son opérationnalisation

L'opérationnalisation du Marché unique du transport aérien en Afrique (Mutaa) a été au cœur d'une rencontre entre le chef de l'Etat togolais Faure Gnassingbé et le Commissaire à l'infrastructure et à l'énergie de la Commission de l'Union africaine (UA), Mme Amani Abou-Zeid. La rencontre entre les deux personnalités s'est tenue mercredi 15 septembre à Lomé.

PAGE 5

DERNIERES HEURES

Combat politique : la DMK n'a pas trouvé mieux que de surfer sur la Covid-19 !

Au début de cette pandémie, l'on a entendu la Dynamique monseigneur Kpodzro (DMK) faire preuve d'irresponsabilité en affirmant que le virus n'existait pas et qu'il n'était qu'un prétexte pour le pouvoir de réduire les Togolais au silence. Quelques mois après et alors que tout le monde voit les ravages causés par le virus partout dans le monde et que même des membres de la DKM en ont souffert, on est surpris de voir ce regroupement recommencer. On dit souvent qu'en politique, tous les coups sont permis. Mais, comment peut-on concevoir que l'on cherche à surfer sur un problème de santé publique aussi sérieux ?

Nous sommes tous d'accord que les nouvelles restrictions prises par le gouvernement la semaine dernière et qui sont rentrées en vigueur pour un mois, sont assez difficiles à accepter pour les Togolais. Mais, ne fallait-il pas s'y attendre ? Non, à la DMK, on préfère faire le jeu de l'opinion, alors que tout le monde sait que l'opinion ne réagit qu'avec des émotions.

« Elles révèlent une certaine incohérence, un cafouillage et un mépris pour les populations. Les Togolais ont besoin d'être informés, d'être persuadés, d'être respectés et d'être accompagnés ...

PAGE 3

Secteur des médicaments

Le Togo et l'Afrique deviendront-ils bientôt autonomes ?

C'est dans le cadre de la lutte contre le coronavirus qu'on s'est rendu compte que les pays africains sont vraiment dépendants du reste du monde. Une situation qui n'est pas sans conséquences. À preuve, aujourd'hui, nous sommes obligés d'attendre que les pays développés nous fassent des faveurs en nous envoyant ...



PAGE 3



SOMMAIRE

Côte d'Ivoire / Parlement
La question de la limite d'âge bientôt rediscutée au Parlement



P 4

Nécrologie
Atchina Noviti est parti, ses œuvres demeurent



P 9

Création Mode / Hélène Martelot
Une passion de longue date pour les perles



P 9

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Gnansa Yénakoma, un symbole de la réussite du FNFI

Sortir progressivement les couches les plus défavorisées notamment les femmes du cercle vicieux de la pauvreté pour le monde vertueux en les rendant économiquement actives. C'est la finalité de la politique d'inclusion financière mise en œuvre par le gouvernement togolais à travers le Fonds national de la finance inclusive. Gnansa Yénakoma est bien placée pour témoigner de la réussite des produits de cette institution.

D'ailleurs, sa vie et son évolution sont intimement liées au FNFI dont elle avait entendu les échos d'une manière bien fortuite.

Son histoire, Gnansa Yénakoma la raconte en coulant presque des larmes de joie. Elle la résume simplement : « j'ai trop souffert dans ma vie ». Partir du dénuement total et franchir un à un les paliers de la sphère économique était pour cette veuve très éprouvante. Seule, elle devait travailler pour financer la scolarité de ses deux enfants, les nourrir, les vêtir et leur offrir un mieux-être.

Croyant fermement que « la femme togolaise est battante », elle s'était installée d'abord avec ses petites économies non loin de la pharmacie de Notse, la ville où elle réside, pour faire le commerce de Konme, l'un

des plats les plus prisés du pays. « C'était ma manière de me débrouiller en profitant de l'espace qu'il y avait près de la pharmacie », explique-t-elle.

La vie de Gnansa Yénakoma changera dès qu'elle sera informée de la possibilité d'obtenir un financement du Fnfi. « Quand j'ai reçu premièrement, le crédit de 30.000 F, je n'y croyais pas. C'était énorme à mes yeux. J'ai donc renforcé mon commerce et acheté le sac de maïs qui me revenait moins cher que le détail », se rappelle celle qui est aujourd'hui une restauratrice très connue à Notse pour ses plats appétissants aux prix abordables.

Successivement, la brave dame passe de 30.000 F à 40.000 F puis à 50.000 F. « Quand j'ai obtenu le crédit de 50.000 F, c'était comme des millions à mes



Gnansa Yénakoma

yeux. J'ai donc changé les bancs par des tables et chaises pour que mes clients soient plus à l'aise et préfèrent mon restaurant aux autres », fait-elle savoir.

L'ambition de Gnansa Yénakoma reste grandissante. Elle a

désormais les yeux rivés sur Nkodédé qui lui permet d'obtenir jusqu'à 10 millions FCFA. Mais elle n'aura pas besoin du plafond du financement pour réaliser son projet d'ouverture d'un second restaurant dans une zone stratégique qui lui

permettra de faire de bonnes affaires. De sa réussite, ce sont ses enfants qui se réjouissent le mieux. « Mes enfants n'ont plus aucune difficulté de survie. Je comble bien leurs besoins et ils fréquentent bien l'école », conclut-elle.

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



fnfi
Fonds National de
la Finance Inclusive



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

Graphiste:
Eros Dagoudi
Imprimerie: Direct Print
Distribution : TogoMatin
Tirage : (2000 exemplaires)

DERNIERES HEURES

... pour collectivement vaincre la menace que constitue le Covid-19 », a affirmé la coordinatrice générale du regroupement. Brigitte Kafui Adjamagbo-Johnson et ses collaborateurs devraient plutôt s'approcher des acteurs impliqués dans la riposte, notamment le Conseil scientifique, pour comprendre les raisons qui ont poussé à prendre ces décisions. Il est malsain de chercher à augmenter sa cote de popularité en jouant avec la santé publique. « La santé n'a

pas de prix », dit-on souvent. « Comment peut-on décider d'une énième fermeture des lieux de cultes, où les responsables appliquent généralement les directives de prévention de la contagion du covid-19, et au même moment annoncer paradoxalement la rentrée scolaire de centaines de milliers d'élèves et de leurs enseignants dans des classes surpeuplées où l'observance de la prévention est folklorique à cause des moyens limités dont disposent les directeurs d'écoles ? », a ajouté madame

Adjamagbo. C'est le comble ! Mais, que savent au juste les responsables de la DMK de l'évolution de la pandémie au Togo ? Attention au populisme ! Même un leader comme Jean-Pierre Fabre qui ne fait pas souvent de cadeau au régime en place, n'a pas hésité à appeler les Togolais à se faire vacciner et à plus de prudence, après sa guérison du coronavirus. Dans les églises, les gens chantent prient et donc émettent énormément de postillons, plus que dans les écoles où tout le monde ne

prend pas la parole au même moment. Il y a certainement des ratés dans la riposte qui est menée au Togo, tout comme dans tous les pays d'ailleurs. Qui peut aujourd'hui se vanter de maîtriser entièrement tous les contours de cette pandémie ? Le virus inflige des revers même aux plus grands scientifiques du monde. Alors, un peu de tolérance vis-à-vis des acteurs qui sont responsables de la riposte. La DMK ferait-elle autrement si elle était au pouvoir et que le système de santé menace

de s'effondrer. Il faut éviter de jouer avec ce genre de choses. Certains pays ont été laxistes, et l'on a vu le lourd tribut qu'ils ont dû payer. Notre pays en fait peut-être un peu trop, mais à ce jour, nul ne sait ce que nous réserve l'avenir. Il vaut mieux être prudent à l'excès que de faire preuve de laxisme pour faire plaisir à une certaine opinion. Quand les cas vont se multiplier, ce sont les mêmes personnes dont celles membres de la DMK qui viendront crier au scandale.

La rédaction

Etat d'urgence sanitaire

Les dessous d'une prolongation de 12 mois expliqués par Gerry Taama

Lundi dernier, en séance plénière, les députés togolais ont prolongé l'Etat d'urgence sanitaire de 12 mois, ainsi que la capacité du gouvernement à prendre par ordonnance des décisions relevant du domaine de la loi. Selon les indiscretions, l'exécutif conduit par le Premier ministre Victoire Tomégah-Dogbé, ne demandait que 6 mois. Mais, les députés ont jugé utile de lui accorder 12 mois. Qu'est-ce qui a bien pu pousser les élus du peuple à faire ce choix ? Surtout que beaucoup de Togolais ne sont pas vraiment convaincus qu'il était nécessaire d'accorder encore 12 mois au gouvernement. Heureusement qu'il y a des députés comme l'honorable Gerry Taama, président du groupe parlementaire Net/PDP qui ne se font pas prier pour faire de la pédagogie.

Lorsqu'en 2020 la pandémie a atteint notre pays, l'ancien Premier ministre Dr Komi Selom Klassou a demandé et obtenu 6 mois d'Etat d'urgence sanitaire ainsi que l'habilitation à prendre par ordonnance des décisions relevant du domaine de la loi. C'est une mesure qui intervient rarement. La situation était donc critique et il fallait permettre au gouvernement d'agir rapidement en cas de besoin au lieu de se tourner à chaque fois vers les élus du peuple. Depuis plus d'un an, l'on a connu une prolongation de l'Etat d'urgence sanitaire jusqu'à trois fois au moins. La situation au niveau mondial montre que la fin de la

pandémie du Covid-19 n'est pas pour demain. Il faut donc anticiper, surtout dans le cadre de la campagne de vaccination qui selon les spécialistes est la seule voie aujourd'hui en dehors des mesures barrières, à pouvoir aider l'humanité à atténuer ce mal et à en sortir finalement.

Il y a quelques mois, des scientifiques affirmaient qu'il ne sera probablement jamais possible d'éradiquer le virus de la planète, et qu'il faudra se préparer à vivre avec. Toutefois, il semble que l'on devra d'abord atteindre l'immunité collective. Par contre l'émergence de nouveau variant complique la situation et tend même

à annuler les effets de la vaccination. Cela pousse donc chaque gouvernement à courir vers l'immunisation rapide. Ces derniers temps, le Togo a pris des mesures draconiennes pour pousser nos compatriotes à aller se faire vacciner.

La stratégie adoptée semble porter des fruits. Depuis lundi dernier, ce sont des milliers de Togolais qui se font vacciner chaque jour. Le gouvernement ambitionne de vacciner un million de personnes d'ici la fin de l'année 2021. Mais, la question revient toujours : qu'est-ce qui a bien pu pousser les parlementaires à accorder 12 mois supplémentaires au gouvernement dans le



Honorable Gerry Taama

cadre de cette riposte ? « Le gouvernement nous a expliqué que d'ici fin décembre, un million de doses de vaccin seront administrées. Ce qui représente 20% seulement de la cible identifiée pour atteindre l'immunité collective, soit 4,5 millions de Togolais. Si on fait 20% tous les quatre mois, cela veut dire qu'en 6 mois, on ne sera qu'à 30%, 40% pour 8 mois et 60% pour 12 mois », a expliqué l'honorable Gerry Taama.

« Il s'agit juste d'objectifs de vaccination. Selon l'Assemblée

nationale, comme il est établi que dans six mois, le gouvernement ne pourra pas atteindre ses objectifs de vaccination, autant prendre 12 mois pour bien planifier, vu que la lutte contre la pandémie repose essentiellement sur la vaccination... Cela ne veut pas dire que les mesures exceptionnelles vont courir sur les 12 mois. Pour le moment, elles sont limitées à 1 mois et Dieu fasse que le 10 octobre arrive vite », a précisé l'honorable Taama.

Edem Dadzie

Secteur des médicaments

Le Togo et l'Afrique deviendront-ils bientôt autonomes ?

C'est dans le cadre de la lutte contre le coronavirus qu'on s'est rendu compte que les pays africains sont vraiment dépendants du reste du monde. Une situation qui n'est pas sans conséquences. À preuve, aujourd'hui, nous sommes obligés d'attendre que les pays développés nous fassent des faveurs en nous envoyant des vaccins, seulement quand ils ont fini de se servir. Pendant ce temps, les chercheurs africains sont attentistes et n'ont même pas les moyens de faire de la recherche, ou d'imposer ce qu'ils affirment avoir découvert comme médicaments. Il est donc temps que le continent prenne ses responsabilités.

En Conseil des ministres mercredi dernier, le gouvernement togolais a examiné un avant-projet de loi autorisant la ratification du traité portant création de l'Agence africaine du médicament, adopté le 11 février 2019 à Addis-Abeba. L'initiative a donc été prise quelques mois avant le début de la pandémie du coronavirus. Et maintenant, la situation sanitaire mondiale vient rendre cette réforme, urgente. L'Afrique doit pouvoir produire les médicaments qu'elle utilise. Il ne s'agit pas de délocaliser des firmes pharmaceutiques sur le continent, et qui vont exporter la majeure partie

de leur production. C'est un peu ce qui se passe entre le producteur du vaccin Johnson and Johnson et l'Afrique du Sud. Les Africains voudraient que l'Union africaine dote le continent d'une ou de plusieurs grandes firmes, pouvant concurrencer les firmes étrangères et répondre aux besoins des populations. Cela va mettre fin aux multiples polémiques sur les prétendus complots qui n'en finissent pas.

L'Afrique va y arriver si les pays se mettent ensemble. Il faut éviter des initiatives singulières, qui n'aboutissent pas ou qui peinent à répondre aux exigences de l'heure.

L'on apprend à travers le communiqué du Conseil des ministres que le traité signé par les Etats africains le 11 février 2019 s'inscrit dans le cadre du renforcement des initiatives africaines en matière de santé publique. Il a pour objectif de faciliter une réaction coordonnée face aux crises sanitaires, de surveiller et d'atténuer le risque de pénurie de médicaments et de dispositifs critiques tels que les vaccins.

Lors de la pandémie du coronavirus, il y a eu des initiatives africaines qui ne sont pas allées loin. On peut citer le Covid organics de Madagascar et l'Apivirine du



Une usine de fabrication de médicaments

professeur béninois Valentin Agon. Même le Togo n'a pas obtenu pour le moment des résultats probants de sa recherche de médicaments ou de remèdes contre le coronavirus. Ces médicaments pouvaient peut-être constituer des alternatives aux vaccins qui font peur à beaucoup. Mais, étant donné que les pays africains n'ont pas les moyens financiers colossaux pour faire des expérimentations

à grande échelle, l'on ne le saura sans doute jamais. Les pays doivent donc mutualiser leurs moyens financiers, techniques, ainsi que leurs compétences pour devenir autonome dans ce domaine dans les toutes prochaines années. Cela permettra à l'Afrique de produire ses propres vaccins et de lutter contre le phénomène morbide des faux médicaments.

E. Dadzie

Côte d'Ivoire / Parlement

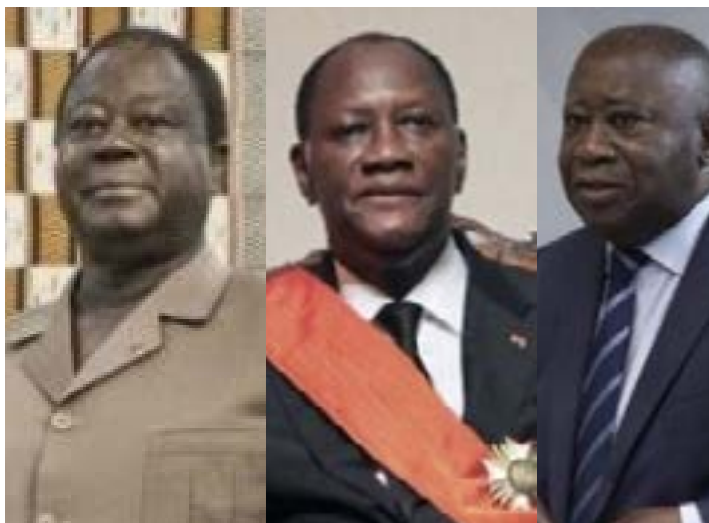
La question de la limite d'âge bientôt rediscutée au Parlement

C'est par un post Facebook que le député Antoine Assalé Tiémoko a relancé la question qui a rapidement pris des allures de controverses sur les réseaux sociaux. Etant donné que la question déjà suscitait des débats récurrents au-devant de la scène politique, ce post du député et maire de la commune de Tiassalé a eu le mérite de préparer les esprits avant l'ouverture de la session prochaine d'avril 2022.

C'est le député indépendant et maire de Tiassalé, Antoine Assalé Tiémoko, qui a relancé le débat par un post Facebook intitulé « l'âge de la retraite politique ». Dans ce court texte, il affirme qu'« à l'ouverture de la session parlementaire d'avril 2022 », il proposera de restaurer la limite d'âge pour les candidats à la présidentielle à 75 ans.

« Les députés sont

majoritaires à vouloir ce changement », assure à RFI l'élu de Tiassalé, qui entend déposer ce projet avec d'autres parlementaires indépendants mais aussi issus des rangs de la majorité et de l'opposition. Depuis plusieurs mois, au sommet de l'État on envisage de fixer à nouveau un âge plafond. Pour autant la question divise même au sein des partis. Les adversaires de



Henri Konan Bédié, Alassane Dramane Ouattara, Laurent Gbagbo.

la limite d'âge estiment que ce n'est pas à la loi d'exclure des personnalités qui ont eu tour à tour les suffrages des Ivoiriens. Les partisans considèrent

que leur mise à la retraite forcée provoquerait un renouvellement nécessaire de la classe politique.

En annonçant cela plus

de sept mois à l'avance, Antoine Assalé Tiémoko espère que le débat aura le temps d'infuser. Il faut dire que restaurer la limite d'âge nécessite une modification de la Constitution votée par les 2/3 des parlementaires (députés et sénateurs) réunis en Congrès.

Si cette disposition de limite d'âge passe, les trois leaders politiques depuis 30 ans en Côte d'Ivoire ne pourront plus se présenter au scrutin présidentiel : Alassane Ouattara, 79 ans, Henri Konan Bédié, 87 ans et Laurent Gbagbo, 76 ans.

T.M.

Mali / Terrorisme

Le chef du groupe État islamique au Grand Sahara tué par les forces françaises

Les forces françaises ont tué le chef du groupe djihadiste État islamique au Grand Sahara (EIGS), Adnan Abou Walid al-Sahraoui, un « succès majeur », a annoncé le président français Emmanuel Macron dans la nuit de mercredi à jeudi.

« Il s'agit d'un nouveau succès majeur dans le combat que nous menons contre les groupes terroristes au Sahel », a déclaré le président français sur Twitter. Cet été, en juin et juillet, Paris avait déjà annoncé la mort ou la capture de plusieurs cadres de haut rang de l'EIGS par la force française Barkhane et ses partenaires, dans le cadre de sa stratégie de cibler les dirigeants et les cadres des organisations djihadistes.

Le chef de l'EIGS « est mort à la suite d'une frappe de la force Barkhane », a tweeté de son côté la ministre française des Armées Florence Parly, en saluant également « un coup décisif contre ce groupe terroriste. Notre combat continue ».

L'EIGS, créé en 2015 par Adnan Abou Walid al-Sahraoui, ancien membre du Front Polisario, puis de la mouvance djihadiste Al-Qaïda au Maghreb Islamique (AQMI), avait été

désigné comme « ennemi prioritaire » au Sahel, lors du sommet de Pau (sud-ouest de la France), en janvier 2020. Il est en effet considéré comme étant à la manœuvre de la plupart des attaques dans la région des « trois frontières », un vaste espace aux contours vagues à cheval sur le Mali, le Niger et le Burkina Faso. Fin 2019, l'EIGS avait mené une série d'attaques d'ampleur contre des bases militaires au Mali et au Niger. Et le 9 août 2020,



Un membre des forces françaises au Mali

au Niger, le chef de l'EIGS avait personnellement ordonné l'assassinat de six travailleurs humanitaires français et de leurs guides et chauffeur nigériens. Cette attaque contre des jeunes engagés dans l'humanitaire avait

suscité une vive émotion en France et au Niger, classé ensuite en zone rouge, soit « formellement déconseillé », à l'exception de la capitale Niamey, par le ministère français des Affaires étrangères.

Sources : Jeune Afrique

Guinée / Coup d'Etat

La junte au pouvoir nomme une femme générale au gouvernorat de Conakry

Une semaine après le coup d'État qui a renversé Alpha Condé dimanche dernier, le Comité national de redressement et du développement (CNRD) a effectué sa première nomination. La générale de brigade M'Mahawa Sylla a été nommée à la tête du gouvernorat de Conakry. Elle est la première et unique femme à avoir accédé au grade de général dans son pays, le 8 mars 2020. Et la première femme à ce poste stratégique.

Dans le salon de la générale M'Mahawa Sylla, au camp militaire Samory Touré, les visiteurs défilent. Parents, amis, membres du cabinet du gouvernorat, tous viennent la féliciter pour sa nomination. « Une surprise », selon elle.

« Avant tout je reste soldat de ma nation. Mais étant soldat, on reste toujours à la disposition

des autorités. Je suis aux ordres. Nous les militaires, nous sommes habitués à nous adapter à chaque nature. Donc je vais m'adapter à la nouvelle situation. »

Formée à l'école militaire interarmes de Guinée, M'Mahawa Sylla, 50 ans, passée par le Collège des études de défense, en Chine, elle a aussi participé à l'Onuci, la mission de

l'ONU en Côte d'Ivoire. « Dans sa jeunesse, elle a également joué dans l'équipe nationale de handball », tient à ajouter un militaire.

M'Mahawa Sylla ne souhaite pas s'exprimer sur ses priorités pour son nouveau poste, mais se dit « reconnaissante » envers le président du CNRD pour la confiance accordée. « C'est vraiment un honneur



M'Mahawa Sylla (en treillis)

pour toutes les femmes guinéennes et cela va dans la ligne que le président s'est fixée, c'est-à-dire sans discrimination. »

À l'extérieur, les visiteurs continuent d'affluer.

Souriante, M'Mahawa Sylla tape dans ses mains, avant de s'installer au gouvernorat, où elle succède à un autre général, Mathurin Bangoura.

Marché unique du transport aérien en Afrique**Faure Gnassingbé et Amani Abou-Zeid réfléchissent sur son opérationnalisation**

L'opérationnalisation du Marché unique du transport aérien en Afrique (Mutaa) a été au cœur d'une rencontre entre le chef de l'Etat togolais Faure Gnassingbé et le Commissaire à l'infrastructure et à l'énergie de la Commission de l'Union africaine (UA), Mme Amani Abou-Zeid. La rencontre entre les deux personnalités s'est tenue mercredi 15 septembre à Lomé.

Il s'agit de la première visite de travail effectuée par le commissaire à l'infrastructure et à l'énergie de la Commission de l'Union africaine, Mme Amani Abou-Zeid depuis sa nomination. « C'est ma première visite de travail depuis ma nomination. J'ai donc tenu à venir au Togo pour présenter à Son Excellence monsieur le président de la République, Champion du Marché unique du transport aérien

en Afrique, l'état des lieux de l'application des textes d'opérationnalisation du ciel unique africain. Trente-cinq pays ont déjà adhéré à cet espace africain. Nous devons nous en féliciter », a-t-elle déclaré.

Mme Amani Abou-Zeid a salué l'engagement du président de la République togolaise dans la mobilisation de ses pairs en vue de la mise en œuvre effective de ce projet

phare de l'Agenda 2063 de l'Union africaine. Elle s'est dit honorée des nouvelles orientations que le chef de l'Etat donne à ce projet.

Le commissaire à l'infrastructure et à l'énergie de la Commission de l'Union africaine a également partagé avec le chef de l'Etat la situation du transport aérien africain qui traverse une grave crise depuis le début de la pandémie à la Covi-19.



Faure Gnassingbé et Amani Abou-Zeid

Mme Amani Abou-Zeid a félicité le gouvernement togolais pour l'application des recommandations de l'instance continentale dans la gestion de la crise sanitaire à l'aéroport de Lomé.

Le Marché unique du transport aérien en

Afrique est un instrument d'intégration économique, commerciale et de libre circulation. Il priorise le renforcement de la sécurité et de la sûreté de l'aviation civil, ainsi que du système de communication et de navigation aérienne.

La rédaction

Santé et aide alimentaire**Le Japon fait un appui d'environ 2,5 milliards FCFA au Togo**

Le Japon et le Togo ont signé mardi 16 septembre à Lomé, une convention dans le cadre du projet d'assistance alimentaire japonais « Kennedy Round (KR) » et du Projet de développement économique et social (PDES) 2021. Le « pays du soleil levant » appuie le Togo avec environ 2,5 milliards FCFA.



Les officiels à la signature

Les ministres de l'Agriculture, de l'Élevage et du Développement rural, Antoine Lékpa Gbegbeni et de la Santé, de l'Hygiène publique et de l'Accès universel aux soins, professeur Moustafa Mijiyawa et l'ambassadeur du Japon au Togo, Hideaki Kuramitsu ont procédé à la signature de cette convention.

Cet appui est réparti en deux volets. Le premier concerne un financement d'environ 2,03 milliards FCFA pour le Projet KR 2021. Le Projet KR 2020, dont la cargaison de riz, d'une quantité totale de 2 963 tonnes de riz blanc, est attendue en janvier

2022.

Selon le ministère de l'Agriculture, cet appui se situe dans le cadre d'une coopération financière non-remboursable. Elle permet aux pays en voie de développement bénéficiaires d'acquiescer des vivres (riz et blé) au profit des couches vulnérables de leurs populations. Les fonds de contrepartie issus des ventes, servent à la mise en œuvre des projets de développement socio-économiques dans ces pays.

« Au-delà de la mobilisation des vivres au profit des populations togolaises, les projets KR ont permis de constituer

des fonds de contrepartie, dont une partie finance actuellement le projet d'appui au développement des Zones d'aménagement agricole planifiées (Zaap) au Togo, dans le cadre de la mise en œuvre de la feuille de route gouvernementale Togo 2025 », a précisé Antoine Lékpa Gbegbeni.

Le second volet de l'appui du Japon concerne son guichet « Programme de développement économique et social » qui fait un don de 100 millions de Yen au Togo, soit environ 508 millions de FCFA, dans le cadre de la gestion de la pandémie du coronavirus. Il s'agit à travers ce don de fournir au pays des équipements médicaux destinés aux hôpitaux du Grand Lomé.

« Ce don va permettre l'acquisition de matériels médico-techniques indispensables aussi bien au diagnostic qu'à la prise en charge », a souligné Prof. Moustafa Mijiyawa.

Pour sa part l'ambassadeur du Japon au Togo, Hideaki Kuramitsu, a exprimé l'engagement de son pays à contribuer au développement du Togo et à l'épanouissement des populations.

Félix Tagba

Amélioration du climat des affaires**Le gouvernement adopte l'avant-projet de loi relatif aux marchés publics**

En Conseil des ministres le mercredi 15 septembre à Lomé, le gouvernement a examiné et adopté l'avant-projet de loi relatif aux marchés publics. Cet avant-projet de loi a été adopté dans le cadre des initiatives entreprises pour améliorer le climat des affaires au Togo.



L'avant-projet de loi relatif aux marchés publics va permettre d'accélérer la mise en œuvre des projets d'investissements publics au profit des populations. Selon le Conseil des ministres, il comporte plusieurs innovations, notamment : la réduction des délais de passation globalement de 180 à 90 jours ; l'obligation de la réservation d'une part des marchés aux PME/PMI (Petites et moyennes entreprises/industries) et aux artisans.

Le texte permet également de réduire les délais de recours gracieux devant l'autorité de régulation ; l'introduction de la dématérialisation des procédures sur l'ensemble de la chaîne de la commande publique ; la conceptualisation des

pratiques corruptives et l'établissement de violations commises par les agents publics inspirées du code d'éthique.

Le Togo fait une réforme du cadre des marchés publics. Cette réforme implique l'actualisation de l'ensemble du dispositif législatif et réglementaire inhérent au système de gestion de la chaîne de la commande publique. L'objectif est de renforcer les mécanismes de transparence et d'efficacité à travers plusieurs innovations, dont la réduction des délais des procédures, la clarification des cas de recours à la procédure d'entente directe et la réduction du taux de la redevance de régulation en fonction de l'évaluation qui est faite.

Félix T.

Autonomisation de la femme

A travers le PEFA, le gouvernement togolais offre le leadership et l'avenir professionnel à des jeunes filles togolaises

Confiant en la capacité de la femme togolaise et la dynamique de promouvoir la gent féminine, le gouvernement togolais a procédé, le 10 septembre 2021, au démarrage officiel du Programme d'excellence des femmes en Afrique (PEFA). Premier du genre et parrainé par le président Faure Gnassingbé, le PEFA profite à 60 jeunes filles du Togo retenues sur près de 2000 candidates au terme des tests d'aptitude. Ces 60 filles ont débuté la formation de deux ans, assurée par le cabinet international ShARE.



Faure Gnassingbé

Sélectionnées après des tests écrits et interviews, les 60 filles togolaises du programme PEFA, vont bénéficier d'une formation s'étendant sur deux ans sur les méthodologies du monde du travail, le leadership et l'entrepreneuriat. A la fin de la formation auprès du Cabinet international ShARE, elles seront mises à la disposition de différentes institutions du secteur privé ou public ou à leur propre compte.

Ce programme, lancé par le chef du gouvernement, Victoire Tomégah-Dogbé, lors de la journée internationale de la femme le 08 mars 2021, son démarrage effectif le 10 septembre dernier, s'est tenu en format virtuel dans le souci de respecter des nouvelles mesures prises pour lutter contre la flambée des cas de Covid-19 dans le pays. Le programme bénéficie d'un partenariat incluant le secteur privé

notamment Ecobank Transnational Incorporated (ETI), Bolloré et Togo Terminal.

Le lancement de de la formation des jeunes filles, présidé par le ministre des Enseignements primaire, secondaire, technique et de l'Artisanat, Dodzi Kokoroko au nom du Premier ministre, a été l'occasion pour lui de rappeler que « nos sociétés africaines ont besoin simplement de femmes fortes pour coporter avec les hommes qui ne disparaîtront pas de l'espace, ce qui nous tient à cœur ».

Pour Maëla Gozan-Biyao, directrice pays de ShARE : « nous sommes convaincus que ces jeunes femmes sortiront transformées au bout des 18 mois de formation. Elles seront plus confiantes et définitivement prêtes à participer au développement de l'économie togolaise ».

PND: 28% de femmes propriétaires d'entreprises et 60% pour l'accès au crédit d'ici 2022



Les 60 filles togolaises bénéficiaires du PEFA

Le Programme national de développement (PND/2018-2022) reste le fer de lance des actions pour le développement du Togo. Ainsi, dans l'optique du PND, le Togo entend

poursuivre la promotion de l'équité et de l'égalité de genre, l'autonomisation des femmes et leur participation effective au développement du pays, avec en ligne de mire, un taux, selon "republiquetogolaise.com", de 28% de femmes propriétaires d'entreprises et 60% de femmes ayant accès au crédit d'ici 2022. La proportion de femmes propriétaires d'entreprises en 2015 était de 22, 42% et de celles disposant d'un accès au crédit était de 44, 36%.

105 milliards \$ en 2014 en raison de l'exclusion des femmes de la population active. Le Togo entend donc renforcer ses efforts dans le domaine de l'équité et de l'égalité de genre. Ce sera notamment à travers l'amélioration des statuts juridique, social et culturel de la femme, la promotion de leur participation aux activités économiques, grâce à une facilitation d'accès aux facteurs de production, et le renforcement de leur participation active aux



Victoire Tomégah-Dogbé



Maëla Gozan-Biyao

Par ailleurs, au Togo où les femmes représentent 51,4% de la population, d'après le 4 recensement général, et 51,1% de la population agricole, le PND ambitionne de porter la proportion de femmes salariées agricoles de 58,11% en 2015, à 80% en 2022. Ainsi que la proportion de femmes propriétaires de terres agricoles de 19% en 2015, à 26% en 2022.

D'après un rapport du Pnud publié en 2016, l'Afrique subsaharienne a perdu

instances de décision. Les 60 filles togolaises qui bénéficient du PEFA constituent la première promotion. La pérennisation d'une telle opération initiative dépendra sans doute de la réussite de cette première.

Attipoe Edem Kodjo

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

Pensée du jour

Si vous vous levez tôt chaque matin pour un but, continuez comme ça. Mais si vous vous levez tôt parce que les gens se lèvent, il est temps de vous demander le pourquoi vous faites cela. Et si la raison est valable ou conditionnée par un intérêt, faite le pour une bonne cause. Un gagnant est un rêveur qui n'a jamais abandonné

Blagues

Un enfant de 12 ans étonne son père lors d'une causerie.

Enfant : Papa, j'ai décidé de me marier.

Papa: Merveilleux ! mais as-tu une petite amie ?

Enfant: Oui, c'est grand-mère. Elle a dit qu'elle m'aime et, moi aussi, je l'aime car elle est la meilleure cuisinière et meilleure conteuse que j'ai connue au monde depuis que je suis né.

Papa : C'est bien ! Mais il y a un petit problème à ce sujet.

Enfant : Lequel ?

Papa : Sais-tu qu'elle est ma mère? Comment peux-tu épouser ma mère ?

Enfant : Pourquoi pas? mais tu as épousé la mienne ?

J'ai dragué une fille et à notre premier rendez-vous, je lui ai donné 5.000f. Elle me regarda dans les yeux et me remet 10.000f.

Au rendez-vous suivant, je lui donne 25.000f, elle sourit en disant que son amour pour moi n'est pas lié à mon argent, elle fait ressortir de son sac à main 50.000f et me les remet.

Je fixe rapidement un autre rendez-vous et je pars prendre un prêt de 100.000f chez le boutiquier du quartier tout en lui rassurant qu'il aura son argent à la fin de la semaine. Le jour arrivé, sans même saluer la petite je lui tend les 100.000f. Elle les prend et encaisse.

Par la suite elle me dit: <<mon chéri, tu m'as prouvé que tu m'aimes aussi, tu sais très bien que mes parents sont riches, mais toi tu tiens vraiment à assurer pleinement ta responsabilité malgré ta situation précaire, tu prends soins de moi. Si je refuse cette fois-ci c'est comme si je refoulais tes avances, merci mon amour, bisou! >> Svp aidez moi à récupérer l'argent du boutiquier

Jeu

Déplacez une seule allumette pour corriger l'équation ci-dessous

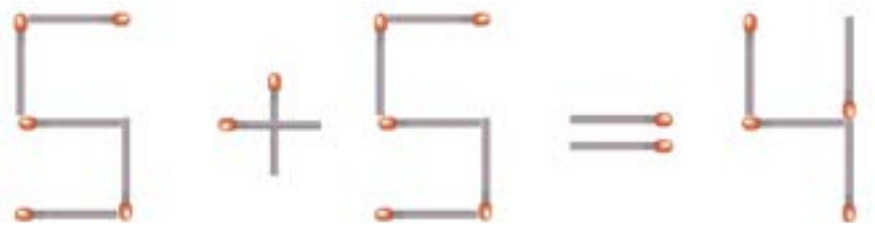


Photo du jour

Regardez bien la photo; c'est la maman de la fille ou du garçon?

PHARMACIES DE GARDE (LOME)
du 13 au 20 Septembre 2021

ETOILES O AV. NOUVELLE MARCHÉ	96 27 05 05
AKOFA AMOUTIVÉ	96 80 08 67
ECLAIR BÈ AHLIGO	96 80 09 06
OCAM. RUE DE L'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO 58, RUE FRANZ J.	97 93 86 59
SOURCE DE VIEFACE PROTESTANT	90 88 25 82
CAMPUS ADÉWI	93 38 08 84
N.D. DE LA TRINITE BD LA PAIX	93 69 22 34
FOREVER TOKOIN FOREVER	91 00 29 17
PAIX RÉSIDENCE DU BENIN	96 80 09 49
SANTA MADONNA. KÉGUÉ	96 68 03 03
RAOUDHA TOGO 2000	90 28 75 00
BIEN ETRE HÉDZRANAWOÉ	70 54 29 07
FIDELIA BÈ-KPOTA	96 80 09 18
SARAH ADAKPAMÉ	70 42 69 02
ADIDOGOME ADIDOGOMÉ	22 50 54 85
SILOE APÉDOKOÉ ATIGANGOMÉ	90 80 26 39
ACTUELLE ROUTE DE SÉGBÉ	96 80 09 95
SEGBE SÉGB	79 30 07 29
DJIDJOLE DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH BE KLIKAME	91 09 46 38
VIGUEUR AGBALEPEDOGAN	70 44 81 96
MILLENAIRE AGOÈ-NYIVE, SUR LA ROUTE 50M	
DIEUDONNE LEO 2000	70 44 84 59
OSSAN CARREFOUR AVEDJI	70 40 44 25
APOLLON AVÉDJI	70 41 01 07
NOTRE DAME DE LOURDE AGOÈ	96 80 10 19
SHALOM AGOÈ-CACAVÉLI	70 49 96 51
LA MAIN DE DIEU AGOE ASSIYEYE	93 40 21 21
ESPACE VIE AGOÈ LOGOPÉ	99 85 89 07
DIVINA GRACIA AGOÈ-FIOVI	96 80 10 21
NOUVELLE TULIPE RTE DE M.TOVÉ	99 47 00 70
TCHÉP'SON TOGBLÉKOPÉ	70 42 94 41
ST MICHEL AGOÈ-NYIVÉ	70 43 30 43
ST ESPRIT AGOÈ-NYIVÉ KÉGUÉ	70 40 29 06
ASSURANCE ADÉTIKOPÉ	96 82 76 76
SANGUERA SANGUÉRA	70 42 80 80
GANFAT AGOE DALIKO	70 22 15 15
VERSEAU BAGUIDA	92 05 23 49
DE L'EDEN BAGUIDA	70 42 13 98

Quelques ambassades et consulats

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

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 (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 ZOOMBA (VITAL CLUB, Nana BLAKIME) ; Tél: 90 30 38 75

CIE CADAM (Danse traditionnelle africaine); Tél : 90 15 39 87

SALSA (Club Salsa 7- Henry Motra); Tél : 91 70 61 86

AVIATION

AERO-CLUB DU GOLFE (Route de l'aéroport)
Tél: 22 40 04 99

COURRIER EXPRESS

DHL (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

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 » 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) Ot: 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 (Agoè Nyivé); Tél : 22 35 18 28

GYM GHIS PALACE (Otier Baguida); Tél : 22 71 49 70

Création Mode / Hélène Martelot

Une passion de longue date pour les perles

Entre la jeune Hélène Martelot et les perles, c'est une histoire d'amour qui ne saurait prendre fin. En grandissant, la jeune entrepreneure a nourri un amour pour les perles. Elle confectionne de différents modèles de perles pour la taille, les chevilles ou encore le poignet.



Un modèle de perles confectionné par Hélène Martelot

Belle est capable de confectionner beaucoup de choses, elle se limite pour l'instant aux perles de hanche, du poignet et de la cheville. « J'ai commencé par faire des perles depuis à l'âge de 10 ans. Mais pour les commercialiser, c'était en 2019 », précise Hélène Martelot.

Dans sa tendre enfance, c'était toujours un

plaisir pour elle d'avoir des perles autour de sa taille. « Ma mère nous mettait des perles autour de la taille depuis l'enfance. Et, justement quand je regarde ma hanche, j'étais toujours contente », apprécie-t-elle.

D'après elle, en tant que femme en général et africaine spécifiquement, on doit porter des perles non pas

seulement pour la forme, mais pour valoriser notre culture. « Il y a certaines perles aussi qui ont des vertus. Entre autres pour régulariser la tension artérielle », a témoigné la créatrice de mode.

Aussi les perles valorisent-elles les femmes. « Les perles sont des moyens pour la femme de mettre en valeur ses formes, sa féminité et sa sensualité. Elles lui dessinent une silhouette avantageuse », a-t-elle souligné.

La marque de désignation de Hélène Martelot est « Senteurs de Léna ». « Je n'impose pas des modèles aux clients. Je leur laisse le choix en matière de couleur et de combinaison. Un client qui veut mettre son nom ou le nom de son partenaire dans les perles qu'elle porte autour de sa taille aussi est possible.



Hélène Martelot

Je fais en sorte que le client qui vient vers moi soit satisfait totalement », a confié

Elle dispose d'une petite boutique à Nyekonakpoè Togbato qui s'appelle « Ôdasse accessoires

». Il n'y a pas que des perles mais aussi des accessoires de femme et d'homme comme des sacs à main, des parfums, ou encore des robes.

Nadia E.

Nécrologie

Atchina Noviti est parti, ses œuvres demeurent

Le monde culturel est en deuil. Le comédien « Gaglo Emouvi le Costaud » a tiré sa révérence. De son vrai nom Atchina Noviti, l'humoriste est décédé à la suite d'une maladie annoncée il y a plusieurs semaines par ses pairs.

Ancien cadre de Banque, comédien, poète, chanteur, Atchina Noviti travaillait dans le secteur financier depuis les années 70.

Il a été révélé au grand

public par le biais du théâtre. Depuis sa retraite, il encadrait des jeunes togolais dans le secteur du cinéma.

Togo Matin adresse ses sincères condoléances

aux familles éplorées et à toute la communauté des artistes qui est désormais orpheline.

La rédaction



Atchina Noviti

Lire

« Le dernier jour d'un condamné » de Victor Hugo. Ed Beq, Pp 32-34

« ...Voyons, qu'ils donnent leurs raisons. Ceux qui jugent et qui condamnent disent la peine de mort nécessaire. D'abord, - parce qu'il importe de retrancher de la communauté sociale un membre qui lui a déjà nuï et qui pourrait lui nuire encore. - S'il ne s'agissait que de cela, la prison perpétuelle suffirait. À quoi bon la mort ? Vous objectez qu'on peut s'échapper d'une prison ? Faites mieux votre ronde. Si vous ne croyez pas à la solidité des barreaux de fer, comment osez-vous

avoir des ménageries ? Pas de bourreau où le geôlier suffit. Mais, reprend-on, - il faut que la société se venge, que la société punisse. Ni l'un, ni l'autre. Se venger est de l'individu, punir est de Dieu. La société est entre deux. Le châtement est au-dessus d'elle, la vengeance au-dessous. Rien de si grand et de si petit ne lui sied. Elle ne doit pas punir pour se venger ; elle doit corriger pour améliorer. Transformez de cette façon la formule des criminalistes, nous la comprenons et nous adhérons. Reste la troisième et dernière raison, la théorie de l'exemple. Il faut faire

des exemples ! il faut épouvanter par le spectacle du sort réservé aux criminels ceux qui seraient tentés de les imiter ! Voilà bien à peu près textuellement la phrase éternelle dont tous les réquisitoires des cinq cents parquets de France ne sont que des variations plus ou moins sonores. Eh bien ! Nous nions d'abord qu'il y ait exemple. Nous nions que le spectacle des supplices produise l'effet qu'on en attend. Loin d'édifier le peuple, il le démoralise, et ruine en lui toute sensibilité, partant toute vertu. Les preuves abondent, et encombreraient notre raisonnement si nous

voulions en citer. Nous signalerons pourtant un fait entre mille, parce qu'il est le plus récent. Au moment où nous écrivons, il n'a que dix jours de date. Il est du 5 mars, dernier jour du carnaval. À Saint-Pol, immédiatement après l'exécution d'un incendiaire nommé Louis Camus, une troupe de masques est venue danser autour de l'échafaud encore fumant. Faites donc des exemples ! le mardi gras vous rit au nez. Que si, malgré l'expérience, vous tenez à votre théorie routinière de l'exemple, alors rendez-nous le seizième siècle, soyez vraiment formidables, rendez-nous la variété des

supplices, rendez-nous Farinacci, rendez-nous les tourmenteurs-jurés, rendez-nous le gibet, la roue, le bûcher, l'estrapade, l'essorillement, l'écartèlement, la fosse à enfouir vif, la cuve à bouillir vif ; rendez-nous, dans tous les carrefours de Paris, comme une boutique de plus ouverte parmi les autres, le hideux étal du bourreau, sans cesse garni de chair fraîche. Rendez-nous Montfaucon, ses seize piliers de pierre, ses brutes assises, ses caves à ossements, ses poutres, ses crocs, ses chaînes, ses brochettes de squelettes, son éminence de plâtre tachetée de corbeaux... »

Bien-être

Astuces pour se réveiller tôt sans accumuler de la fatigue

Vous avez envie de vous réveiller tôt le matin, mais en même temps, vous craignez d'accumuler de la fatigue. Comment faire ? Cet article vous donne des astuces nécessaires pour garder l'équilibre.



Une femme s'étire à son réveil

Préparez votre réveil matinal la veille au soir

La motivation pour se lever tôt se cultive la veille au soir, en préparant ses nouvelles activités du matin. Les personnes qui ont l'habitude de se réveiller très tôt commencent en effet toujours par faire ce qui les passionne. Si vous aimez le sport, vous pouvez vous accorder une heure de jogging ou de yoga. Si vous voulez avoir un moment de solitude, vous pouvez en profiter pour prendre votre café au calme, avant le réveil des autres membres de la famille.

Une fois que l'on a choisi son activité, on prépare à l'avance avant de se coucher tout ce dont on aura besoin le matin : tenue de sport, tasse à café, livre... On prévient également son conjoint, susceptible de nous donner un coup de pouce pour sortir du lit. Tous ces éléments créent une forme d'engagement que l'on peut renforcer par un système de récompenses. On prévoit, par exemple, la meilleure brioche du quartier pour le petit déjeuner, ou un nouveau gel douche parfumé dans la salle de bains.

Les préparatifs du soir s'achèvent au coucher par une visualisation du réveil du lendemain. Allongé, les yeux fermés, on se représente tous les détails et on se réjouit de passer bientôt

un bon moment. Une forme d'autohypnose qui conditionne le cerveau, « efficace à condition de ne pas être dans un état d'énerverment ou d'excitation qui gênerait l'endormissement ».

Respectez votre rythme de sommeil

On le redit haut et fort : il ne s'agit pas de se tirer du lit systématiquement à 5h30, mais de se réveiller un peu plus tôt que d'habitude, environ une heure, en tenant compte de son rythme de sommeil. « La plupart des gens s'endorment vers 23 heures ou minuit, et se réveillent vers 7 heures. Environ 10 à 15 % de la population se réveille naturellement plus tôt, et la même proportion est des couche-tard/lève-tard. »

Si on se lève d'habitude vers 7 heures, on règle son réveil à 6 heures. Si on émerge plutôt vers 9 heures, ce sera 8 heures. Pour tenir le coup, il est important de se coucher progressivement un peu plus tôt, en se décalant de 15-20 minutes chaque jour, sans pour autant se forcer si l'on n'a pas du tout sommeil. C'est la fatigue qui décalera l'horloge biologique au bout de quelques jours. On reste à l'écoute de son corps : quand l'organisme signale qu'il se fatigue et que l'on commence à bâiller, on se prépare pour aller se coucher au lieu de lutter pour garder les yeux ouverts.

Ne vous réveillez pas n'importe comment

Un réveil doux est préférable à une sonnerie brutale, qui est trop souvent le premier élément de stress de la journée. Lorsque l'heure est venue, on se lève d'un coup si l'on est bien éveillé. Sinon, il vaut mieux prendre le temps de s'étirer.

« Cela permet de relancer la circulation du sang dans tout l'organisme. La température du corps est plus basse lorsqu'on dort : bouger doucement contribue à la faire remonter et à favoriser l'éveil. »

On s'assoit ensuite sur le bord du lit pour boire un verre d'eau afin de se réhydrater, et on peut terminer en ouvrant la fenêtre et en effectuant plusieurs grandes respirations. Il est, en outre, conseillé de ne pas se rendormir, même 10 minutes. « On se prive alors du cortisol que l'organisme a sécrété naturellement pour le premier éveil, et le second sera plus pénible », préviennent les spécialistes.

Si la méthode douce ne convient pas, on peut tester des techniques plus musclées, en plaçant le réveil loin de soi. Cette période ne devrait pas durer plus d'une quinzaine de jours. En poursuivant l'expérience sur un rythme régulier, l'horloge biologique va s'adapter et on pourra passer à un réveil plus

calme.

Instaurez un rituel matinal

Cela représente d'abord un sas de décompression pour les personnes qui subissent les effets négatifs du stress dès le matin. « S'octroyer une parenthèse matinale de bien-être peut changer notre façon d'aborder la journée. Pratiquer pendant 20 ou 30 minutes une activité que l'on aime, c'est très bénéfique ».

Ce rituel doit bien sûr être personnalisé. Parmi les activités proposées, les bienfaits de la méditation ou du sport ne sont plus à prouver. « Ces pratiques agissent positivement sur le stress et l'humeur même si on ne pratique que 10 minutes par jour, car c'est la régularité qui a plus d'impact. » Une partie de ce temps peut également être consacrée à pratiquer sa passion, à lire ou à écrire. Mettre en place une routine positive qui a du sens permet de commencer la journée avec confiance.

Les médecins insistent sur le temps d'introspection : « Il est important de réfléchir à soi, à ses priorités et à ses objectifs. Le rituel matinal offre une parenthèse que l'on ne trouve jamais d'habitude. » On peut aussi profiter de ce moment pour organiser sa journée afin d'anticiper les événements et ne plus courir.

Se réveiller plus tôt réduit le risque de dépression

Une étude publiée en mai 2021 sur le site JAMA Psychiatry et réalisée auprès de 840 000 personnes, apporte la preuve que le chronotype (la propension d'une personne à dormir à un certain moment), influence le risque de dépression. En 2018, l'équipe avait publié une étude montrant que les « lève-tôt » étaient

27% moins susceptibles de souffrir de troubles dépressifs dans les quatre ans. Plus de 340 variantes génétiques courantes y compris des variantes du « gène d'horloge » PER2, sont connues pour influencer le chronotype d'une personne.

Environ un tiers des participants se sont identifiés comme des alouettes (lève-tôt), 9% étaient des noctambules, tandis que les autres se trouvaient au milieu. Le but : savoir si les personnes dont les variantes génétiques les prédisposent à devenir des lève-tôt ont également un risque plus faible de dépression. La réponse est oui car il s'avère que chaque heure gagnée du point médian du sommeil (le milieu du sommeil) correspond à un risque 23% plus faible de trouble dépressif.

Ainsi, si une personne qui se couche normalement à 1h du matin se couche à minuit et dort la même durée, elle pourrait réduire son risque de 23%. La raison est simple : une plus grande exposition à la lumière pendant la journée, ce que les lève-tôt ont tendance à obtenir, entraîne un mécanisme hormonal qui influence l'humeur de manière positive.

Vous n'arrivez pas à vous lever plus tôt ?

Pas de panique ! Si on se sent très mal au réveil et dans la journée, on n'insiste pas plus d'une semaine. Tout le monde ne peut pas décaler son horloge biologique. C'est surtout vrai pour les personnes du soir qui se lèvent déjà souvent trop tôt par rapport à leur rythme naturel.

**Edem Dadzie
Experts : Dr Éric Charles, psychiatre et auteur du livre « À chacun son rythme » (éd. First), Dre Joëlle Adrien, neurobiologiste et chercheuse, Dre Sylvie Royant-Parola, psychiatre**

* Offre soumise à conditions



Taux 0%
2 MOIS DE SALAIRE NET
 REMBOURSEMENT : 12 MOIS
Disponible en 24h

Oxy Conseil

PRÊT SCOLAIRE

LA RENTRÉE AVEC LE SOURIRE

DU 1^{ER} JUILLET AU 31 OCTOBRE 2021



La Banque Autrement

<https://togo.coris.bank>

**CORIS
BANK**
INTERNATIONAL



POUR VÉRIFIER TON IDENTITÉ ET FAIRE TA RÉGULARISATION DEPUIS CHEZ TOI, APPELE LE 848



L'identification en ligne est soumise à conditions. La durée d'attente peut être longue aux heures d'affluence.

TOGOCOM CHANGE POUR VOUS

togocom.tg

