

Lutte contre les changements climatiques "Initiative Adaptation pour l'Afrique" organise une table ronde lundi

Le Programme des Nations unies pour le Développement (Pnu), organise, en collaboration avec l'Etat du Gabon, et au nom des chefs d'Etat africains, « une table ronde des partenaires de l'initiative d'Adaptation pour l'Afrique » en marge de la 7^{ème} Assemblée...



PAGE 5

ECONOMIE



« **BRVM Fintech Innovation Challenge** »

La Bourse régionale lance un concours sous régional

La Bourse régionale des Valeurs mobilières (BRVM) a lancé dans la journée d'hier mercredi, un concours de Projets dont l'objectif est de promouvoir l'entrepreneuriat dans le numérique...

PAGE 5

DOSSIER



Déchets médicaux

Quelle seconde vie au Togo?

Les déchets médicaux représentent les déchets issus des activités de soins prodigués dans différentes structures médicalisées, notamment dans les structures hospitalières. Comme les déchets vétérinaires qui leurs sont parfois assimilés, pour des raisons de biosécurité d'hygiène...

PAGES 6&7

Don de sang

Face à la pénurie, AIESEC Université de Lomé définit des stratégies

La problématique de la pénurie du sang au niveau des centres de transfusion sanguine se pose avec acuité...

PAGE 10



Sortie de Gilbert Bawara suite au calendrier des élections

L'élan de la CENI inquiète-t-il le gouvernement ?

La réaction du ministre de la fonction publique Gilbert Bawara, dans une interview accordée à l'Agence Savoir News hier, faisant suite à la publication du chronogramme des élections par la CENI, se veut rassurante, à plusieurs égards, notamment dans l'esprit du respect de la feuille de route de la CEDEAO. « Dans les prochains jours, le gouvernement adoptera et soumettra à l'Assemblée nationale un projet de révision constitutionnelle », a déclaré le porte-parole du gouvernement.

PAGE 2

ANALYSE

Jusqu'à quand ce semblant de cohésion au sein de la C14 ?

La ligne de fragmentation est désormais fragrante dans le mûr de la Coalition des 14 partis politiques de l'opposition togolaise qui anime la scène politique nationale depuis plus d'une année durant. Elle aura résisté à toutes les secousses internes et externes depuis son existence en septembre 2017. La Coalition des 14, selon certains analystes n'existe que de nom. Si depuis une semaine maintenant, des observateurs avisés relevaient déjà une scission dans le mûr de la C14, au sein duquel se démarquent deux courants principaux, la nouvelle sortie d'un responsable de l'ANC...

PAGE 3

Edification de la jeunesse

Le centre aéré de vacances 2018 de Lomé a fermé ses portes hier

Du 3 au 19 septembre 2018 s'est tenue à la maison des jeunes d'Amadahomé à Lomé, la neuvième édition du centre aéré de vacances. Afin de la clôturer l'édition de cette année en beauté, une cérémonie a été organisée hier...

PAGE 11



	SOMMAIRE	<p>Guinée/Justice Le président de la Cour constitutionnelle destitué par ses pairs</p>  <p>P4</p>	<p>France Devant les sénateurs, Benalla répond et accuse</p>  <p>P4</p>	<p>Don de sang Face à la pénurie, AIESEC Université de Lomé définit des stratégies</p>  <p>P10</p>	<p>Fatigue au travail Conseils pratiques pour ne pas craquer</p>  <p>P10</p>	<p>Conseils nutrition Un déjeuner léger est la clé pour passer une excellente journée</p>  <p>P10</p>
---	----------	---	--	--	--	--

Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI

A la rencontre de Madame EKOUEVI Kossiwa, Bénéficiaire du Produit "Accès des Pauvres aux Services Financiers" (APSEF) du Fonds National de la Finance Inclusive (FNFI)

Dans ce nouveau numéro de votre rubrique hebdomadaire "Echos des Bénéficiaires des Produits FNFI", votre Journal Togo Matin vous conduit dans la Région des Plateaux, notamment à Notsé, pour partager avec vous les témoignages de EKOUEVI Kossiwa, Bénéficiaire du Produit "Accès des Pauvres aux Services Financiers" (APSEF), Reportage...

Notsé, Préfecture de Haho. En parcourant les artères du grand marché de la ville, quelle n'est pas notre joie de découvrir assez de bénéficiaires des différents produits du FNFI vaquer librement à l'exercice de leurs activités génératrices de revenus. Chacun en fonction du crédit obtenu exerce tranquillement son petit commerce, qui lui permet de joindre les deux bouts. Nous pouvons aisément lire des marques de satisfaction sur leur visage à chaque fois que l'on engage une discussion avec eux.

EKOUEVI Kossiwa fait partie des nombreux bénéficiaires des produits FNFI depuis 2017. Ménagère à l'origine, notre interlocutrice nous avoue que depuis fin 2016 elle éprouvait sans cesse le besoin de pouvoir mener une activité génératrice de revenus qui lui permettrait de se prendre en charge et garantir son autonomie. Et bien évidemment, le FNFI lui a permis de réaliser ses rêves.

"Après plusieurs années à la maison, je me suis dit qu'il était temps pour moi de pouvoir faire une activité génératrice de revenus. Après réflexions, je me suis dit que pouvais me lancer dans la vente des oranges. J'avais alors besoin d'une

source de financement, un petit montant qui me permettrait juste de pouvoir réaliser ce défi. Bien évidemment, je connaissais déjà l'existence du Fonds National de la Finance Inclusive, pour avoir déjà entendu parler lors des séances de sensibilisation, ou encore dans des émissions de radios. Je me suis alors rendu auprès de SPEC OIC, ici à Notsé, une Institution de Microfinance partenaire du FNFI. Je leur ai exposé clairement mon intention de vouloir vendre des fruits, notamment des oranges et que j'avais besoin d'un léger coup de pouce financier. Ils m'ont bien reçu et m'ont déroulé toutes les opportunités que le FNFI mettait à notre disposition. Après des séances d'explications, on s'est évidemment rendu compte que le crédit qui était le plus adapté à mes activités était le Produit Accès des Pauvres aux Services Financiers (APSEF)."

Dans le mécanisme de fonctionnement du FNFI, le rôle des IMF est assez déterminant dans la formation et la sensibilisation des bénéficiaires.

"L'Institution de Microfinance m'a alors mis en relation avec un Prestataire de Service Technique qui a renforcé mes capacités en techniques de création



Madame EKOUEVI Kossiwa

d'emplois et gestion de crédit. La formation a duré trois jours, formation à l'issue de laquelle j'étais à même de pouvoir démarrer une activité et de pouvoir la rentabiliser afin de pouvoir générer des revenus. C'est seulement après ce processus, que je me suis vu octroyer un microcrédit de 30.000 FCFA qui m'a permis d'acheter un panier d'orange. Aussitôt, je me suis bien organisé et déjà très tôt le matin, je fais le tour des quartiers pour vendre les oranges avant de revenir m'installer au grand marché de la ville. Au début, ce n'était pas facile, avec la chaleur et le soleil, mais après je me suis très vite adapté car j'étais fier de rentrer à la maison chaque soir avec des recettes. J'avais le sentiment d'avoir réussi le pari que je m'étais lancé. Ça fait toujours du bien de rentrer à la maison et de voir que la journée a été fructueuse avec de bonnes recettes."

Notre interlocutrice est fière d'avoir réussi à monter une activité stable qui

lui permet aujourd'hui de joindre les deux bouts. Mais elle n'oublie pas que pour avoir accès au second cycle de crédit, il faut qu'elle rembourse en intégralité le premier cycle de crédit qu'elle a reçu.

"La formation a été bien claire. Les crédits FNFI sont justement des crédits et non des dons. Pour pouvoir bénéficier des cycles supérieurs de crédits, il faut bien cultiver la culture de remboursement. Parti de là, je me suis bien organisé pour pouvoir honorer mes engagements vis-à-vis des remboursements. Je n'ai aucune difficulté personnelle, mes remboursements se passent très bien et sans difficultés. Plus que des mensualités de remboursement, et j'aurai soldé ce premier crédit, et aussitôt je ferai la demande pour obtenir le second cycle de crédit. Mais pour l'heure, je peux vous dire que grâce à mon activité je suis plus autonome et j'ai vu mes droits économiques renforcés."

KD

Haho

Début des festivités d'Agbogboza

Les fils et filles Ewé du Togo et du Bénin se sont regroupés le 6 septembre 2018 sur le site d'Agbogboza, pour le rituel marquant le démarrage des festivités de leur fête traditionnelle. Agbogboza est une fête en mémoire des ancêtres et de retrouvailles des fils et filles de ce peuple. Cette célébration a été marquée par un tam-tam parlant joué dans la cour du chef Agokoli pour consulter les mânes des ancêtres avant de se rendre au sanctuaire où plusieurs groupes folkloriques ont retracé la vie du peuple Ewé.



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

Essoyodou Awih

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 : Togo Express

Tirage : (2000 exemplaires)

ANALYSE

... annovant une autre désolidarisation du PNP des activités de la C14 ne ferait que précipiter l'immolation d'un regroupement de circonstances.

Cette fois-ci, le Parti national panafricain exprime sa position sur la place publique. Il ne voudrait plus des marches ou « meetings » qu'entendent tenir les premiers responsables de la coalition à partir du weekend prochain.

« Selon les 13 autres partis de la coalition, nous devons organiser ce moment-ci des marches. Mais pour le PNP, il n'en est pas question » s'est

exclamé en fin de journée d'hier mercredi, Ouro-Djikpa Tchatchikpi, le conseiller particulier du numéro un du principal parti instigateur de la brouille politique togolaise. Pour justifier sa position, le parti de Tikpi Atchadam mentionne son désir de voir son président, marquer son retour sur les terres togolaises.

Mais au-delà de la personne même de Tikpi Atchadam, le PNP exprime de nouveau, son alignement au processus d'apaisement entamé depuis février dernier par la Communauté économique des Etats d'Afrique de l'ouest (Cedeao) dont les recommandations sont contenues dans une feuille de route en date de

fin juillet dernier.

Une coalition, deux ambitions

Ce « agacement » du Parti national panafricain confirme par ailleurs, les annonces selon lesquelles, une guerre froide existerait au sein de la Coalition et qui oppose un camp d'extrémiste qui regroupe la CDPA, les FDR, le CAR et incarné par Jean-Pierre Fabre, le chef de file de l'opposition, leader de l'Alliance nationale pour le Changement (ANC). Cette frange de la Coalition ne jure en effet que pour la reprise des manifestations de rue en vue « de freiner le régime togolais dans sa course effrénée à des élections suicidaires et

frauduleuses ».

De l'autre bord, l'on retrouve la ligne des progressistes, parmi lesquels se trouvent en bonne place, le parti Santé du Peuple (qui a d'ailleurs entamé depuis le 17 septembre, une tournée à Zanguéra, Djagblé etc.) et le PNP. Si jusqu'à ce jour, leurs positions sur l'accélération de la Ceni n'est encore précise, l'on sait néanmoins qu'ils n'excluent pas l'éventualité de prendre part aux élections de décembre telles que définies par les chefs d'Etat et de gouvernement de la Cedeao. On se souvient encore qu'au lendemain de la publication de la feuille de route de cette communauté, le PNP était le premier et seul parti membre de la

coalition à qualifier ces recommandations d' « une avancée majeure ».

Jusqu'à ce jour, les premiers responsables de la coalition à commencer par ses coordinateurs n'ont encore réagi à cette désunion du parti de Tikpi. Les jours à venir devraient être décisifs à la classe extrémiste de la Coalition des 14. L'opinion attend de pied ferme, si la posture du PNP contraindra la coordination à surseoir à ses projets de meetings ou s'obstinera-t-elle à y courir. L'autre question est notamment de savoir si le PNP quitte la barque de la C14 pour le train électoraliste du gouvernement togolais.

Prosper Awih

Sortie de Gilbert Bawara suite au calendrier des élections**L'élan de la CENI inquiète-t-il le gouvernement ?**

La réaction du ministre de la fonction publique Gilbert Bawara, dans une interview accordée à l'Agence Savoir News hier, faisant suite à la publication du chronogramme des élections par la CENI, se veut rassurante, à plusieurs égards, notamment dans l'esprit du respect de la feuille de route de la CEDEAO. « Dans les prochains jours, le gouvernement adoptera et soumettra à l'Assemblée nationale un projet de révision constitutionnelle », a déclaré le porte-parole du gouvernement.



Gilbert Bawara

Kodjona Kadanga

A lors que dans l'opinion, la publication du calendrier, il y a deux jours par la CENI, connotait déjà un échec de tentatives de Réformes par voie parlementaire et que la seule issue qui restait - conformément aux prescriptions de la CEDEAO - était ce référendum annoncé pour le 16 décembre. La CENI et le gouvernement sont-ils alors au même diapason pour la conduite

du processus électoral et la mise en œuvre de la feuille de route ? La question se pose. Surtout que plus loin, le ministre Bawara rassure : « Pour le gouvernement, la feuille de route et les décisions et recommandations de la CEDEAO seront appliquées et mises en œuvre de manière globale et intégrale, et non de manière sélective aussi bien sur le fond que sur la forme. De manière spécifique, les réformes

constitutionnelles seront réalisées et elles le seront de préférence par voie parlementaire comme cela a été préconisé par les chefs d'Etat et de gouvernement lors du sommet du 31 juillet dernier ».

Selon toute vraisemblance, depuis le 31 juillet, le gouvernement est à l'œuvre pour enrichir le projet de loi envoyé en septembre 2017 -comme l'a si bien indiqué la Conférence

des chefs d'Etat et de gouvernements - par d'autres points comme la réforme de la cour constitutionnelle qui ne figurait pas dans le précédent projet.

L'on sait par ailleurs que l'hémicycle togolais hiberne depuis plusieurs semaines. Les députés, selon la Loi et leur règlement intérieur, reprennent le chemin de l'Assemblée le premier mardi du mois d'octobre, soit le 02 octobre prochain. Et il s'agit d'une session budgétaire qui dure normalement 3 mois. Sans doute, au regard de la date du 20 décembre proposée par la CEDEAO, le gouvernement compterait sur cette session pour introduire le projet de loi de révision constitutionnelle et espéré son adoption au 4/5. car le temps presse.

Dans ces conditions, la CENI doit-elle attendre fin octobre ou novembre avant de parler de référendum ? Autrement dit, doit-elle attendre l'issue du vote des parlementaires avant de commencer une éventuelle préparation technique ? Ne lui ferait-on pas un procès de délai ainsi qu'au gouvernement, comme c'est le cas actuellement pour la tenue des législatives ? il est vrai qu'en tant

qu'organe technique, la CENI se trouve dans son rôle et dans ses droits de prendre le devant et ne pas forcément attendre une issue positive ou négative du vote à venir à l'Assemblée nationale.

Sauf qu'elle a cruellement manqué de pédagogie et outrepassé ses prérogatives. en ce sens que l'Article 11 du code électoral dit que : « sur proposition de la CENI, le conseil des ministres fixe par décret : Les dates d'ouverture et de clôture de l'établissement des listes électorales, les dates des élections ainsi que les heures d'ouverture et de fermeture des bureaux de vote en vue de la convocation du corps électoral, les conditions de publication des listes électorales, les conditions d'organisation et de fonctionnement du fichier électoral, etc. »

Et il était de bon aloi, que le ministre Bawara recadre les débats, car cette démarche de la CENI ne signifie nullement que la voie parlementaire est ainsi désuète et que le gouvernement ne veut plus introduire un projet de révision de la Loi à l'Assemblée nationale, encore moins, que le gouvernement annoncerait déjà l'échec du vote à l'Assemblée nationale.

D.K.

France

Devant les sénateurs, Benalla répond et accuse

Convoqué début septembre par la commission parlementaire des lois, Alexandre Benalla s'est présenté ce mercredi 19 septembre 2018 aux sénateurs, après avoir décliné cette audition. Devant les sénateurs, l'ancien chargé de mission de l'Élysée répond aux questions avec un calme très étonnant, et parle à son tour d'une sorte d'instrumentalisation politique de cette affaire.

Interrogé pendant plus de deux heures par la Commission d'enquête sénatoriale, l'ancien collaborateur d'Emmanuel Macron, Alexandre Benalla, est revenu sur son rôle au sein de l'Élysée, sa nomination, ses prérogatives et ses liens avec la police.

Au-delà des réponses de l'ancien chargé de mission qui ont jeté un flou autour de sa mission réelle, le ton utilisé était presque celui d'un homme qui n'a rien à se reprocher, ou du moins, d'un habitué aux

interrogatoires. Vêtu d'un costume sombre, il n'a pas joué l'affrontement, contrairement à la semaine dernière, mais plutôt le bon élève, « bien élevé » selon ses mots. Il a juré de dire toute la vérité et s'est mis à parler tout du long d'un ton apaisé, commençant souvent par « je vais vous répondre précisément ».

Mais tout d'abord, Alexandre Benalla a déclaré avoir l'impression d'être instrumentalisé à des fins politiques depuis le début de cette affaire. Ainsi,

durant cet interrogatoire, le jeune militaire de 27 ans a voulu rectifier cette « image négative » que les médias ont voulu peindre de lui, selon ses propres propos.

Après avoir présenté ses excuses au président de la commission Philippe Bas qu'il avait traité de "petit marquis" dans un entretien à France Inter, Alexandre Benalla a assuré n'avoir jamais été ni le policier, ni le garde du corps d'Emmanuel Macron, et que le port d'arme dont il disposait n'était pas lié à la sécurité du



Alexandre Benalla

président de la République, mais à sa propre sécurité personnelle. « Je crois savoir qu'un nombre important de personnes ayant travaillé à l'Élysée se sont déjà vu délivrer des autorisations de port d'arme. Je pense

par exemple, je vais citer son nom, j'espère qu'il ne m'en voudra pas, mais M. Michel Charasse, lorsqu'il était collaborateur de M. Mitterrand, il disposait d'une autorisation de port d'arme », a-t-il affirmé.

T.M.

Guinée/Justice

Le président de la Cour constitutionnelle destitué par ses pairs

A la surprise générale, le président de la Cour constitutionnelle guinéenne a été destitué ce mardi 18 septembre 2018 par ses collègues magistrats. Une destitution jugée illégale par une partie de la société civile et des manifestants massés hier mercredi 19 septembre devant les locaux de la Cour.

Une centaine de personnes se sont mobilisée devant le siège de la Cour Constitutionnelle à Kaloum pour protester contre la destitution du président de l'institution, Kéléfa Sall par ses pairs. Cette manifestation est la conséquence de l'appel d'une plateforme de la société civile soutenue par les opposants

« Ne touchez pas à notre constitution », « A bas les putschistes », « Kéléfa Sall demeure le président de



Kéléfa Sall, ex-président de la Cour constitutionnelle

la Cour Constitutionnelle », « A bas les frondeurs » ; c'est entre autres les slogans que scandaient

les manifestants munis de pancartes et des banderoles.

Sous le coup d'une motion

de défiance depuis le 12 septembre 2018 pour gestion opaque, dysfonctionnement de la cour et bien d'autres griefs, le président de la Cour constitutionnelle Kéléfa Sall avait adressé une lettre réponse, accusant les 8 conseillers frondeurs, signataires de la motion de retrait de confiance de déclarer des contrevérités et de faire des constatations fantaisistes.

S'insurgeant contre cette destitution intervenue, L'Union des Forces Républicaines (UFR), un parti de l'opposition a publié un communiqué dans lequel il accuse cet

acte d'illégal.

Selon ce communiqué, l'article 101, alinéa 2 de la Constitution guinéenne dispose que « le Président de la Cour Constitutionnelle est élu par ses pairs pour une durée de neuf ans non renouvelable ». Et, selon l'al.1er du même article, « les membres de la Cour constitutionnelle sont inamovibles pendant la durée de leur mandat ».

Même son de cloche pour l'Organisation guinéenne de défense des droits de l'homme qui ont appelé au respect de la Constitution et de tous les textes législatifs et réglementaires du pays.

T.M.

RDC

Condamné par la CPI pour subornation de témoin, Bemba fait appel

Ce mercredi, la Commission électorale congolaise (Céni) doit rendre publique la liste définitive des candidats à la présidentielle de décembre. En toute logique, Jean-Pierre Bemba n'y figurera pas puisque la Cour constitutionnelle a confirmé la décision d'invalidation de sa candidature. Pour autant, l'ex-vice-président ne baisse pas les bras, comme en témoigne sa décision de faire une nouvelle fois appel de la peine prononcée contre lui ce lundi à la CPI pour subornation de témoin.

Le calendrier électoral lui est défavorable, mais Jean-Pierre Bemba ne baisse pas les bras. Pas question de laisser cette condamnation pour subornation de témoin hypothéquer durablement ses chances d'être un jour président. En faisant appel de la peine prononcée

lundi, l'opposant espère non seulement une réduction de cette peine, mais aussi une éventuelle « annulation » de sa condamnation pourtant confirmée en appel. C'est en tout cas ce qu'affirme son avocate en invoquant l'article 81 du statut de Rome.

Quelle qu'en soit l'issue,

avec cette démarche, l'ex vice-président entend aussi démontrer comme il l'a répété que sa condamnation, « n'est pas irrévocable », contrairement à ce qu'a estimé la Cour constitutionnelle congolaise pour justifier l'invalidation

de sa candidature. Parallèlement, Jean-Pierre Bemba multiplie les contacts diplomatiques à Paris et Bruxelles pendant que ses proches et ses camarades de l'opposition sont en Afrique du Sud. Ils cherchent à trancher l'épineuse question d'une candidature commune et à s'attirer des sympathies à l'international malgré les mises en garde de Kinshasa contre toute ingérence étrangère.

L'ex vice-président prépare aussi son retour en RDC.

Annoncé pour la rentrée parlementaire de samedi dernier, il a été repoussé.

Le temps, entre autres, « de régler la question de son lieu de résidence », explique Jacques Djoli, l'un des porte-parole du MLC. En août dernier, Jean-Pierre Bemba avait dormi sur un matelas dans le bureau de l'une de ses sœurs. Kinshasa lui avait interdit de loger dans sa résidence familiale située dans le quartier présidentiel.

Rfi.fr

Lutte contre les changements climatiques

Initiative Adaptation pour l'Afrique organise une table ronde lundi

Le Programme des Nations unies pour le Développement (Pnu), organise, en collaboration avec l'Etat du Gabon, et au nom des chefs d'Etat africains, « une table ronde des partenaires de l'initiative d'Adaptation pour l'Afrique » en marge de la 7^{ème} Assemblée générale des Nations unies. L'évènement s'ouvre lundi 24 septembre prochain à New York dans la salle de conférence 5 du Secrétariat de l'Organisation des Nations unies (Onu).



Cas d'inondation dans un pays africain

L'Afrique est un petit acteur sur le marché de la pollution internationale mais subit de pleins fouets, les effets de l'action d'autres plus industrialisés, donc plus pollueurs. Plusieurs exemples d'effets de changement climatique sur l'environnement sont

enregistré sur le continent et dont la facture sociale pèse sur les politiques.

Au sortir de l'accord de Paris en décembre 2015, le monde entier semblait s'unir d'une voix pour porter haut, l'appel à une action singulière en vue de se prémunir ou d'œuvrer en faveur de baisse sur

dix années, de 0,5, le degré de réchauffement climatique. Les pays du continent asiatique et africain, considéré comme « petit pollueur » étaient rassurés que l'engagement des pays industrialisés en terme financier serait plus efficace.

C'est dans ce contexte

que se situe l'initiative du Gabon et du Pnud avec pour objectif de « mobiliser les premiers financements qui permettront (à l'Afrique) de lancer son activité et de mener ses actions parmi les plus urgentes ». Evaluée à 5 millions de Dollar (seulement 2,8 milliard de Francs CFA), cette première étape a déjà enregistré la participation d'une valeur à un peu plus de 500 millions de Francs CFA.

Pour Ali Bongo, le chef de l'Etat du Gabon, décidé par ses homologues comme le Coordonnateur du Comité des chefs d'Etat et de gouvernement africains sur les changements climatiques (CAHOSCC), ce rendez-vous, « l'Afrique avec ses moyens, déploie sans hésiter toute son énergie pour combattre le cancer du développement moderne qu'est le changement climatique. Cela doit donc conduire nos partenaires à mobiliser sans relâche leurs

efforts, conformément aux engagements continuellement répétés mais encore insuffisamment implémentés ».

Cette opération, au-delà d'être une simple table ronde, est ainsi, pour les dirigeants africains, une revendication des « grands pollueurs » à honorer leurs engagements à l'occasion de l'accord de Paris sur le climat lors duquel la France annonçait par exemple, une enveloppe de 2 milliard d'Euros pour l'investissement dans les énergies renouvelables d'ici 2020.

Pour ce faire, une tournée diplomatique conjointe organisée le Pnud, l'Initiative s'adaptation pour l'Afrique et l'Etat du Gabon en vue de sensibiliser les partenaires et les bailleurs à l'urgence de la situation en matière de financement et de l'adaptation de l'Afrique aux nouveaux dérèglements climatiques.

Prosper Awih

« BRVM Fintech Innovation Challenge »

La Bourse régionale lance un concours sous régional

La Bourse régionale des Valeurs mobilières (BRVM) a lancé dans la journée d'hier mercredi, un concours de Projets dont l'objectif est de promouvoir l'entrepreneuriat dans le numérique. A travers ce concours, des jeunes startuppeurs devront être sélectionnés en vue de bénéficier d'un accompagnement qui leurs permettra de rendre opérationnelles, les initiatives qui seront nées du laboratoire « BRVM Fintech Lab ».



Edoh Kossi Amenounvé

Le monde de la finance connaît, à l'instar de plusieurs autres secteurs de la vie économique de grandes mutations dans leur fonctionnement classique. A l'ère du numérique, des opportunités s'offrent

ainsi aux entreprises de diversifier leurs prestations en vue d'attirer une nouvelle demande ou même de sauvegarder leurs acquis de la clientèle.

La Bourse régionale des Valeurs mobilières se

situe précisément dans ce contexte en initiant un concours qui vise à développer chez les acteurs du numérique des pays membres de l'Union économique et monétaire ouest africaine (Uemoa). Le concours s'inscrit en

effet dans le cadre d'un nouvel engagement des acteurs financiers africains intitulé AfricaFinlab, une initiative africaine de développement et de promotion de l'innovation dans le monde de la finance. Ces mutations contraignent les acteurs du secteur à se diversifier, passant d'un rôle de fournisseurs classiques à un rôle de catalyseurs.

Dans les détails, le Bourse régionale ambitionne d'accompagner le système financier de la sous-région dans son processus d'innovation et d'anticipation sur les disruptions futures par l'entremise de la mise en place d'un laboratoire des technologies numériques. Le concours de la BRVM permettra par ailleurs aux jeunes développeurs d'application, aux personnes physiques dont l'âge se situe entre 18 et 40 ans et aux startups établies dans l'espace de l'Union économique et monétaire ouest africaine

qui sont porteurs de projets innovants ou de thèmes de recherche d'intérêt dans le Fintech, de proposer une nouvelle issue de transformation numérique dans le secteur financier.

Pour statuer sur les différents postulants, un jury composé d'experts dans le domaine de la finance sélectionnera les projets innovants dont la portée est de relever les réels défis dans la prestation des services financiers. Des candidats retenus auront une période de 6 à 12 mois pour mener à bien, leurs projets dans le laboratoire de la BRVM équipé à cet effet, quand d'autres participeront à un hackthon organisé par l'institution régionale et AfricaFinLab.

Les candidatures étant ouvertes jusqu'au 17 octobre prochain, le document de présentation et le formulaire d'inscription sont accessibles sur le site brvm.org

Prosper A.

Déchets médicaux

Quelle seconde vie au Togo?

Les déchets médicaux représentent les déchets issus des activités de soins prodigués dans différentes structures médicalisées, notamment dans les structures hospitalières. Comme les déchets vétérinaires qui leurs sont parfois assimilés, pour des raisons de biosécurité d'hygiène et de santé publique, le suivi de leur production, transport, gestion et élimination nécessitent des précautions écologiques et sanitaires actuelles qui sont d'ailleurs prises en compte par le Togo.

Ils sont souvent classés en deux catégories principales, selon leur degré de dangerosité : d'une part, les déchets médicaux assimilables aux déchets ménagers (comme les emballages), sans risque direct pour la santé des personnes ou pour l'environnement et représentent environ 80 % de la production totale et d'autre part, les déchets médicaux présentant un risque infectieux ou sanitaire pour les 20 % restants. Les déchets médicaux à risque sont répertoriés en fonction de leurs provenances. Les déchets liés aux actes de soin représentant les dispositifs médicaux usagés, comme des compresses, des seringues et comprenant les objets tranchants ou piquants, comme les aiguilles ou les bistouris. Les objets piquants et tranchants représentent 1 % du total du volume des déchets médicaux. Les déchets d'origine humaine, comme les liquides et matières biologiques, tels que l'urine, le sang, des pièces anatomiques issues de l'activité de chirurgie,

des cadavres d'animaux de laboratoire utilisés dans la recherche médicale. Ces derniers représentent 15 % du total des déchets médicaux.

Les éléments ordinairement inertes contaminés par un agent infectieux ou radioactif. Certaines molécules médicamenteuses comme les produits chimiothérapeutiques cytotoxiques, les dérivés iodés, les antiseptiques, les sérums, les vaccins ou les produits médicamenteux périmés. Les déchets médicamenteux représentent 3 % du volume des déchets et les substances cytotoxiques 1 %. Les produits comme les réactifs de laboratoire contenant des formaldéhydes ou des benzènes, de même que les réactifs utilisés en radiologie pour le développement des photographies, les métaux lourds, comme le plomb, ou encore certains gaz sont ici considérés comme des déchets médicaux.

Le Togo, pour une gestion plus écologique des déchets médicaux

La Banque mondiale, l'UNICEF, l'OMS vient en appui au Togo dans la mise en œuvre ce programme et participeront à son financement estimé à 5 milliards de FCFA. A termes, 55 incinérateurs de grande capacité seront installés dans les CHU, CHR et autres CHP. 86 cliniques privées. Les déchets médicaux désignent l'ensemble des déchets issus des activités de soins : les centres hospitaliers, les établissements de santé, les laboratoires d'analyse médicale, les cabinets de médecins, les

cliniques vétérinaires, etc. Ils englobent aussi les déchets issus des soins à domicile. On distingue deux sortes de déchets médicaux. D'une part, les déchets dits « hôteliers », sans danger pour la santé humaine ou l'environnement, qui sont assimilables à des déchets ménagers (verre, papier, plastique d'emballage). Ceux-là peuvent être recyclés par les voies habituelles. Les déchets d'activités de soins à risque infectieux (Dasri) quant à eux, doivent impérativement être collectés et détruits (par



Des seringues déjà utilisées

incinération le plus souvent). On peut citer les objets piquants ou coupants, les produits sanguins, les produits thérapeutiques, les déchets anatomiques, etc. L'incinération des déchets médicaux à risque infectieux, bien qu'efficace, a ses propres inconvénients sur le plan écologique. De nouvelles solutions sont apparues depuis

quelques années, telles que la stérilisation à la vapeur d'eau ou la désinfection à la micro-onde, suivie du broyage des déchets. Ces opérations permettent de transformer des déchets à risque infectieux en déchets ménagers, qui peuvent donc être recyclés par les filières classiques.

Connaitre le cadre réglementaire régissant la gestion des déchets médicaux au Togo



Des instruments de médecine après leur utilisation

À Togo, la gestion des déchets est régie par une loi (Loi n° 28-00). Dans le titre V de cette loi se trouve quelques articles relative à la gestion des déchets médicaux.

Article 38: les déchets médicaux et pharmaceutiques doivent faire l'objet d'une gestion spécifique visant à éviter tout atteinte à la santé de l'homme et à l'environnement. Toutefois, certains types des déchets générés par les établissements de soin peuvent être assimilés aux

déchets ménagers sur la base d'un rapport d'analyse, exigé par la commune et établi par un laboratoire agréé, à condition que ces déchets soient triés au préalable et ne soient pas contaminés par les déchets dangereux. Les modalités de gestion des déchets médicaux et pharmaceutiques sont fixées par voie réglementaire.

Article 39: le rejet, le stockage, le traitement, l'élimination ou l'incinération des déchets médicaux et pharmaceutiques sont interdits en dehors des endroits désignés par les plans

directeurs régionaux prévus à l'article 10 ci-dessus.

Article 40: la collecte et le transport des déchets médicaux et pharmaceutiques sont soumis à une autorisation délivrée par l'administration pour une période maximale de cinq (5) ans renouvelable. L'octroi de cette autorisation est subordonné aux conditions

précisées à l'article 30 ci-dessus. Les conditions et les modalités de délivrance de cette autorisation sont fixées par voie réglementaire.

Article 41: L'élimination par enfouissement des déchets médicaux et pharmaceutiques dans les lieux de leur génération est interdite.

Résultats de l'évaluation du plan stratégique de gestion de 2014 à 2017



Le processus d'amélioration de la gestion des déchets médicaux a été initié en 2009 avec l'appui de l'OMS et a permis de faire l'état des lieux en matière de gestion de ces déchets et l'élaboration d'un plan national d'action pour la période 2010-2014. Ce plan a été révisé en plan stratégique 2014-2017. Vu les nouvelles données relatives à l'apparition des épidémies de la MVE et de la Fièvre de Lassa qui nécessitent le renforcement des systèmes de santé en matière de prévention et contrôle de ces infections prenant en compte la gestion des déchets médicaux, la DHAB a envisagé la réactualisation du PSGDM 2014-2017 avec l'appui de la BM à travers le PASMINE. Afin de disposer des éléments probants pour une meilleure planification, il s'est avéré important d'évaluer ce plan stratégique. Selon les résultats de cette évaluation, le Plan stratégique de Gestion des Déchets médicaux 2014-2017 a connu une mise en œuvre relativement faible pour

insuffisance de ressources financières, même si certaines activités ont pu être réalisées. Les avancées suivantes ont été enregistrées : (i) dotation de matériels et équipements de gestion des déchets médicaux dans certaines structures sanitaires; 03 incinérateurs conventionnels en cours d'installation, processus très avancé d'acquisition de 10 autres incinérateurs conventionnels et la réhabilitation des incinérateurs de type Montfort ; formation de 250 personnels de santé sur la GDM, de 820 sur la PCI et 63 sur le bio nettoyage; élaboration des documents de référence en matière de gestion des déchets ; création de l'Agence Nationale d'Assainissement et de Salubrité Publique (ANASAP) qui appui les acteurs de la santé dans le suivi de la gestion des déchets. Ces initiatives, même si on déplore leur caractère limité et insuffisant pour couvrir l'ensemble des besoins sur toute l'étendue du territoire national sont à saluer.

Evaluation par axe stratégique

Le niveau de mise en œuvre par axe stratégique se présente comme suit: axe stratégique N°1: renforcement

du cadre légal et réglementaire de la gestion des déchets de soins médicaux. La prise en compte de la thématique de

gestion des déchets médicaux dans la Politique Nationale de l'Eau, et de l'Assainissement au Togo (PNEA) en cours d'actualisation. L'élaboration d'un guide et des éléments d'affiches, du protocole de gestion des déchets avec édition des affiches et une affiche sur la gestion des déchets médicaux.

La création de l'Agence Nationale d'Assainissement et de Salubrité Publique (ANASAP). Ces différents documents disponibles en version électronique doivent faire l'objet de production et de vulgarisation. En conséquence, il n'existe toujours pas de textes d'application des différentes lois existantes en matière de santé et environnement. Il n'y a toujours pas de politique et de stratégie nationale spécifique pour la gestion des déchets. Axe stratégique N° 2: renforcement de la communication pour une meilleure gestion des DSM. Malgré l'absence d'un plan de communication, l'appui de certains partenaires a permis de disposer des affiches sur la gestion des déchets médicaux et la prévention des infections dans certaines structures sanitaires ; des réunions de

le bio-nettoyage grâce aux financements de différents partenaires techniques et financiers notamment l'OMS, l'UNICEF, Banque Mondiale (PASMINE). Mais force est de constater que le besoin existe encore sur le terrain. Certaines structures sanitaires ont bénéficié d'appui en équipements et matériels de gestion des déchets. Il a été procédé aussi à la réhabilitation de 5 incinérateurs de type Montfort dans les formations (CHP Blitta, Tohou, CMS Nyamassila, les USP Aléhéridé et Ogou Kinko). On note un début d'implication du secteur privé dans la gestion des déchets assimilables aux ordures ménagères dans les CHU/CHR/CHP. En matière de recherche sur la gestion des déchets, des études ont été menées par des étudiants dans le cadre de leur soutenance de thèses et mémoires. Avec l'appui de l'UNICEF, 3 incinérateurs conventionnels sont en cours d'installation au CHU Campus (Lomé), au CHU Kara, et au CHR Dapaong. Aucune action de plaidoyer n'a pu permettre l'introduction des modules d'enseignement sur la gestion des déchets médicaux



Emballages de médicaments

restitution post formation sur la gestion des déchets et la PCI ont été effectuées dans les structures sanitaires. Cependant, l'affectation des ressources pour la gestion des déchets reste toujours très faible faute de ligne budgétaire spécifique par manque d'une perception adéquate de cette problématique par les responsables de certaines grandes structures de soins. Axe stratégique N° 3: renforcement des capacités et formation des acteurs 1153 acteurs de santé ont été formés sur la gestion des déchets médicaux, la prévention et contrôle de l'infection et sur

dans les curricula de formation initiale des médecins et des paramédicaux. Axe stratégique N° 4: renforcement du suivi et de la coordination. De manière globale, le suivi de la mise en œuvre des activités de gestion des déchets médicaux a été réalisé par les services d'hygiène et d'assainissement à tous les niveaux de la pyramide sanitaire du pays. Toutefois, il faut relever que ce suivi a été insuffisant par manque de moyens de la DHAB et ses services déconcentrés. Dans la mise en œuvre, en dehors de l'appui des partenaires, le SRAHB-LC bénéficie de l'appui de l'ANASAP.

Pharmacies de garde de Lomé du 17 au 24 / 9 / 2018

St RAPHAEL	Atikpodji	22 21 84 26
CENTRE	46, Rue de la Gare	22 21 83 30
AKOFA	Amoutivé	96 32 97 57
CHATEAU D'EAU	BE	22 21 57 51
CRISTAL	Bd H. Boigny	22 20 90 91
EMMANUEL	Kodjoviakopé	22 21 30 98
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
St KISITO	Bd. de la Kara	22 21 99 63
AVE MARIA	Face CHU Tokoin	22 22 33 01
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
PAIX	Résidence du Benin	22 26 40 91
LILAS	7, Route de Kégué	22 26 29 59
THERYA	TOGO 2000	22 61 56 52
CITRUS	Attégou	70 44 59 24
UNION BAMUDAS - BE KPOTA		22 27 71 64
O GRAIN D'OR	Zorrobar	22 70 06 90
CITE	Bd. du 30 Août	22 25 01 25
BESDA	Adidogomé-Aménopé	22 51 05 29
EPIPHANIA	ADIDOGOME	70 40 10 52
CONSEIL	Sagbado Logote	70 21 56 53
DELALI	Cacaveli	22 25 06 90
VERTE	Klikamè	22 25 03 26
NATION	TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	Léo 2000,	22 25 15 05
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou	70 42 50 00
De La VICTOIRE	Avédj	70 45 74 92
SATIS	Agoè-Logopé	70 44 85 17
St ESPRIT	Agoè-Nyivé	70 40 29 06
St MICHEL	Agoenyivé	22 51 70 22
EXCELLENCE	Agoe Demakpoe	22 51 77 87
VITAS	Agoè Assiyéyé	22 25 63 43
BAGUIDA	Baguida	70 42 47 77
La FLAMME D'AMOUR	Agodeke	70 45 70 14

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

COURRIER EXPRESS

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

OPERATEURS TELEPHONIQUES

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

SANTE GENERALISTES

DR CORINNE JOULIN-KARKA ; Tél: 22 23 46 77
CLINIQUE BIASA; Tél: 22 21 11 37
CLINIQUE SAINT-RAPHAËL; Tél: 22 25 92 77
CHU TOKOIN; Tél: 22 21 25 01
CHU CAMPUS; Tél: 22 25 47 39 / 22 25 77 68
HORLOGE PARLANTE; Tél: 116
CLINIQUE UNIDIAL spécialisée en Hemodialyse / Tokoin habitat
 Rue des filaos; Tel 23 36 01 00 / 90 39 45 72

OU MANGER ET DORMIR A LOME?

HOTEL RESIDENCE « LES ANGES » Qtier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30
HÔTEL BALKAN (Qtier Hédranawé) ; Tél : 22 61 30 63
LE MERLOT (Qtier Kassablanca) Tél : 93 05 11 11

MUSCULATION ET MASSAGE

Le NAUTILUS-FITNESS: HOTEL RESIDENCE « LES ANGES» Tél: 22 26 34 71 / 90 17 03 30
AFT (Africa Fitness Time) Qt: Décon. Tél: 97 99 79 19
BODYBUILDING-CLUB (Rue des hydrocarbures) ; Tél: 90 24 10 72
GYM CENTER (Qtier Nyékonakpoè, Avenue Joseph Strauss) ; Tél: 90 04 76 60
GYM FIL«O»PARC (Agoè Nyivé) ; Tél: 22 35 18 28
GYM GHIS PALACE (Qtier Baguida) ; Tél: 22 71 49 70

AGENCE DE COMMUNICATION

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
AG Partners: Sise à Cassablanca
www.couleurafrique.com

SUPERS MARCHES A LOME

CONCORDE (Atikoumé; juste à côté de l'UTB
RAMCO (Qtier Assivito, Av de la Nouvelle Marche)
LE CHAMPION SUPER MARCHÉ
 (Boulevard du 13 Janvier); Tél: 22 22 74 43

FRUITS ET LEGUMES

MARCHE ABATTOIR (Juste en face du Super Marche Le Champion)
MARCHE DE GOYI SCORE (Juste en face du Super Marche RAMCO)
PANIER BIO CENTRE MYTRO NUGNA
 (Qtier Adidogomé, carrefour des Franciscais), Tél: 91 81 25 38

DANSE ET COURS DE ZUMBA

AFT : Quartier: Décon. Tél: 97 99 79 19
COURS DE CAPOEIRA ; Salle GYM TONIC. Tél : 90 79 79 90
COURS DE ZUMBA : HOTEL RESIDENCE «LES ANGES»; Qtier : Foréver ; Tél : 90 17 03 30
COURS DE 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

Traduction

Avez-vous un texte, un document, un diplôme à traduire?
 Plus de soucis, contactez:
Africa Translate Consulting.
 Tél: (+228) 90 30 26 94 / (+228) 22 44 89 43
 E-mail: dhoglonou@africatranslate.com



Photo du jour



Légendez et commentez cette photo

"Il est préférable de connaître peu sur beaucoup de choses, que de connaître beaucoup sur peu de choses;

Le premier cultive la sagesse. Le deuxième, l'orgueil."

-Claude Duquette-



Dévinette

Si L'oiseau Et Le Poisson Tombent Amoureux Où Vont-ils Vivrent?

Débat

Mes dames et monsieur, svp quelle est l'avantage et l'inconvénient de marier une femme dans une autre religion ?

Blague

Lorsque ta go commence à prendre des heures ou des jours pour répondre à tes messages quand elle avait l'habitude de prendre 30 secondes auparavant,
 Mon frère, tu es son Ex maintenant

TOUS À L'ÉCOLE

le prêt pour payer l'école de vos enfants



BOA accompagne
la scolarité
de vos enfants

www.boa.togo.com



BANK OF AFRICA

GRANDE BRUO BANK



Don de sang**Face à la pénurie, AIESEC Université de Lomé définit des stratégies**

La problématique de la pénurie du sang au niveau des centres de transfusion sanguine se pose avec acuité. Pour répondre à la demande grandissante, l'association AIESEC, section Université de Lomé en collaboration avec le Centre national de transfusion sanguine (CNTS), définit de nouvelles stratégies à travers le projet Answer solution knowlege (ASK).

Le sang est un liquide vital. Sa présence en quantité suffisante dans l'organisme permet le bon fonctionnement de tous les autres organes. D'ailleurs, c'est lui qui transporte les nutriments à travers le corps et surtout l'oxygène vers d'autres organes comme le cerveau. Sa baisse ou son absence dans le corps, entraîne

inévitablement la mort. Dans un tel cas, la solution reste la transfusion sanguine.

Sauf que le sang artificiel n'existe pas. Il faut donc des donateurs. Mais, au sein de la population, le don de sang fait face à d'innombrables obstacles. Le Centre national de transfusion sanguine est confronté chaque année, à

la pénurie. « Pendant les six premiers mois de l'année, c'est l'abondance, les deux mois qui suivent, on note une diminution. Enfin les quatre derniers mois de l'année, sont marqués par de la pénurie », témoigne Lochina Feteke, directeur général du CNTS.

Le projet ASK vise à promouvoir le don de sang au sein de la population togolaise, surtout la jeunesse, afin de diminuer le taux de mortalité lié au manque de sang. Au départ (2010), le projet avait pour but de lutter contre les IST/VIH/Sida, ce qui s'est étendu

**Des poches de sang**

au paludisme qui devenait plus dangereux que le Sida et ensuite aux maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires) et le secourisme. Mais à ce jour, le projet se positionne sur l'une des questions

majeures, à savoir le don de sang. Plusieurs activités dont essentiellement des séances de sensibilisation seront menées pour augmenter le nombre de donateurs réguliers.

Edem Dadzie**Fatigue au travail****Conseils pratiques pour ne pas craquer**

Avec la charge et le rythme toujours plus élevé de travail, il est très facile de craquer. Des mesures pratiques peuvent nous aider à y faire face.

**Un travailleur fatigué****Se lever**

Une longue journée au bureau devant un écran d'ordinateur peut finir par nous faire ramollir. La solution ? Se lever tout simplement. Prenez 5 min pour faire un tour dans le quartier. Ou encore, allez prendre une collation pour vous changer les idées.

Boire du citron

Si vous avez du citron sous la main, sachez que c'est peut-être la solution à tous vos problèmes. Selon des études, le citron serait un fruit très énergisant. Qu'il s'agisse d'un jus, d'un thé, voire même d'un parfum à base de citron, sa simple odeur pourrait permettre de vous rebooster en un rien de temps.

Se détendre

Si vous sentez que vous êtes sur le point de vous endormir sur votre table de travail, c'est qu'il est temps d'un petit moment de détente. Accordez-vous alors une pause.

Stimuler le cerveau

Vous pouvez stimuler le cerveau en faisant un petit jeu de mots croisés. En faisant quelque chose de nouveau, votre cerveau fatigué devrait vite se requinquer.

Mâcher de la menthe

Comme le citron, la menthe se révèle être un allié de poids lorsqu'il s'agit de se revigorer. La menthe peut être consommée à l'état brut ou dans des aliments comme un chewing gum, un bonbon, un sirop, un jus etc.

Ecouter de la musique

N'hésitez pas à créer votre propre ambiance énergisante en mettant quelques instants votre casque sur les oreilles pour écouter de la musique qui bouge. Selon la science, c'est une très bonne technique pour se remotiver, tout comme chanter d'ailleurs.

Edem D.**Conseils nutrition****Un déjeuner léger est la clé pour passer une excellente journée**

Le déjeuner, c'est le repas de midi. A pareil moment de la journée, l'on a faim et le seul désir est de faire le plein. Mais, cela risque de nous rendre lourd et de gâcher notre journée.

Pour commencer, limitez la consommation de légumes secs (haricots, petits pois,) qui ont la particularité d'être riches en fibres alimentaires, et donc souvent source de ballonnements et de flatulences. Faites-le en quantité modérée. Les féculents (blé, maïs, farine, pâtes alimentaires, riz) par contre sont généralement de digestion facile. « Seule une quantité exagérée

**Un repas**

peut causer une gêne abdominale », soulignent des experts.

Fruits et légumes sont essentiels à une alimentation santé. Mais étant riches en fibres, ils peuvent accélérer le transit et provoquer la

diarrhée. Donc là aussi, modération. Buvez de l'eau pour faciliter la digestion. Buvez progressivement et par gorgées pendant le repas. Evitez les sodas et boissons gazeuses pour ne pas encombrer le tube digestif.

Source : IRBMS France**Santé auditive****En l'absence de symptômes, l'extraction d'un simple amas de cérumen n'est pas justifiée**

Le cérumen est une patte de couleur café qui se forme dans les oreilles. Régulièrement, nous aimons l'extraire. Mais des spécialistes le déconseillent. Et si cela devrait se faire, des conditions sont à respecter.

La présence du cérumen dans les oreilles, est un phénomène normal. C'est physiologique. Cette substance protège et lubrifie le conduit externe de l'oreille. Toutefois, il arrive qu'un bouchon se forme, pouvant provoquer

une gêne et même une perte d'audition. Cela peut se traduire par des bourdonnements, démangeaisons, douleurs, toux, sensations d'oreille pleine ou encore vertiges. En ce moment, l'extraction du bouchon de cérumen

s'avère nécessaire. Mais il ne faut pas tenter de le faire soi-même, au risque de se blesser. Consultez plutôt un médecin.

Ce dernier par plusieurs méthodes comme l'irrigation, l'extraction instrumentale, l'instillation de sérum physiologique, vous aidera à vous en débarrasser. « En l'absence de symptôme, l'extraction d'un simple amas de cérumen n'est pas justifiée, car elle expose à certaines complications », préviennent les spécialistes.

Source : revue Prescrire

Edification de la jeunesse

Le centre aéré de vacances 2018 de Lomé a fermé ses portes hier

Du 3 au 19 septembre 2018 s'est tenue à la maison des jeunes d'Amadahomé à Lomé, la neuvième édition du centre aéré de vacances. Afin de la clôturer l'édition de cette année en beauté, une cérémonie a été organisée hier par le ministère du Développement à la base, de l'Artisanat, de la Jeunesse et de l'Emploi des jeunes.

Pendant les vacances, les jeunes sont désœuvrés et sont par conséquent à la merci de plusieurs vices. Très souvent, ils se livrent à des activités qui au lieu de les bâtir, constituent plutôt une menace pour eux. On peut citer, les jeux vidéo et films violents, l'exposition à de mauvaises fréquentations et aux stupéfiants, le sexe et autres. Outre le rôle des parents qui ne suffit pas toujours, ces jeunes ont besoin de cadres sécurisés et éducatifs.

C'est ce qui a poussé le ministère en charge de la jeunesse sous l'impulsion du chef de l'Etat, Faure Gnassingbé, à initier depuis 2010, cette rencontre des jeunes pendant les vacances. Les Centres aérés constituent l'une des composantes du programme « vacances utiles et citoyennes » et visent à offrir aux jeunes, des moments de vacances sains tout en leur permettant d'acquérir des aptitudes nécessaires pour leur insertion sociale, culturelle, économique et

de trouver des réponses aux maux tels que le racisme, la xénophobie, le repli sur soi, etc.

Les jeunes ont ainsi pu mettre à profit leurs vacances à travers plusieurs formes d'apprentissage. Travaux manuels (décoration, sérigraphie, fabrication d'objets d'art, de perles et de colliers...), causeries-débats, activités culturelles, initiation en informatique, communications sur le civisme et la citoyenneté, la santé sexuelle et reproductive, les méfaits de la drogue et des produits psychotropes. Les intéressés eux-mêmes n'ont pas manqué d'apprécier.

« Merci à nos parents qui nous ont fait confiance en nous inscrivant pour cette activité de vacances », a déclaré une participante. Ces jeunes sont d'ailleurs conscients des dangers qui les guettent et savent à quoi s'en tenir. C'est ce que reconnaît un autre participant qui pense que « les défis sont encore grand, parce que désormais les enfants ne doivent plus passer



Remise symbolique de fourniture par Victoire Dogbe

les vacances en regardant les jeux vidéo violents et à se livrer à des activités inutiles ». Le ministre en charge de la jeunesse, Victoire Tomegah Dogbe, est convaincue que c'est le meilleur cadre pour leur permettre de s'épanouir. « Vous êtes les leaders de demain, ces centres aérés contribuent à forger votre leadership », s'est-elle exprimée à l'endroit de ces jeunes. La cérémonie de clôture a été marquée par un chant choral, la déclamation de poèmes en faveur du civisme et de la citoyenneté, un sketch, danses chorégraphiques

et traditionnelles de la part des enfants, remise symbolique de fournitures scolaires, visites d'expositions des différents ateliers. Tous ces jeunes ont des raisons évidentes de capitaliser ces acquis. C'est ce à quoi les a encouragé le conseiller du chef de l'Etat Kanka Malik Natchaba. «Tirez profit de tout ce que vous avez appris ici en le mettant au profit de vos communautés et du pays », pouvait-on retenir de son intervention.

Edem Dadzie

ACHETEZ & LISEZ désormais



SUR

MONKIOSK.com

www.monkiosk.com

OU

sur le portail

Lome.com

www.alome.com



Prêt scolaire

0%

Sur 12 mois*

*Offre soumise à conditions

Coris Bank



Nous finançons l'éducation de nos
futurs leaders

La Banque Autrement
www.corisbank.tg

