



Pharmacopée africaine

Les solutions viendront des valeureux fils et filles du continent

La Première ministre Victoire Tomégah-Dogbé a officiellement ouvert hier à Lomé, la 23^{ème} édition du Forum pharmaceutique international (FPI). Le FPI 2024 a pour thème : « accès universel aux soins, défis, enjeux et perspectives pour le secteur pharmaceutique ». Il se tient du 3 au 6 juillet 2024 à l'hôtel du 2 février.



PAGE 11

ECONOMIE



Assurance & Banque

Le Groupe Sunu se démarque par un Centre d'appel et une application mobile

Pour une assistance rapide dans la relation clients et arrimer ses produits aux avancées numériques, les sociétés du Groupe Sunu au Togo innovent par leurs services et produits. Elles ont procédé, ce jeudi 04 juillet à Lomé, au double lancement du centre d'appel pour le service client et de l'application ...

PAGE 5

PRODUITS FNFI



Echos des bénéficiaires

Magnibo Faïza : Un parcours inspirant de revendeuse de chaussures à Bassar

Magnibo *Faïza est une figure emblématique du petit marché de Bassar. Revendeuse de chaussures, son parcours est une véritable source d'inspiration pour les femmes de sa communauté. Née dans une famille ...

PAGE 2



Indice de développement humain 2023/2024

Le Togo a assuré fort

► Numéro 1 au sein de l'Uemoa

Le Togo a progressé remarquablement dans le Rapport mondial sur le développement humain 2024/2023 publié le 18 juin dernier par le programme des Nations unies pour le développement. L'Indice de développement humain (IDH) du pays est passé de 0,539 en 2021-2022 à 0,547 en 2023-2024. En outre ...

PAGE 3

DERNIERES HEURES

Les pharmaciens africains en conclave à Lomé

La capitale togolaise abrite depuis le jeudi 04 juillet, le 23^e Forum pharmaceutique international. L'événement réunit près de 1.500 participants du secteur pharmaceutique autour du thème : « Accès universel aux soins, défis, enjeux et perspectives pour le secteur pharmaceutique ».

Pendant trois jours, il s'agira de renforcer les capacités de ces acteurs de la santé afin de garantir à chaque citoyen un accès universel à des services de santé de qualité et à des médicaments efficaces et abordables. « Pour nous, acteurs du secteur pharmaceutique, il est essentiel de nous aligner sur cet objectif majeur. Le médicament est le nerf de la guerre en matière de santé, et les pharmaciens togolais, à travers ce thème, souhaitent réunir leurs confrères africains pour affirmer notre soutien à l'appel de notre gouvernement pour assurer un accès équitable aux soins de santé à nos populations », a indiqué Dr Koundé Innocent Kpeto, ancien président de l'Ordre national des pharmaciens du Togo (ONPT).

DU 1^{er} JUILLET AU 31 OCTOBRE

PRÊT SCOLAIRE

0%

TAUX D'INTÉRÊT

Disponible en

24h

PLUS DE SOUCIS

pour la rentrée scolaire de nos enfants.

Jusqu'à 5 mois du salaire net*

RDV EN AGENCE

*Offre soumise à conditions

	SOMMAIRE	<p>Bénin Risque de marée noire après l'échouage d'un navire suspect à Cotonou</p>  <p>P 4</p>	<p>Assurance & Banque Le Groupe Sunu se démarque par un Centre d'appel et une application mobile</p>  <p>P 5</p>	<p>Déficit calorique Cette vieille approche de la perte de poids est-elle efficace ?</p>  <p>P 10</p>
---	----------	--	--	--

Echos des bénéficiaires des produits FNFI

Magnibo Faïza : Un parcours inspirant de revendeuse de chaussures à Bassar

Magnibo *Faïza est une figure emblématique du petit marché de Bassar. Revendeuse de chaussures, son parcours est une véritable source d'inspiration pour les femmes de sa communauté. Née dans une famille modeste, Faïza a toujours eu une grande détermination à réussir. Sa vie a été marquée par des défis, mais elle a su les surmonter grâce à sa persévérance et à l'aide précieuse du produit APSEF du FNFI.

Faïza a grandi dans une famille nombreuse où les moyens étaient limités. Très jeune, elle a dû quitter l'école pour aider ses parents à subvenir aux besoins de la famille. Travailler dur n'a jamais été un obstacle pour elle; au contraire, cela lui a inculqué une éthique de travail solide et une résilience face aux défis de la vie. Après avoir quitté l'école, Faïza a commencé à travailler comme aide dans différentes échoppes du marché. Elle observait attentivement les techniques de vente et la gestion des stocks. Rapidement, elle a compris qu'elle avait un talent naturel pour le commerce. Avec de petites économies, elle a commencé à acheter et revendre des chaussures. Cependant, sans capital suffisant, il lui était difficile d'acheter des quantités importantes ou des variétés de chaussures qui attireraient plus de clients. C'est à ce moment crucial que le Fonds National de la

Finance Inclusive (FNFI) est intervenu dans sa vie. Grâce au produit APSEF, Faïza a pu obtenir un prêt de 30 000 FCFA pour démarrer son activité de manière plus substantielle. "Ce premier prêt m'a permis d'acheter un stock plus diversifié et d'attirer plus de clients," raconte Faïza avec un sourire. Avec une gestion judicieuse et un sens aigu des affaires, Faïza a remboursé son premier prêt et a pu accéder à des cycles de financement plus élevés, allant jusqu'à 60 000 FCFA. Ces fonds supplémentaires lui ont permis de moderniser son échoppe, d'acheter plus de variétés de chaussures et d'augmenter ses revenus de manière significative. "Chaque cycle de prêt m'a permis de grandir un peu plus. J'ai pu réinvestir dans mon commerce et améliorer la vie de ma famille," explique-t-elle.

Bien sûr, le chemin n'a pas été sans embûches. Faïza a dû faire face à des

fluctuations du marché, des périodes de basse demande et des difficultés d'approvisionnement. Mais elle a toujours trouvé des moyens de surmonter ces obstacles. "La clé est de ne jamais abandonner. Il faut toujours chercher

financières, il est possible de transformer sa vie. "Je veux que les jeunes filles sachent qu'elles peuvent réussir, même avec peu de moyens. Il faut juste croire en soi et travailler dur," déclare Faïza avec conviction.



Magnibo Faïza

des solutions et être prêt à s'adapter," conseille-t-elle. Aujourd'hui, Faïza n'est pas seulement une femme d'affaires prospère; elle est aussi une source d'inspiration pour les jeunes femmes de Bassar. Son succès montre qu'avec de la détermination et l'accès à des ressources

L'histoire de Faïza démontre également l'importance du soutien communautaire et des initiatives locales pour le développement économique. Elle souligne comment les programmes de microfinance, comme ceux du FNFI, peuvent faire une différence significative dans

la vie des individus et des communautés. Le FNFI, en offrant des produits comme APSEF, donne aux personnes comme Faïza l'opportunité de se développer économiquement et d'améliorer leurs conditions de vie. Faïza envisage d'agrandir encore plus son commerce et rêve d'ouvrir une petite boutique spécialisée dans la vente de chaussures. Elle souhaite également former d'autres femmes aux techniques de vente et à la gestion d'entreprise pour qu'elles puissent, elles aussi, bénéficier des opportunités offertes par le FNFI.

Le parcours de Magnibo Faïza est un témoignage puissant de ce que peut accomplir une femme déterminée avec un peu d'aide et beaucoup de travail acharné. Grâce au FNFI et à son propre engagement, elle a non seulement amélioré sa propre vie, mais elle continue d'inspirer et de soutenir sa communauté. Elle est la preuve vivante que l'autonomisation économique des femmes est essentielle pour le progrès social et économique de toute une région. Son histoire est un exemple éclatant de résilience, de courage et de détermination.

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



tm

Récépissé N° 0522/31/03/15/HAAC
Edité par DIRECT MEDIA RCCM
N° TG_LOM 2015 B 1045
BP : 30117 Lomé - Togo
Tél : (+228) 97 87 12 42
Facebook: togomatin
E-mail : atogomatin@gmail.com
Site web: www.togomatin.tg
Tw: @togomatin1
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
Attipoe Edem Kodjo
Edy Alley

Responsable administrative, financière
et commerciale:
AMAH Essognim

Graphiste:
Eros Dagoudi

Imprimerie: Direct Print

Distribution : TogoMatin
Tirage : (2000 exemplaires)

Indice de développement humain 2023/2024

Le Togo a assuré fort

► Numéro 1 au sein de l'Uemoa

Le Togo a progressé remarquablement dans le Rapport mondial sur le développement humain 2024/2023 publié le 18 juin dernier par le programme des Nations unies pour le développement. L'Indice de développement humain (IDH) du pays est passé de 0,539 en 2021-2022 à 0,547 en 2023-2024. En outre, le revenu national brut par habitant est passé de 2167\$ US en 2021-2022 à 2214\$ US en 2023-2024, selon le rapport. Ce qui propulse le Togo à la 1ère place dans l'espace Uemoa et 4ème dans la Cedeao après le Cap-Vert, le Ghana et le Nigéria.

Pour permettre aux médias de s'imprégner des facteurs ayant milité à ce progrès, Sandra Ablamba Johnson, ministre, Secrétaire générale de la présidence de la République a animé ce 04 juillet 2024 un atelier. Elle avait à ses côtés, Yawa Kouigan, ministre de la Communication et des médias, porte-parole du gouvernement.

Le développement humain évalue le niveau de développement d'un pays, en prenant en compte la santé, l'éducation et le niveau de vie, mais aussi se définit comme l'élargissement de la gamme des choix offerts à la population, lesquels choix permettent de rendre le développement plus inclusif et participatif. Le gouvernement a jugé opportun et indispensable de mettre en lumière sur ce rapport 2023-2024, intitulé « Sortir de l'impasse : Repenser la coopération dans un monde polarisé », ce d'autant que le succès engrangé a un rapport étroit avec les réalisations enregistrées dans le cadre de la mise en œuvre de la Feuille de route

en 2023/2024, soit une progression de 13% entre 2014 et 2023/2024.

Le Togo est ainsi dans la dynamique de franchir le seuil de la catégorie des pays à indice de développement humain moyen égal à 0,550.

Facteurs militants

L'évolution de l'IDH repose sur trois composantes à savoir la santé et longévité (cadre de vie, énergie, l'espérance de vie à la naissance), l'éducation qui met l'accent sur le nombre moyen d'années de scolarisation et le nombre attendu d'années de scolarisation et le niveau de vie qui fait référence au revenu national brut par habitant (création d'emploi et de richesse)

La politique de santé publique

Un taux d'accessibilité passant de 71% en 2020 à 90,7% en 2023 en la matière. Ce progrès est le fruit de plusieurs initiatives innovantes du chef de l'État notamment le programme Wezou qui a enregistré plus de 400640 femmes enceintes bénéficiaires avec 221 802 accouchements.

national de référence, de six (06) hôpitaux mère-enfant dans les différentes régions dont 3 achevés, de 86 nouvelles formations sanitaires et rénovation de 60 formations sanitaires avec la réception de 47 USP dans le cadre du (projet de Service de santé essentiels de qualité pour couverture sanitaire universelle (SSEQUCU) d'un montant de 40 milliards de FCFA...

Éducation pour tous

Dans le secteur



de l'éducation, les performances ont été marquées ces quatre dernières années par des réalisations majeures notamment la construction ou la réhabilitation de plus 5000 salles de classe, le recrutement de 5000 nouveaux enseignants pour les niveaux primaires et secondaires, la distribution gratuite de 700 000 manuels scolaires aux apprenants du primaire depuis la rentrée 2023-2024 et la formation de 350 élèves inspecteurs et conseillers pédagogiques. Un taux global d'achèvement de

potable est de 69% en 2023 contre 60% en 2020, ceci grâce notamment à la réalisation de plus de 12 500 forages et de 60 000 branchements domestiques ainsi que la construction de 194 bornes fontaines.

Un cadre de vie en constante amélioration

Les exploits relevés dans le Rapport sur le développement humain 2023/2024 sont liés aux investissements dans les

la centrale solaire de Blitta et la centrale thermique Kekeli Efficient Power de Lomé d'une capacité de 135 MW portant la production énergétique nationale à 303 MW.

Agriculture

L'on note une amélioration constante de la production des céréales. Les rendements qui étaient d'environ 1 350 000 tonnes en 2020 se sont établis selon les données statistiques en 2023 à 1 600 000 tonnes.



ouvrages d'assainissement avec notamment la construction de cinq (05) centres d'enfouissement de déchets, de cinq (05) bassins de rétention et d'environ 25 000 latrines communautaires et familiales.

Accès à l'énergie électrique pour tous

Le taux d'électrification nationale a considérablement augmenté au cours de ces dernières années, passant de 50% en 2020 à 68% en 2023.

Ce progrès traduit aussi l'efficacité des plusieurs initiatives inclusives, en particulier Cizo et le Fonds Tinga qui ont permis à plus de 600 000 ménages d'avoir accès à l'électricité. Au cours de la même période, plus de 51 000 lampadaires ont été implantés et réhabilités pour l'éclairage public. Le Togo a aussi opté pour l'indépendance énergétique à travers l'implantation de

Cette performance est due à la mise en place d'une subvention annuelle pour faire baisser les prix des engrais à 18 000 FCFA au lieu de 32 000 FCFA et à l'allocation d'environ 11 milliards de FCFA sous forme de crédits pour l'amélioration de la production agricole....

Pistes rurales

En 2023, cette politique a permis la réalisation de 3000 km de pistes rurales, la construction et la réhabilitation d'environ 300km de routes et la construction de 3000 unités d'ouvrages de franchissement.

L'engagement du chef de l'État, Faure Gnassingbé, à contribuer à la consolidation de la paix et la sécurité dans la sous-région, en Afrique et dans le monde, reste le vrai socle sur lequel repose le succès du Togo dans ce rapport.



gouvernementale Togo 2025.

L'IDH du Togo présente une tendance haussière ces dernières années. de 0,484 en 2014, il est passé à 0,547

A cela s'ajoutent le renforcement de l'effectif du personnel avec le recrutement de plus de 2500 professionnels de santé ; la construction d'un hôpital

88,6% en 2020 à 88,7% en 2022.

Accès universel à l'eau potable

Le taux d'accès à l'eau

Bénin

Risque de marée noire après l'échouage d'un navire suspect à Cotonou

Les autorités béninoises redoutent la pollution de leurs eaux et se mobilisent. Un bateau, battant pavillon du Nigeria ou du Belize, selon les sources, s'est échoué à quelques mètres d'une plage de Cotonou très fréquentée. Il transporte des tonnes de gasoil. Des motopompes, des camions citernes sont en train de le vider. Mercredi, le préfet maritime a fait un point sur l'incident.



L'urgence est d'éviter toute pollution, a indiqué le préfet maritime. Le navire a échoué dans la nuit de samedi à dimanche sur les côtes béninoises après avoir cassé son ancre. À son bord, plus de 200 mille litres de gasoil. Des opérations de pompage, très laborieuses au début, ont été immédiatement lancées.

Elles sont en cours et les autorités espèrent qu'elles se terminent au plus tard vendredi. Après le pompage, il restera les huiles polluées à récupérer. Autre mesure, l'interdiction de la baignade. Des prélèvements d'eau ont été faits et sont en cours d'analyse selon le préfet maritime, le contre-amiral Maxime Ahoyo. « Nous attendons les résultats pour statuer sur les risques potentiels, pour les populations et les

ressources halieutiques, les résultats de ses analyses sont très importants pour savoir s'il y a des mesures supplémentaires à prendre. » La pêche a également été interdite.

Les premiers jours, tout curieux qui approchait était accueilli par une forte odeur de gasoil. Elle s'est estompée aujourd'hui, selon le préfet maritime.

À propos du bateau, selon les premières auditions et l'enquête, il est suspect. « Les activités du spls Udeme étaient inconnues dans les eaux nigérianes, il a été observé en 'mode obscur' c'est-à-dire menant des activités illicites ».

Le capitaine du bateau aurait même menti sur son itinéraire. Tout l'équipage, 15 Nigériens et 1 Béninois sont aux mains de la brigade criminelle.

RFI-Afrique

RDC

25 soldats condamnés à mort pour vol et désertion

En République démocratique du Congo, vingt-cinq soldats ont été condamnés à mort par un tribunal militaire, pour avoir fui les combats contre les rebelles du M23 et pour vol.

L'armée congolaise qui lutte depuis plus de deux ans contre l'insurrection du M23, soutenue par le Rwanda, fait également face à d'autres violences de

de Keseghe et Matembe ont été trouvés en train de voler des marchandises dans le village voisin.

Ils ont été arrêtés par l'armée en même temps que 4 de leurs épouses qui cachaient les objets volés. Le lendemain, un tribunal militaire était mis en place pour les juger. Vingt-cinq d'entre eux ont été

de l'un des 25 soldats, qui a plaidé coupable.

Leur avocat, Jules Muvweko, a déclaré qu'il ferait appel du verdict. En souffrance, l'armée congolaise est devenue dysfonctionnelle au fil de la crise qui s'enlise, et des divisions sont apparues en interne. Le manque de logistique et



la part des milices. Des affrontements qui ont poussé environ 2,7 millions de personnes à se déplacer dans la province du Nord-Kivu. La semaine dernière, les rebelles ont progressé dans un territoire d'importance stratégique. Mardi, vingt-sept soldats qui avaient abandonné leurs positions dans les villages

condamnés par le magistrat à la peine de mort pour vol, fuite de l'ennemi et violation des ordres.

Un soldat a été condamné à une peine de 10 ans de prison, tandis que les quatre épouses et un autre soldat ont été acquittés. Tous ont nié les accusations, à l'exception

de ressources affecte le bon fonctionnement du contingent.

La République démocratique du Congo avait instauré un moratoire sur la peine de mort au début de l'année 2000, mais ne l'avait jamais abolie.

Africanews

Mali

Au moins 21 morts dans l'attaque d'une cérémonie de mariage

Un groupe armé a attaqué une cérémonie de mariage dans le centre du Mali et a tué au moins 21 personnes, ont déclaré des habitants mercredi, alors que les dirigeants militaires de ce pays d'Afrique de l'Ouest luttent contre la violence croissante des extrémistes.

Les assaillants ont pénétré à moto dans le village de Djiguiombo, dans la ville de Bandiagara, lundi soir, alors que les habitants célébraient un mariage, selon Bakary Guindo, président du groupe de jeunes local.

"La plupart des victimes ont été égorgées", a déclaré M. Guindo. Hamidou Saye, un habitant, a déclaré que les assaillants avaient

encerclé le grand nombre de personnes présentes. Aucun groupe n'a revendiqué l'attaque, mais elle s'inscrit dans la lignée de celles du groupe extrémiste JNIM, lié à Al-Qaïda, qui vise souvent la région.

Les communautés du centre et du nord du Mali sont en proie à de telles violences depuis 2012. Les rebelles extrémistes ont été



chassés du pouvoir dans les villes du nord l'année suivante, avec l'aide

des troupes françaises récemment expulsées. Les extrémistes se sont

regroupés et lancent des attaques contre des villages isolés et les forces de sécurité.

Près de quatre ans après leur prise de pouvoir et le départ des forces de maintien de la paix étrangères, les dirigeants militaires du Mali n'ont guère réussi à contenir la violence. Parallèlement, un accord de paix conclu en 2015 avec les rebelles touaregs actifs dans le nord du pays s'est effondré, aggravant la crise sécuritaire.

Africanews

Assurance & Banque

Le Groupe Sunu se démarque par un Centre d'appel et une application mobile

Pour une assistance rapide dans la relation clients et arrimer ses produits aux avancées numériques, les sociétés du Groupe Sunu au Togo innovent par leurs services et produits. Elles ont procédé, ce jeudi 04 juillet à Lomé, au double lancement du centre d'appel pour le service client et de l'application mobile MySunu.



Lancement du centre d'appel pour le service client et de l'application mobile MySunu, ce jeudi 04 juillet à Lomé

C'est une cérémonie de lancement qui vient auréoler l'engagement des sociétés du Groupe Sunu pour la satisfaction de leur clientèle. Au siège de Sunu Assurance ce jeudi, le chef exécutif de Sunu Bank Togo, Bénito Fado, s'est réjoui des innovations majeures accomplies qui apportent une vitalité au rôle primordial que jouent les sociétés Sunu au Togo. Établir un pont entre les sociétés du Groupe Sunu et leur clientèle pour améliorer son écoute en vue d'une meilleure prestation de service, les sociétés du Groupe s'y

attèlent. Pour ce faire, elles ont créé le Centre de relation clients (CRC). Ce Centre est le nouvel espace de contact des filiales Snunu, notamment Sunu Banque, Sunu Assurances Vie & IARD - Santé au Togo. Il fournit une assistance rapide et adaptée sur les services et produits à travers les différents canaux à savoir les réseaux sociaux, emails, Sms, et Courrier. Le CRC offre ainsi un service de qualité, évitant aux utilisateurs de se déplacer en agence pour certaines opérations. Ce Centre est disponible et fonctionnel tous les jours

ouvrables de la semaine.

Banque 100% digitale, MySunu Bank est conçue pour faciliter la vie de sa clientèle. Téléchargeable sur Playstore, cette application vient simplifier les différentes transactions opérées par ses utilisateurs. Elle offre ainsi une panoplie de fonctionnalités destinées à rendre la gestion financière plus intuitive, plus pratique et plus sécurisée. Aux particuliers tout comme aux institutions, MySunu Bank offre une interface simple qui offre un confort et une certaine fluidité

pour la parcourir. Consulter son solde, effectuer des virements, payer des factures ou même faire une simulation de prêt, MySunu Bank permet à l'utilisateur une expérience conviviale à tout moment et à n'importe quel endroit.

En ce qui concerne les offres d'assurance, les fonctionnalités de MySunu concèdent aux clients une multitude de services. Elles permettent aux clients de souscrire, de gérer et de suivre leurs polices d'assurances de manière autonome, améliorant ainsi leur expérience globale. La plateforme MySunu est alors le nouvel espace dédié aux Clients/prospects de Sunu Assurances. Unique, enrichie, simplifiée et adaptée à leurs besoins, MySunu vous permet de réaliser vos souscriptions en toute autonomie. Elle offre de nombreuses fonctionnalités permettant aux assurés d'accéder facilement aux offres de produits d'assurance, de consulter leurs polices d'assurances, de suivre leurs paiements partout et à n'importe quel moment.

Parmi les produits disponibles sur l'application MySunu, on distingue

Futuras et clicauto. Futuras est un produit d'assurance Éducation disponible en ligne sur l'application qui permet aux parents d'élèves de mettre leurs enfants à l'abri du risque d'abandon des études en cas de disparition subite d'un ou des 02 parents.

Quant à Clicauto, il s'agit d'un produit d'assurance automobile disponible en ligne avec les garanties classiques. Pour les premiers dirigeants du Groupe au Togo, notamment le directeur général adjoint de Sunu Assurance, Koudus Zounon les avancées sont majeures et favorisent une meilleure expérience client.

Le Groupe Sunu a été créé en 1998 par Pathé Dione, son président directeur général. Leader dans l'Assurance et les services financiers, il accompagne avec succès sur le continent, les femmes, les hommes et les organisations, désireux de réaliser leur potentiel, soucieux de se protéger et de sécuriser tout ce qui leur est cher. Le groupe est présent dans 17 pays à travers l'Afrique.

TM

Investissement intra-africain

Le Togo se positionne sur le marché continental lors du 7^e Forum international Afrique Développement à Casablanca

Plateforme par excellence en Afrique pour la communauté économique et politique engagée dans la dynamique intercontinentale, le Forum Afrique Développement s'est tenu du 27 au 28 juin dernier à Casablanca au Maroc. Organisé par le Groupe Attijariwafa Bank en partenariat avec le fonds Al Mada, le Forum Afrique Développement est un concentré d'opportunités pour les pays participants. Parmi les pays présents, figurent le Togo, une terre d'opportunités venue présenter ses atouts. Le pays a été représenté par une délégation du ministère de la Promotion de l'Investissement (MPI).

Mettre en lumière les opportunités d'investissement, c'est l'un des objectifs du Forum international Afrique Développement. « Ici, on investit », est le thème retenu pour cette 7^e édition. Soucieux de dynamiser les investissements intra-africains et de renforcer les liens économiques sur le continent, le Forum international Afrique Développement est une plateforme de mise en relation entre acteurs économiques, investisseurs, et décideurs politiques. C'est une plateforme de

réseautage qui permet à ces différents acteurs de booster le développement économique du continent. Sur ce Forum, le stand du Togo se faisait distinguer de loin par ses couleurs nationales. La délégation du ministère de la Promotion de l'Investissement (MPI) a présenté à cette occasion à une centaine d'opérateurs économiques les opportunités dont regorge le pays. Au cours de la session Business to Government (BtoG), la délégation a présenté aux grands chefs d'entreprises les potentialités du Togo en



Le Togo présent du 27 au 28 juin dernier à Casablanca au Maroc lors du Forum Afrique Développement

matière d'investissement. Tout en abordant sa position géographique stratégique et ses infrastructures modernes, la délégation est revenue sur les réformes économiques propices aux affaires au Togo. "Le Togo offre un cadre propice aux investissements avec des

avantages compétitifs pour les investisseurs internationaux", a-t-on expliqué.

L'intérêt de plus en plus grandissant des investisseurs pour le marché togolais, milite en faveur des échanges que

la délégation a eus lors du Forum. Les possibilités d'investissement et les facilités mise en place par le Togo pour attirer les capitaux étrangers, ont été des points d'accroches que le Togo a vendues aux potentiels investisseurs.

Le Forum Afrique Développement se positionne comme un catalyseur de concrétisations d'opportunités. Lancé en 2010 et organisé annuellement depuis 2015, ce Forum est marqué par des plénières, des workshops thématiques, et un marché de l'investissement. Ce marché réunit chaque année plusieurs pays africains. Les 6 éditions passées ont réuni plus de 10 000 opérateurs de 40 pays et fait générer plus de 22 500 rendez-vous d'affaires.

Edy Alley

Économie togolaise

Pôle émergent en Afrique de l'Ouest

L'économie togolaise, façonnée par des réformes ambitieuses et une vision stratégique, conforte la position du Togo en tant que pôle économique émergent en Afrique de l'Ouest, conformément à ses objectifs.

Les initiatives du Gouvernement favorisent un environnement propice à l'innovation et à la

des écosystèmes innovants dans 132 pays à travers le monde, mettant en lumière leurs forces et faiblesses au moyen de 80

leur implantation et créé plus de 8 700 emplois.

Impact du financement de l'économie

Le paysage financier au Togo se distingue actuellement par sa robustesse atteinte grâce aux efforts payants du pays en matière de

2014 à décembre 2023). Peuvent être également cités, la promotion des transactions et des moyens de paiement digitaux, la lutte contre l'exclusion financière, le développement des microcrédits, les partenariats stratégiques qui favorisent un climat financier serein, etc.

Au cours de l'année 2023, le secteur financier togolais s'est davantage élargi. Il a enregistré des évolutions satisfaisantes, surtout en ce qui concerne l'accroissement de l'offre de services de proximité. Cela témoigne assez de son utilisation massive par les citoyens et étrangers. Les officiels ont indiqué lors de la session du Conseil national du crédit (CNC) de décembre 2023 qu'à fin septembre, le nombre des agences bancaires a augmenté de 5 unités en glissement annuel, passant donc à 250. Le bilan fait savoir que le nombre de distributeurs automatiques de billets (DAB) et celui des guichets automatiques de banque (GAB) ont évolué respectivement de 7 unités à 332 et de 5 unités à 40. S'agissant du nombre de points de services des institutions

sur l'économie du pays. Le financement de l'économie nationale a évolué. Les responsables soulignent que les concours bancaires à l'économie ont connu une progression vigoureuse.

Pour être plus précis, les créances intérieures (les concours accordés à l'État et au secteur privé) ont crû de 12 % en un an, atteignant 1 872 milliards de francs à fin septembre 2023. En ce qui concerne les financements au profit du secteur privé, ils ont représenté 93 % des créances intérieures, apprend-on. Par ailleurs, il est mentionné que le taux de croissance économique initialement projeté à 6,6 % en 2023 devrait finalement s'établir à 6,4 % après neuf mois d'activité.

Malgré une petite baisse, ce taux représente quand même une amélioration de 60 points de base par rapport au taux de l'année précédente qui était de 5,8 %. Le taux d'inflation a enregistré une baisse de 7,5 % à 5,7 % en moyenne sur les 9 premiers mois de 2023.

ANPGF, accélératrice économique



croissance économique. Des secteurs clés sont stimulés comme le développement numérique, la fiscalité, le commerce, l'agriculture, les énergies renouvelables, etc. Compte tenu des multiples opportunités qui existent dans le pays, les investisseurs nationaux et étrangers affluent vers la Terre de nos aïeux. Des partenariats gagnant-gagnant sont noués.

Économies africaines, le Togo dans l'innovation

Selon le rapport « Global Innovation Index 2023 : Innovation in the face of uncertainty » de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (OMPI), le Togo surclasse par exemple le Bénin et le Burkina Faso, respectivement classés 21e et 24e. Ce classement des économies africaines les plus innovantes place le pays dirigé par Faure Gnassingbé à la 17e place. C'est le fruit des réformes économiques audacieuses entreprises ces dernières années par l'État. L'étude a été publiée en novembre 2023. Elle évalue les performances

indicateurs regroupés en 7 piliers.

Les piliers pris en compte sont les institutions, le capital humain et la recherche, les infrastructures, l'amélioration des marchés, le perfectionnement des entreprises, les résultats en matière de connaissances et de technologie, ainsi que les produits de la créativité. En Afrique, l'île Maurice a le statut d'économie la plus innovante en 2023.

Le ministère de la Promotion de l'investissement a fait savoir en décembre 2023 que les différentes entreprises chinoises et coréennes ont investi plus de 64 milliards de francs CFA dans la zone franche, à fin 2022. Depuis qu'elles y sont installées, ces opérateurs économiques ont créé plus de 3 000 emplois pour les travailleurs locaux. Quelques mois plus tôt, le même ministère avait indiqué, s'agissant des entreprises libanaises, qu'elles ont réalisé près de 154 milliards de francs CFA d'investissements depuis

développement financier. Les réformes judicieuses maintiennent la croissance économique à un niveau constant, ce qui attire les investisseurs nationaux et internationaux. Les indicateurs positifs actuels sont la maîtrise de l'inflation, la diversification des



secteurs économiques, le niveau élevé des crédits offerts (110 milliards de francs CFA de crédits alloués à 1,86 million de personnes par le FNFI uniquement, de

de microfinance, il a progressé de 28 unités, pointant à 611 à la fin du troisième trimestre. Un paysage financier en bonne santé se ressent fortement et positivement

Dans le paysage économique, l'Agence nationale de promotion et de garantie de financement des PME (ANPGF) se profile comme un vecteur



à promouvoir le développement des PME togolaises. Ces initiatives sont essentielles pour stimuler la croissance économique du pays et créer des emplois.

Budget 2024 : à la hauteur des ambitions

L'évolution soutenue du budget de l'État est une façon pour les dirigeants de se donner les moyens de leur politique. Cela répond au besoin de bien prendre en charge la population et de stimuler le progrès du pays. Les détails du budget exercice 2024 sont impressionnants, battant tous les records.

Les investissements dans des secteurs clés tels que l'éducation, la santé, l'électricité, les infrastructures, le développement social et économique, etc. sont au cœur de l'expansion budgétaire de plus en plus visible ces dernières années. L'augmentation du budget de l'État témoigne également de la capacité intrinsèque du Togo à mobiliser des ressources financières internes et externes, renforçant ainsi sa crédibilité sur la scène économique mondiale. Cette mobilisation de ressources permet d'accélérer la mise

en œuvre de projets d'envergure, contribuant ainsi à la modernisation des infrastructures, à l'amélioration des services publics et à la création d'opportunités économiques.

Le projet de loi de finances, exercice 2024, s'équilibre en ressources et en charges à 2 179 milliards de francs CFA. C'est en hausse de 10,3 % par rapport à l'exercice 2023 et c'est la première fois que le budget dépasse le cap des 2 000 milliards de francs CFA. Dans la loi de finances rectificative 2023, la somme évoquée est de 1 975,5 milliards de francs CFA pour le budget de l'année 2023. Selon les officiels, le budget 2024, aligné sur la Feuille de route gouvernementale Togo 2025, consacre 48 % des ressources à la promotion de l'inclusion et au développement du capital humain, 30,1 % à la transformation économique, 21,9 % au renforcement de l'État.

Un montant de 669,2 milliards de francs CFA est consacré aux secteurs sociaux. Par ailleurs, en 2024, neuf ministères pilotes bénéficieront du budget vert.

Attipoe Edem Kodjo

essentiel propulsant la croissance des petites et moyennes entreprises. Depuis son avènement en 2006, elle s'impose comme un partenaire incontournable, œuvrant à faciliter l'accès au financement et nourrissant l'élan entrepreneurial.

La création de l'ANPGF découle de la volonté affirmée des autorités togolaises de mettre en place des mécanismes favorisant l'accès aux financements pour les PME locales. En tant qu'instrument majeur, son objectif fondamental est d'instaurer un climat propice à la création et au développement des PME au sein du pays.

Au titre des activités d'accompagnement depuis sa création jusqu'au 31 décembre 2022, l'ANPGF a accordé plus de 13,5 milliards de francs CFA aux PME togolaises. Ces financements ont permis à ces entités d'initier et de consolider des projets dans des secteurs divers tels que l'agriculture, le commerce, l'industrie et les services. Plus de 1 200 PME ont bénéficié de cet accompagnement au cours de ces deux dernières décennies. L'intérêt manifesté par l'ANPGF envers les PME se reflète également à travers l'enregistrement de 2 478 entreprises et la formation annuelle de plus de 3 000 porteurs de projets dans le cadre de ses activités.

Il est par ailleurs

important de souligner le rôle que joue l'ANPGF dans l'octroi des garanties de financement aux petites et moyennes entreprises. En effet, l'Agence adopte une démarche novatrice visant à lever les obstacles financiers souvent rencontrés par ces entités. Dans cette démarche, elle offre aux PME togolaises des garanties de financement atteignant jusqu'à 50 %, réduisant ainsi de moitié le risque financier sur des projets dont le montant excède les 2,5 millions de francs CFA.

Au-delà de l'ANPGF, des projets et programmes contribuent à la mise à

disposition de crédits pour les entreprises togolaises. Aussi, les réformes entreprises au cours des dernières années, dont la réduction des délais et des coûts de création d'entreprises ainsi que la digitalisation des procédures de formalisation, ont porté leurs fruits.

En témoigne la création de 13 835 entreprises en 2022, soit une progression d'environ 11 % en l'espace de deux ans par rapport aux 12 500 entreprises recensées en 2020. L'ANPGF et les réformes facilitant la création d'entreprises contribuent



Photo du jour



Légendez et commentez la photo ci-dessus

Méditations du jour

Il faut un cœur solide pour aimer. Mais il faut un cœur encore plus fort pour continuer à aimer après avoir été blessé. Le cœur le plus fort est celui qui sait aimer et pardonner. Aime les autres comme toi même, le vrai amour, l'amour désintéressé. Sois humble et positif.

Les gens peuvent détruire ton image, salir ta personnalité, créer des rumeurs sur toi, mais ils ne peuvent pas emporter tes bons actes. Parce que peu importe la façon dont ils te décrivent, tu seras toujours admiré (e) par ceux qui te connaissent mieux

Blaguze

Un rabbin et un prêtre entrent en collision lors d'un accident de voiture. Les deux voitures sont complètement démolies mais, curieusement, aucun des deux hommes n'est blessé.

Après que chacun se soit extirpé de sa voiture, le rabbin voit la petite croix argentée sur le revers de la veste du prêtre et lui dit :

- Ah vous êtes prêtre. Je suis rabbin. Regardez nos voitures. Il n'en reste rien, mais nous ne sommes pas blessés. Ce doit être un signe du tout-puissant. Dieu a du vouloir que nous nous rencontrions, devenions amis et vivions en paix pour le reste de nos jours.

- Je suis entièrement d'accord avec vous. Ce doit être un signe de Dieu.

Le rabbin poursuit :

- Regardez. C'est encore un miracle. Ma voiture est en morceaux, mais cette excellente bouteille de vin d'Israël est intacte. Dieu veut certainement que nous buvions ce vin et célébrions notre bonne chance.

Il ouvre la bouteille et la tend au prêtre. Le prêtre est d'accord et en boit quelques grosses gorgées (l'émotion, la chaleur), puis rend la bouteille au rabbin. Le rabbin prend la bouteille, la rebouche puis la rend au prêtre.

Le prêtre demande :

- Vous n'en buvez pas ?

Le rabbin répond :

- Non... Je crois que je vais attendre la police.

LA VOIX DU SAGE

1. Vaut mieux avoir un ennemi déclaré qu'un hypocrite. Nul n'est sans ennemis.
2. Mêlez-vous de ce qui vous regarde et vous serez loin de la médisance
3. Nul n'est parfait, pas la peine de la chercher cette perfection. Vivez votre vie dans la modestie et soyez humble.
4. La vie est belle, la vie est dure telles sont les deux vérités indéniables alors mieux vaut admettre qu'il y'aura un temps de caresse et aussi un autre temps de gifle.
5. Lorsque quelque chose vous ronge, faites l'effort de l'oublier.
6. Faites de votre vie un rêve et du rêve une réalité, nul n'est en retard de qui que ce soit.
7. Passez plus de temps avec les personnes que vous chérissez car la vie est courte.
8. On se plaint toujours de ce qui nous échappe, de ce qu'on perd sans jamais chercher à connaître le POURQUOI. Sachez que certains changements se produisent dans notre vie pour nous guider vers ce qui nous est destiné.
9. Si on ne s'est pas où on va, au-moins il faut savoir d'où on vient...

Mariage ou divorce ?

UNE FEMME VA EN PRISON POUR VISITER SON MARI QUI VIENT D'ÊTRE CONDAMNÉ À QUARANTE (40) ANS DE PRISON..... Dès son entrée au parloir, elle le serre dans ses bras et s'exclame les larmes aux yeux : - "Oh ! Roger, 40 ans, Roger ?" Et le mari répond : "Eh bien, mon amour, qu'est-ce que tu vas faire ?" "Oh, Roger... ! J'ai parlé au juge qui s'occupait de votre affaire, » « Et qu'a-t-il dit, mon amour ?" "Il m'a dit que pour chaque fois que je ferais l'amour avec lui, il réduirait ta peine de prison d'un an..." "Quoi !!! Quel misérable salaud et qu'est-ce que tu as dit à ce fils de pute ?" "Oh Roger ! On en parlera à la maison, récupère tes affaires, c'est parti... !!!(40 ans déjà couverts, j'ai déjà couché avec lui Pour les 40 fois) !!! Cette femme est-elle à féliciter ou non ? Est-ce qu'elle aime son mari ? *Les Sages venez nous donner votre avis ! MARIAGE OU DIVORCE ?

Quelques ambassades et consulats

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

Les bons plans et les bonnes adresses à Lomé

BIBLIOTHEQUES

BIBLIOTHEQUE NATIONAL: Quartier Admi Tel: 22 21 04 10

CENTRE CULTUREL LOYOLA Quartier Agoè en face Camps FIR, Tel: 90 64 80 77

INSTITU FRANÇAIS DE LOME: Quartier Administratif; Tel: 22 23 46 60 / 22 23 46 65

LIBRAIRIE

GRAIN DE PENSEE: 30, bvd du 13 janvier Tel: 22 22 32 43

LIBRAIRIE BON PASTEUR: Quartier Assiganto Avenue Sylvanus Olympio Tel: 22 22 26 66

LIBRAIRIE BONNE SEMENCE: Quartier Avé Maria, Avenue du 30 Août

LIBRAIRIE STAR: Quartier Béniglato, rue du lac Togo Tel: 22 22 74 83

ESPACES CULTURELS

CENTRE BRIN DE CHOCOLAT: Quartier kodjoviakopé; Tel: 22 20 06 59 / 90 04 32 86

CENTRE CULTUREL: DENYIGBAN; Quartier St Joseph, rue Anima Tel: 22 41 98 16

CENTRE CULTUREL: LOYOLA; Quartier Agoè Tel: 90 64 80 77

CENTRE ODAYE: Quartier Hédranawoé Tel: 90 64 80 77

CENTRE ODAYE: Quartier Hédranawoé Tel: 22 42 12 07

MANNEQUINAT & HÔTESSE

ALLURE MODE AGENCE; Tel: 99 22 04 62

CHALLENGE AGENCE; Tel: 92 27 91 66

SALLE DE CINEMA

HARMONIE SIGNATURE: Résidence de la caisse Tel: 22 26 12 55

CANAL OLYMPIA: Tokoin Gbadago Tel: 98 34 83 52

CINEMA GREENFIELD; Quartier Tokoin hôpital Tel: 22 21 12 55

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: (Qtier Assivito, Av de la Nouvelle Marche)

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

FRUITS ET LEGUMES

MARCHE ABATTOIR: (Juste en face du Super Marche Le Champion)

MARCHE DE GOYI SCORE: (Juste en face du Super Marché RAMCO)

PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA: (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscains), Tél: 91 81 25 38

DANSE ET COURS DE ZUMBA

AFT: Quartier: Décon. Tél: 97 99 7919

COURS DE CAPOEIRA: Salle GYM TONIC.

Tél: 90 79 79 90

COURS DE ZUMBA: HOTEL RESIDENCE «LES ANGES»;

Qtier: Foréver; Tél: 90 17 03 30

COURS DE 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 (Qtier Nyékonakpœ, 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?

RESTAURANT LE TABLIER (Qtier Cacavéli, Bd de la Kara, 2è ruelle à droite après pharmacie Shalom venant de Bodjona)

Tél: (00228) 91 36 23 66 / 96 96 80 80

HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Qtier: Foréver; Tél: 90 17 03 30

HÔTEL BALKAN (Qtier Hédranawé); Tél: 22 61 30 63

LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél: 93 05 11 11

MUSCULATION ET MASSAGE

Le NAUTILUS-FITNESS: HOTEL RESIDENCE « LES ANGES»

Tél: 22 26 34 71 / 90 17 03 30

BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures); Tél: 90 24 10 72

GYM CENTER (Qtier Nyékonakpœ, Avenue Joseph Strauss);

Tél: 90 04 76 60

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

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

Sogemef
Société Générale de Micro & Mésa Finance

Lomé, le 31 mai 2024

N/Réf : SOGEMEF/DG/DJC/2024/0187

N'GOZI GROUP SARL
Représentée par son Gérant
Attégou
Tél : 96 80 21 65 / 90 08 37 76

Objet : Clôture de votre compte.

Lomé **SCP DOGBEAVOU & ASSOCIÉS**
SOCIÉTÉ D'AVOCATS
courrier arrive
Enregistrement N° 2102/24
Date 31/05/24 heures 17h16

Monsieur le Gérant

Par courrier en date du 31 août 2023, nous vous avons informé de la fin de nos relations et de notre intention de procéder à la clôture juridique de votre compte, ce pourquoi nous vous avons notifié le solde de votre compte ainsi qu'il ressort du relevé joint à notre courrier et vous avons imparti un délai de quinze (15) jours pour contester ledit solde.

A l'issue de cette période et sans contestation valable de votre part, nous vous notifions la clôture juridique de votre compte à compter de ce jour.

Votre compte présente à ce jour, un solde débiteur de la somme de trente-quatre millions sept cent vingt-trois mille six cent soixante-sept (34.723.667) FCFA, sous réserve des intérêts et frais de recouvrement à échoir, sauf erreur ou omission.

Nous vous invitons à nous faire tenir sans délai ledit solde, à défaut, nous n'aurons guère le choix que de procéder à son recouvrement par toutes les voies de droit appropriées.

Vous remerciant de votre compréhension,

Veuillez agréer, Monsieur le Gérant, l'expression de nos sentiments distingués.

PJ : Courrier du 30/08/2023.

Le Directeur Général p.i.
Abla Mawussé

Société Générale de Micro & Mésa Finance
324, Rue des Équinoxes - Tikofo Séminaire - 00 BP 01 746 Lomé 00 - TOGO
Tél : (+228) 22 20 15 95 / 22 20 15 96 / 70 33 56 56 - Email : info@sogemef.com - www.sogemef.com

**En un clic,
payez votre
TVM
par**

TMoney **Orange Money**

sur l'application
OTR TVM
Disponible sur Google Play

OTR
UNION TOGOLAISE DES RESTAURANTS

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Déficit calorique

Cette vieille approche de la perte de poids est-elle efficace ?

L'on parle de déficit calorique lorsque l'on consomme moins de calories que l'on en brûle. C'est le principe ancestral qui sous-tend de nombreux programmes de perte de poids. En dépensant plus de calories que vous n'en mangez, vous créez un déficit, et l'organisme doit alors se tourner vers ses propres réserves de carburant pour trouver de l'énergie. La question qui se pose maintenant est de savoir si cette vieille approche de la perte de poids aide réellement à atteindre les objectifs et, plus important encore, à s'y tenir ?

Comment créer un déficit calorique ?

Il est possible de créer un déficit à la fois en augmentant l'activité physique et en réduisant la quantité de nourriture consommée. Des études suggèrent que la meilleure façon de perdre du poids et, plus important encore, de le maintenir, est de combiner ces deux méthodes : réduire l'apport calorique et augmenter les dépenses, par le biais de l'activité physique.

Comment savoir combien de calories il me faut ?

Le nombre de calories dont nous avons besoin varie pour chacun d'entre nous. Notre âge, notre sexe, notre corpulence (taille, poids et masse musculaire), notre niveau d'activité, notre état de santé général et notre patrimoine génétique sont autant d'éléments qui déterminent nos besoins en calories.

Comment mon corps brûle-t-il des calories ?

Votre corps transforme les aliments et les boissons que vous consommez en énergie par un processus appelé métabolisme. Par une série de réactions chimiques, les calories sont combinées à l'oxygène pour former de l'énergie. Même au repos, nous avons besoin de calories pour alimenter notre respiration, assurer le pompage du sang, maintenir l'équilibre hormonal et glycémique... Le nombre de calories dont nous avons besoin au repos est appelé taux métabolique de base. Il s'agit du nombre minimum de calories dont nous avons besoin avant d'ajouter toute activité à notre journée et avant de prendre en compte l'énergie nécessaire à la digestion des aliments et à la conservation de la chaleur.

Comment calculer un déficit calorique ?

Tout d'abord, vous devez connaître vos besoins quotidiens en calories : il existe un certain nombre

de calculateurs en ligne qui peuvent vous aider à cet égard. Ces calculateurs prédisent vos besoins énergétiques sur la base des informations que vous fournissez : il s'agit généralement de votre sexe, de votre taille, de votre poids, de votre âge et de votre niveau d'activité. Malheureusement, ces calculatrices ne peuvent pas calculer avec précision, car il existe de nombreuses autres variables qui influencent vos besoins en calories, notamment votre musculature. Cela signifie que le chiffre donné par le calculateur peut être supérieur ou inférieur de plusieurs centaines de calories à vos besoins d'entretien réels, et qu'il est donc préférable de considérer ce chiffre comme un simple guide.

Les directives britanniques suggèrent que pour une perte de poids progressive et sûre, un déficit calorique de 500 à 600 kilocalories par jour est nécessaire. Déduisez ce chiffre de vos besoins de maintien estimés pour obtenir votre objectif calorique de perte de poids pour la journée. D'autres calculateurs et applications en ligne peuvent vous aider à évaluer votre apport calorique, sur la base des aliments que vous consignez, et votre dépense calorique, bien que des études suggèrent qu'une montre de fitness peut fournir une évaluation plus précise de votre énergie réelle utilisée. Les ressources en ligne sont fournies à titre d'information et leur inclusion ne constitue ni n'implique une approbation ou une recommandation.

Suivre un déficit calorique peut-il m'aider à perdre du poids ?

Au fur et à mesure que la science progresse, nous commençons à comprendre que la théorie de l'apport et de la perte de calories est peut-être une simplification excessive de la manière dont notre corps utilise l'énergie. Comme la

plupart des processus de l'organisme, l'utilisation, la dépense et le stockage de l'énergie sont étroitement contrôlés. Cela signifie que l'organisme s'efforce de maintenir un stock constant d'énergie, de sorte que lorsqu'il détecte un manque d'énergie, il compense en réduisant l'énergie qu'il utilise, ce qui a pour effet de ralentir le métabolisme. Cela permet de maintenir les réserves d'énergie à un niveau relativement constant. D'autres facteurs peuvent également entrer en jeu, notamment le type d'aliments que vous consommez, la façon dont

croissance et la réparation. Un apport insuffisant de ces nutriments peut mettre vos os en danger, priver votre cerveau d'une énergie importante, perturber l'équilibre hormonal, vous fatiguer et vous exposer à d'autres problèmes de santé, y compris les calculs biliaires.

Toutefois, si vous adoptez un régime alimentaire adéquat sur le plan nutritionnel tout en restreignant votre apport calorique, vous pouvez en tirer des avantages qui vont au-delà de la perte de poids. Des études suggèrent que la restriction calorique et le jeûne peuvent augmenter

que nous ne le pensions à l'origine.

Cela dit, une approche axée sur le déficit calorique peut s'avérer utile pour démarrer votre perte de poids, mais attendez-vous à ce que votre poids plafonne au bout de quelques mois. Dans ce cas, essayez d'intégrer plus d'activité dans votre journée, réfléchissez aux horaires de vos repas, envisagez de prendre un petit-déjeuner plus calorique et veillez à jeûner pendant la nuit.

Dans l'ensemble, l'approche du déficit calorique est-elle efficace pour perdre du poids ?

Il peut s'agir d'un moyen utile pour commencer à perdre du poids, mais ne vous attendez pas à ce qu'un déficit calorique résolve vos problèmes de perte de poids. À long terme, cette approche ne constitue pas un moyen durable de perdre du poids et de le conserver, car l'organisme s'adapte à la réduction de l'apport énergétique. En limitant constamment votre apport calorique, vous risquez de rester sur votre faim et si vous ne vous concentrez que sur les calories présentes dans votre assiette, vous risquez également de passer à côté d'une alimentation équilibrée qui vous aidera à garantir votre santé et votre forme à long terme.

Malheureusement, il n'existe pas de meilleure stratégie pour perdre du poids et le maintenir, et le succès dépendra de votre capacité à trouver l'approche la mieux adaptée à votre situation personnelle et à vos préférences. Comme pour tous les régimes, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les diabétiques sous traitement, doivent demander l'avis d'un médecin avant de s'engager dans un programme d'alimentation restreinte. Ce type de régime peut être dangereux pour les adolescents et les enfants, qui risquent de manquer de nutriments essentiels à leur croissance. Veuillez consulter votre médecin généraliste ou un diététicien agréé pour obtenir de plus amples informations.

Edem Dadzie



Perdre du poids est une préoccupation fréquente pour beaucoup

ils ont été transformés et préparés, les combinaisons d'aliments que vous appréciez et même le type et la variété des bactéries qui vivent dans votre intestin.

Si vous consommez régulièrement une poignée de fruits à coque, comme des amandes, vous bénéficiez peut-être déjà de ces facteurs. En effet, les noix et autres aliments végétaux ont des parois cellulaires fibreuses que nos enzymes digestives ne peuvent pas toujours décomposer, ce qui signifie que nous ne pouvons pas accéder à tout leur contenu, y compris à certaines de leurs calories. En revanche, si nous consommons des fruits à coque après leur transformation, par exemple des amandes moulues, nous aurons accès à une plus grande quantité de nutriments et de calories.

Un déficit calorique est-il bon pour la santé ?

Votre corps a besoin d'un nombre minimum de calories pour fonctionner correctement, mais aussi d'un large éventail de nutriments pour rester en bonne santé et favoriser la

longévité et réduire le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de cancer.

Par conséquent, si vous adoptez l'approche du déficit calorique, veillez à vous concentrer sur la qualité de votre alimentation et à inclure de nombreux aliments riches en nutriments, conformément aux directives diététiques actuelles.

Les calories proviennent des macronutriments que nous mangeons, à savoir les protéines, les glucides et les lipides, ainsi que l'alcool. L'absorption de toutes ces calories dépend à la fois des aliments que nous mangeons, de la façon dont ils ont été préparés et transformés, et de leurs caractéristiques individuelles. En outre, nos bactéries intestinales peuvent influencer la manière dont nous absorbons, utilisons et dépensons l'énergie que nous mangeons. Nous avons encore beaucoup à apprendre dans ce domaine et nous manquons de preuves concluantes, mais cela suggère que notre parcours de perte de poids peut être plus individuel

Pharmacopée africaine

Les solutions viendront des valeureux fils et filles du continent

La Première ministre Victoire Tomégah-Dogbé a officiellement ouvert hier à Lomé, la 23ème édition du Forum pharmaceutique international (FPI). Le FPI 2024 a pour thème : « accès universel aux soins, défis, enjeux et perspectives pour le secteur pharmaceutique ». Il se tient du 3 au 6 juillet 2024 à l'hôtel du 2 février.

17 ans après 2007, l'honneur échoit au Togo d'écrire encore une fois une page de l'histoire pharmaceutique que les acteurs veulent inclusive et extraordinaire. Le FPI est devenu un rendez-vous majeur d'expression et de partage d'expériences multiples et variées. Il est aussi un rendez-vous de l'excellence par la qualité des participants venant d'horizons diverses.

Pleinement revêtu de la mission qu'est la sienne et de la dignité du monopole qui lui est dévolu, le pharmacien, maillon de la chaîne de santé et garant de la sécurité et de l'efficacité du médicament, est résolu aux côtés de tous les acteurs à contribuer à une qualité de soins rehaussée des patients.

La réforme du système de santé enclenchée depuis environ trois décennies par le gouvernement togolais porte des fruits d'années en années au profit des populations. L'accès universel aux soins en est une étape essentielle qui demande que plusieurs chantiers soient achevés pour en faire un édifice inébranlable.

Du cœur du patient au cœur du professionnel de la santé, l'accessibilité à des soins de qualité est un cri qui est entendu, et comme les pièces d'un puzzle, aujourd'hui, toutes les entités s'imbriquent pour constituer le véhicule d'un message harmonieux et assuré.

Le FPI est incontestablement un rendez-vous du donner et du recevoir qui permet de répondre à des besoins des systèmes de santé des pays africains. Il n'est pas possible d'avancer sereinement face aux défis de l'heure sans une assise solide. Les victoires et expériences des devanciers doivent servir aux pharmaciens à écrire l'histoire de demain, garantissant aux

générations futures des acquis inaltérables dans un sol pharmaceutique prolifique.

« Pharmaciens, professionnels de santé, partenaires et décideurs, osons incarner maintenant et demain ce coureur qui, à chaque pas, s'élançait un peu plus vers le but ultime du service rendu et veille à asseoir la vocation de la préservation de la dignité humaine », a déclaré Dr Tufa Yawo Nyasenu, président de l'Ordre national des pharmaciens du Togo (ONPT).

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), plus de 60% des revenus des ménages sont dédiés aux soins de santé et la partie la plus importante est consacrée aux produits de santé, principalement les médicaments, alors que quiconque parle de médicaments, parle obligatoirement du pharmacien. D'où l'importance de cette réunion des pharmaciens qui leur permettra de poser ensemble des problématiques et proposer des solutions appropriées pour l'amélioration de la prise en charge sanitaire des populations.

La carte pharmaceutique de l'Afrique montre clairement des disparités avec des progrès significatifs dans le cadre de l'accessibilité aux produits de santé pour les pays du Maghreb et de l'Afrique du Sud. Les plus gros retards sont constatés en Afrique de l'Ouest et Centrale, surtout dans les pays francophones. L'accès à des médicaments de qualité efficaces et à coûts abordables passe raisonnablement par la production pharmaceutique.

Et il est plus qu'évident qu'on ne peut pas avoir de système pharmaceutique résilient sans production locale. L'on note qu'il n'y a que 6 à 10% de production locale pour la plupart des pays africain. La

pandémie du coronavirus a suffisamment prouvé que cette situation n'est plus acceptable. Les Industries pharmaceutiques locales (IPL) sont à créer et favoriser dans l'espace subsaharien.

Cela concerne essentiellement la production du petit matériel médical ; des produits génériques ; des produits issus de la pharmacopée

Au nom de l'ensemble des pharmaciens d'Afrique, ils ont aussi tenu à dire merci au peuple togolais pour la qualité et la chaleur de l'accueil. Les organisateurs se souviennent de personnalités comme Jonas Savimbi, Henri Konan Bedie, Paul Damina, dont les noms riment avec Lomé.

Et aussi, des traités des ACP (Afrique, Caraïbes et Pacifiques) I, II et

la guerre civile en Sierra Léone. Tout cela a conduit l'un des organisateurs à affirmer : « Le Togo est un pays petit par la superficie mais puissant par la qualité de sa population et de ses dirigeants. Bravo et merci au Togo et à son vaillant peuple ».

L'objectif principal de cette 23ème édition du FPI est d'outiller les participants notamment



Victoire Tomégah-Dogbé (au milieu) lors de la visite des stands du FPI Lomé 2024

traditionnelle africaine sous forme de Médicaments traditionnels améliorés (MTA). Pour la Première ministre togolaise Victoire Tomégah-Dogbé, il est plus qu'évident que « les solutions aux maux que connaît l'Afrique viendront de ses valeureux et vaillants fils et filles ».

Le Togo est puissant par la qualité de sa population et de ses dirigeants

Pour leur part, les organisateurs du FPI Lomé 2024 n'ont pas manqué de remercier les autorités politiques et administratives togolaises avec à leur tête le chef de l'Etat Faure Gnassingbé, pour l'ensemble des dispositions qu'elles ont bien voulu prendre pour rendre possible la tenue de ce forum.

les accords de Lomé I, II concernant la Côte d'Ivoire qui ont tous pour point commun d'avoir été accueillis en terre togolaise à travers ses dirigeants dont l'esprit panafricaniste et d'hospitalité ne sont plus à démontrer. L'on se remémore aussi les accords de Lomé en 1975 aboutissant à la formation de la Communauté économique des Etats d'Afrique de l'Ouest (Cédéao) ; de l'accueil des réfugiés ghanéens des années 80 suite à des troubles politiques et des coups d'Etat.

L'on n'oublie pas la Convention de Lomé en 1989 aboutissant à la protection de l'environnement maritime ; l'accord de paix de Lomé en 1999 pour mettre fin à

les pharmaciens d'Afrique de sorte que chaque concitoyen bénéficie d'une Couverture sanitaire universelle (CSU) donnant accès à des services de santé essentiels de qualité et à des médicaments essentiels sûrs, efficaces et à un coût abordable.

Plus spécifiquement, il s'agira de réunir les pharmaciens autour d'objectifs professionnels communs ; rappeler aux pharmaciens leurs rôles en tant qu'acteurs de santé publique et de développement ; rassembler les pharmaciens autour des problèmes majeurs de santé publique ; offrir une formation continue aux pharmaciens.

DU 1^{er} JUILLET AU 31 OCTOBRE

PRÊT SCOLAIRE

0%

TAUX D'INTÉRÊT

Disponible
en

24h



PLUS DE SOUCIS
pour la rentrée scolaire
de nos enfants.

Jusqu'à **5 mois** du **salaire net***

RDV EN AGENCE

La Banque Autrement

<https://togo.coris.bank>



*Offre soumise à conditions