

Le Rassemblement unitaire dénonce le refus de dialogue du pouvoir (L'alerte d'une nouvelle crise en gestation)



Quotidien béninois d'informations, d'analyses et de publicités dédié à la jeunesse Parution- N° 784 du Mardi 30 Septembre 2025
Enrégistré sous le N°1253/MISP/DC/SG/DGA/SCC E-mail : lareleve_info@yahoo.fr



WATHI FÊTE SES DIX ANS

Le message d'espoir et d'espérance de Gilles Olakunlé Yabi

(Une décennie de débats, de
savoirs partagés et d'engagement
pour l'Afrique de l'Ouest)

La capitale sénégalaise a accueilli, jeudi dernier, un colloque d'envergure pour célébrer les dix ans du think tank uest-africain WATHI, fondé par le chercheur et analyste Gilles Olakunlé Yabi. Devant un parterre de personnalités politiques, diplomatiques, universitaires et de la société civile, le fondateur a livré un discours vibrant, à la fois rétrospectif et tourné...



LE RURAL BÉNIN TV

Cinq ans de passion au service de l'agriculture et du monde rural

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

L'Alliance des Forces Nouvelles (AFN) appelle ses militants à rejoindre le Parti Travailiste du Bénin (PTB)

LE RURAL BÉNIN TV

Cinq ans de passion au service de l'agriculture et du monde rural

(Le ProCAR reconnaît l'utilité de ce média et apporte son soutien à la célébration)

Déjà cinq ans que la chaîne télévisée LE RURAL BENIN TV offre à ses internautes une information de qualité ! Créé en 2018, le journal de presse écrite LE RURAL s'est rapidement imposé dans l'univers médiatique agricole béninois. L'idée de donner la parole aux producteurs et de porter leurs réalités sur la scène publique a conduit à la création de la chaîne télévisée LE RURAL BENIN TV en août 2020.

En cinq ans de passion pour donner une voix forte et crédible aux producteurs, aux éleveurs et aux jeunes entrepreneurs, la chaîne a su maintenir un cap éditorial fondé sur l'éthique, l'objectivité, la mise en lumière des actions du gouvernement à l'endroit des acteurs agricoles et la défense des préoccupations des producteurs et éleveurs. En reconnaissance de ce parcours, LE RURAL BENIN TV a célébré, les vendredi 26 et samedi 27 septembre 2025, son 5^e anniversaire. La célébration a débuté par un match opposant l'équipe de "LE RURAL BENIN" au journal "Le Hérault", une presse universitaire de l'université d'Abomey-Calavi. Elle s'est achevée par une soirée de gala qui a eu lieu à la salle des fêtes "Le Majestic de Cadjèhou", en présence de l'équipe actuelle et des anciens membres du journal "LE RURAL BENIN", des partenaires et de plusieurs responsables du monde agricole.

Ir. Djibril Azonsi, CEO du groupe de presse LE RURAL, a dans son discours de bienvenue, retracé avec émotion le chemin parcouru, rappelant les défis surmontés et les succès engrangés. Il a salué les partenaires qui ont cru en cette initiative et l'équipe rédactionnelle et de production dont le professionnalisme a permis à ce média agricole de prospérer dans un environnement en constante mutation. « Ce n'était pas facile, surtout durant la période de la Covid-19 où toutes les activités étaient paralysées. » a-t-il souligné avec fierté.

Cette célébration fut également l'occasion de dévoiler les nouvelles ambitions du journal et de la chaîne YouTube LE RURAL BENIN TV

pour les années à venir. « Nous envisageons de renforcer notre présence sur la TNT et le satellite. L'objectif est de toucher un public plus large tout en restant fidèles à notre mission : mettre l'agriculture et les acteurs ruraux au cœur de l'information et du débat national », soutient-il.

Le point culminant de la soirée a été la distinction des partenaires qui continuent de croire à "LE RURAL". Les anciens employés qui ont œuvré depuis la genèse de cette ambition ont été distingués. Une vidéo documentaire retraçant les premiers pas de la chaîne a aussi été présentée, avant la traditionnelle coupure du gâteau d'anniversaire symbolisant les cinq ans d'existence.

Les partenaires saluent l'utilité de la chaîne et réaffirment leur soutien

La présence de plusieurs acteurs agricoles, du secteur privé et de responsables des médias témoigne du respect et de l'admiration que LE RURAL BENIN TV suscite au sein de la société béninoise. Cette soirée de gala a été l'occasion pour les partenaires de témoigner leur admiration et leur reconnaissance à l'égard de ce média spécialisé, devenu au fil des ans une référence dans la promotion de l'agriculture et du monde rural au Bénin.

Edith Mireille Déguénon, Responsable de l'entreprise "Oasis des Enfants", un des piliers de cette initiative a également partagé son expérience en soulignant la nécessité, pour les jeunes, de faire preuve de courage et d'audace en suivant leurs passions. « J'ai moi-même quitté la fonction publique et le privé pour tracer mon propre chemin. Depuis 13



ans, je vis de ce choix. C'est cela la clé : ne pas forcer, mais se diriger vers ce qui fait sens », a-t-elle avoué.

Le Responsable des opérations régionales pour l'Afrique de l'Ouest à African Parks Network, Hugues Akpona a, de son côté, rappelé la qualité du partenariat entre son organisation et LE RURAL : « Grâce à ce média, nos actions en faveur de la conservation des parcs bénéficient d'une visibilité remarquable. Nous souhaitons que l'équipe poursuive ses efforts et que, dans quelques années, cet anniversaire se célèbre dans une salle encore plus grande. »

Pour Edgar Maxime Deguenon, président du Réseau National des Initiatives Agro-écologiques et fondateur d'AMAP Bénin, LE RURAL a comblé un vide dans le paysage médiatique : « Nous voulions un organe capable de traiter avec sérieux les enjeux agricoles et de valoriser nos produits. Avec LE RURAL, nous avons enfin trouvé ce partenaire. Leur disponibilité et leur professionnalisme sont exemplaires. »

Même sans collaboration directe, certains acteurs tirent déjà profit du travail de la chaîne. Anselme Akogou, de la Plateforme nationale des organisations paysannes et producteurs agricoles (PNOPPA-Bénin), a affirmé : « Pour nos rapports et nos analyses, je puise souvent dans les publications de LE RURAL. C'est devenu une ressource incontournable. Je souhaite qu'à l'horizon 2035, on parle de LE RURAL Afrique. »

Du côté du Fonds National de Développement Agricole, la reconnaissance était également au rendez-vous. Aimé Romuald Kpoglo, représentant du Directeur général Ni-

vation, et surtout, donner une voix à celles et ceux qui, trop souvent, restent invisibles. »

Le ProCAR reconnaît l'utilité de ce média et apporte son soutien à la célébration

Le programme Cadre des interventions du FIDA en milieu Rural (ProCaR) a lui aussi, reconnu l'utilité de ce média spécialisé dans la valorisation du monde agricole. À l'occasion de cette célébration, le ProCAR a tenu à saluer le rôle essentiel de LE RURAL BENIN TV dans la diffusion d'informations fiables au profit des producteurs et dans la promotion des filières agricoles. Il a également exprimé son soutien à cette commémoration, réaffirmant ainsi son engagement à accompagner les initiatives qui contribuent à renforcer la visibilité et le développement du secteur agricole au Bénin.

Ces témoignages unanimes traduisent la place qu'occupe désormais LE RURAL comme un acteur crédible et influent dans le développement agricole et rural au Bénin. En cinq ans, le média a su convaincre, fédérer et inspirer. Les partenaires en sont convaincus : l'avenir de LE RURAL se dessine désormais à une échelle plus large, avec l'ambition de devenir une voix pour toute l'Afrique et le monde.

Après cinq ans d'existence, LE RURAL BENIN TV continue de se réinventer pour offrir à ses internautes des informations de qualité. Cinq ans se referment, mais l'aventure ne fait que commencer avec LE RURAL BENIN TV.

Vignon Justin ADANDE



WATHI FÊTE SES DIX ANS

Le message d'espoir et d'espérance de Gilles Olakunlé Yabi

(Une décennie de débats, de savoirs partagés et d'engagement pour l'Afrique de l'Ouest)

La capitale sénégalaise a accueilli, jeudi dernier, un colloque d'envergure pour célébrer les dix ans du think tank ouest-africain WATCHI, fondé par le chercheur et analyste Gilles Olakunlé Yabi. Devant un parterre de personnalités politiques, diplomatiques, universitaires et de la société civile, le fondateur a livré un discours vibrant, à la fois rétrospectif et tourné vers l'avenir.

Dix ans d'une aventure intellectuelle et citoyenne

Né d'une intuition simple – créer un espace original où les savoirs et les expériences se croisent pour nourrir l'action publique –, WATCHI s'est imposé en une décennie comme un acteur incontournable du débat d'idées en Afrique de l'Ouest. « Nous avions dès le début l'ambition de travailler dans le temps long, avec la même passion et le même sentiment d'urgence à susciter des débats informés », a rappelé Gilles Yabi. Si le fondateur admet qu'au départ, ni lui ni ses proches ne savaient à quoi ressemblerait le projet dix ans plus tard, le pari est aujourd'hui tenu : WATCHI a non seulement survécu, mais grandi, s'appuyant sur une communauté d'analystes, de donateurs et de partenaires fidèles.

Une diversité qui reflète l'Afrique de l'Ouest

Le colloque, marqué par la présence de diplomates,



chercheurs, parlementaires, responsables d'institutions et partenaires internationaux, a mis en avant la diversité des voix et des parcours qui font l'identité de WATCHI. « Cette diversité ressemble beaucoup à l'identité de WATCHI. Elle est au cœur de notre mission : donner la parole à des femmes et des hommes qui illustrent la richesse interne de chaque pays d'Afrique de l'Ouest », a insisté Yabi.

Un regard lucide sur les crises régionales

La célébration n'a pas occulté les défis. Dix ans après sa création, le contexte régional s'est nettement détérioré : rébellions armées, coups d'État militaires, terrorisme, recul démocratique et crise de l'intégration régionale. « Notre région n'est pas dans un bel état et les perspectives à court terme

ne sont pas éclatantes », a averti le fondateur de WATCHI, pointant la fragmentation en cours au sein de la CEDEAO et la montée des incertitudes politiques. Il a rappelé que WATCHI, fidèle à sa vocation, demeure un vecteur d'intégration régionale et africaine, dans un contexte où les rivalités institutionnelles menacent l'avenir collectif.

Libertés, droits humains et refus de la résignation

Sans se définir comme une ONG de défense des droits humains, WATCHI reste attaché à des conditions minimales d'État de droit et de liberté d'expression, indispensables à sa mission. « La résignation face aux voix qui nourrissent la polarisation, la violence et la destruction de notre humanité n'est pas une option », a martelé Yabi, évoquant

le sort des prisonniers d'opinion, des exilés politiques et des victimes des régimes autoritaires.

Une mémoire et un héritage à préserver

Le fondateur a également eu une pensée pour des personnalités disparues qui ont marqué l'aventure WATCHI, comme l'universitaire Abdou Salam Fall ou encore Mariama Conteh, dont la voix porta les premières communications du think tank. « Parce qu'elles sont précieuses et fugaces, les vies humaines doivent laisser des traces. Nous devons contribuer, donner, partager, transmettre », a-t-il insisté.

Dix ans : une étape, pas un aboutissement

Pour Gilles Yabi et son équipe, ces dix ans ne sont pas un aboutisse-

ment, mais une étape : « Nous avons la même passion, le même sentiment d'urgence à créer des passerelles entre les savoirs et les personnes

qui agissent pour le bien commun. Dix ans, ce n'est rien au regard du temps long dans lequel nous voulons inscrire WATCHI », a-t-il conclu.

Le colloque, placé sous le signe de la fraternité et de la bienveillance, a été ouvert par le professeur Abdoulaye Bathily, figure majeure de la politique et de la diplomatie africaine, et enrichi par la conférence inaugurale du Dr Cheikh Gueye.

En dix ans, WATCHI a prouvé qu'un think tank africain pouvait influencer les débats régionaux et rester fidèle à une mission simple mais exigeante : mettre la réflexion collective au service de l'intérêt général.

CRISE POLITIQUE EN CENTRAFRIQUE

Le Rassemblement Unitaire dénonce le refus de dialogue du pouvoir et alerte sur un risque de nouvelle crise

Dans un communiqué rendu public ce samedi, le Rassemblement Unitaire (RU), mouvement politique né de la Déclaration de Paris du 5 avril 2025, a vivement dénoncé l'attitude du gouvernement centrafricain face au dialogue politique inclusif tant réclamé par l'opposition et la société civile. Le mouvement accuse le pouvoir du président Faustin-Archange Touadéra et de son Premier ministre, Félix Moloua, de vouloir « confisquer durablement le pouvoir » au détriment d'une réconciliation nationale véritable.

Un dialogue jugé « ultime chance » pour la paix

Pour le RU, le dialogue politique inclusif représente « l'unique et dernière chance de résoudre pacifiquement les graves maux qui minent la République centrafricaine ». À ses yeux, ce processus devrait permettre d'apaiser le climat politique et électoral explosif, de réconcilier durablement le pays avec lui-même et de remettre la Centrafrique sur la voie d'un progrès partagé par tous les citoyens. Or, selon le communiqué signé par le coordonnateur général, le professeur Jean-François Akandji-Kombé, la lettre adressée le 26 septembre par le Premier ministre Félix Moloua au coordonnateur du BRDC, Me Crépin Mboli Goumba, marque un « refus catégorique de tout dialogue sérieux ». Le mouvement estime que cette attitude prépare « un avenir incertain » et menace de plonger le pays dans une nouvelle crise aux conséquences « dramatiques et incalculables ».

Des arguments « grossiers et spacieux »



Le RU démonte un à un les arguments avancés par le pouvoir de Bangui pour justifier son refus de dialogue. Sur la souveraineté de l'État : Le mouvement rappelle que ce même pouvoir avait, en 2017, rejeté une initiative parlementaire centrafricaine au profit d'une médiation de l'Union africaine et de la CEEAC (Feuille de route de Luanda). En 2019, il avait choisi des négociations avec des groupes armés à Khartoum sous la houlette du groupe Wagner, plutôt qu'un dialogue national. Plus récemment, en 2025, il a confié des négociations à un État étranger, le Tchad, avec des chefs de guerre non centrafricains. Sur le processus électoral : L'argument consistant à renvoyer les débats au processus électoral en cours est jugé fallacieux. Pour le RU, c'est précisément ce processus qui pose problème, car il porte « tous les ingrédients sus-

ceptibles de conduire à une grave crise post-électorale ». Sur le format du dialogue : Le refus de discuter des modalités d'organisation d'un dialogue est qualifié d'« absurde », car « tout dialogue commence nécessairement par une entente sur son format, ses garanties de sincérité et la sécurité des participants ».

Des accusations graves contre le régime et ses alliés étrangers

Le communiqué va plus loin en accusant le pouvoir de Bangui de s'appuyer sur une « protection étrangère » pour se maintenir contre son propre peuple. Trois acteurs sont particulièrement visés : le groupe Wagner, accusé de diriger de facto l'État et d'exercer des exactions contre les populations (enlèvements, exécutions sommaires, viols, travail forcé). Les forces bilatérales rwandaises, présentées comme des alliées

du régime en échange de contrats miniers, forestiers et fonciers. La MINUSCA, accusée d'avoir « tourné le dos » à son mandat initial de protection des civils et de promotion de la démocratie, au point de devenir un soutien logistique du régime, notamment lors des « hold-up électoraux » de 2016 et 2020 ainsi que du « coup d'État constitutionnel » de 2023. Le RU dénonce également la collaboration de la MINUSCA avec Wagner, en contradiction avec la Convention internationale de 1989 interdisant l'usage et le financement de mercenaires.

Appels à la résistance et à la solidarité internationale

En conclusion, le Rassemblement Unitaire tient le pouvoir de Bangui « pour seul responsable de la non-tenue du dialogue et de ses conséquences », tout en exprimant sa «

profonde déception » face au soutien de la communauté internationale à ce qu'il qualifie de dérive autoritaire.

Le mouvement appelle : les démocrates et résistants centrafricains à poursuivre et intensifier la lutte pour un État de droit et une véritable souveraineté nationale, la communauté internationale et africaine à cesser de soutenir le régime « anti-démocratique et anti-centrafricain », les peuples et États de bonne volonté à appuyer la lutte légitime du peuple centrafricain contre la dictature, la prédatation des ressources et la marginalisation.

Le communiqué, diffusé depuis Paris, a été adressé à la présidence et à la primature de la RCA, à la MINUSCA, à l'Union européenne, aux Nations unies ainsi qu'aux partenaires bilatéraux.

Communiqué de presse

L'Alliance des Forces Nouvelles (AFN) appelle ses militants à rejoindre le Parti Travailiste du Bénin (PTB)

Cotonou, le 29 septembre 2025

L'Alliance des Forces Nouvelles (AFN), mouvement citoyen et courant de pensée engagé pour la justice sociale et la solidarité, annonce son soutien officiel au Parti Travailiste du Bénin (PTB).

Dans ce cadre, le président de l'AFN, M. Alain Affédjou, a lancé un appel solennel à l'ensemble des militantes et militants du mouvement afin qu'ils participent activement au congrès du PTB, prévu pour le 5 octobre prochain. Cet événement sera l'occasion de tracer les grandes orientations de ce parti politique porteur d'espoir

pour les travailleurs et les couches sociales défavorisées.

À travers ce rapprochement, l'AFN réaffirme sa volonté de contribuer à l'édification d'un Bénin plus juste, plus uni et plus prospère, dans l'esprit des idéaux partagés avec le Parti Travailiste du Bénin.

Fait à Cotonou, le 29 septembre 2025

Pour l'Alliance des Forces Nouvelles,
Le Président,
Alain Affédjou

**UNION ECONOMIQUE ET MONETAIRE
OUEST AFRICAINE**

La Commission



COMMUNIQUE DE PRESSE

6^e EDITION DE L'INITIATIVE « MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL » DANS LES ETATS MEMBRES DE L'UEMOA

Le lancement aura lieu **le 1^e octobre 2025 au siège de la Commission de l'UEMOA à Ouagadougou, à partir de 09h30**.

Cette cérémonie est placée sous la présidence du Président de la Commission, Abdoulaye DIOP et sous le parrainage de la Présidente de la Chambre Consulaire Régionale de l'UEMOA, Hélène Maria José NOSOLINI EMBALO.

Le thème de cette édition « **Consommer local, facteur de développement des chaînes de valeur régionales compétitives de l'UEMOA** » fera l'objet d'une conférence, le **02 octobre 2025 à partir de 09h au Conseil Burkinabè des Chargeurs (CBC), à Ouagadougou**.

Plusieurs activités seront organisées tout au long du mois d'octobre dans les Etats membres de l'UEMOA, pour sensibiliser les populations sur l'importance de consommer les produits issus de l'espace communautaire.

Pour rappel, l'initiative « **Mois d'octobre, mois du consommation local** », lancée le 25 octobre 2019 par les Ministres chargés du Commerce des États membres, est une démarche stratégique, visant à promouvoir les biens et services entièrement produits ou suffisamment ouvrés dans l'espace UEMOA.

Ouagadougou, le 29 septembre 2025

La Direction de la Communication

Contacts presse :

Aïssa OUEDRAOGO : aisouedraogo@uemoa.int
dcominfos@uemoa.int

DISTINGUÉ PAR UN DOCTORAT HONORIS CAUSA DE LA SAMUEL WRIGHT UNIVERSITY DE FLORIDE

Gildas Gnonhoué porte haut les couleurs du Bénin en Afrique du Sud

Directeur technique et fondateur de GGSB BTP SARL, Gildas Gnonhoué a su prouver que la résilience est le maître-mot de la réussite. Gildas Gnonhoué met un point d'honneur à produire localement ce que le Bénin importe encore distingué par un Doctorat Honoris Causa de la SAMUEL WRIGHT UNIVERSITY de Floride, Gildas Gnonhoué a été salué pour son rôle majeur dans la modernisation des infrastructures africaines. Cette distinction, loin d'être un aboutissement, est selon lui le reflet d'un travail d'équipe, et une reconnaissance du potentiel africain. Dans un contexte où l'Afrique aspire à un développement durable et à l'émergence d'industries locales performantes, certains visionnaires se distinguent par leur engagement et leur capacité à transformer des défis en opportunités. C'est le cas de Gildas Gnonhoué, un ingénieur béninois dont la trajectoire exemplaire brille par son ingéniosité, sa passion pour l'industrie et son ambition de faire rayonner le savoir-faire africain sur la scène mondiale.

Né d'une lignée de chaudronniers, Gildas Gnonhoué a choisi de poursuivre la voie tracée par son père, Jean-Baptiste Gnonhoué, expert en chaudronnerie, pour bâtir une carrière impressionnante. De Porto-Novo à Saragosse, en passant par Ilorin, son parcours académique et professionnel a été marqué par une soif constante d'apprendre, d'innover et de contribuer au développement de son pays. Depuis ses premiers pas

dans le monde de la chaudronnerie industrielle, où il a commencé comme ingénieur stagiaire, jusqu'à son rôle actuel de directeur technique et fondateur de GGSB BTP SARL, Gildas Gnonhoué a su prouver que la résilience est le maître-mot de la réussite. Chaque épreuve traversée a renforcé sa détermination et affiné sa vision du développement industriel local. « Ce qui m'a le plus marqué dans mon parcours, ce sont toutes les épreuves que j'ai traversées. Chaque difficulté, chaque moment de doute m'a appris quelque chose de précieux : la patience, la persévérance, la résilience », confiait-il, avec la sagesse d'un homme dont les épreuves ont forgé le caractère et alimentent aujourd'hui son engagement.

Sous sa direction, GGSB BTP est devenu un acteur incontournable dans la construction métallique, la chaudronnerie industrielle et le montage d'usines. L'entreprise, située à Cotonou, joue un rôle clé dans le développement des infrastructures du Bénin tout en répondant aux besoins pressants d'industries locales plus compétitives.

Aujourd'hui, Gildas Gnonhoué met un point d'honneur à produire localement ce que le Bénin importe encore. « Nous voulons réduire au maximum les importations, promouvoir la fabrication locale et créer des emplois durables pour les jeunes talents », précise-t-il. Ce focus sur la fabrication locale est une véritable déclaration d'indépendance industrielle, un moyen de renforcer l'économie nationale tout



en minimisant l'empreinte écologique des importations.

Si son entreprise est une vitrine de l'excellence en matière d'infrastructures, Gildas Gnonhoué ne se contente pas de diriger. Il prend également sous son aile une nouvelle génération d'ingénieurs et de techniciens, qu'il forme à travers des conférences dans des établissements comme l'INSTI et l'ENSET, et des stages pratiques dans son atelier. Sa mission va au-delà du simple transfert de compétences : il souhaite inspirer et ouvrir des horizons à des jeunes qui, un jour, porteront haut les couleurs du Bénin et de l'Afrique dans le secteur industriel.

Récemment distingué par

un Doctorat Honoris Causa de la SAMUEL WRIGHT UNIVERSITY de Floride, Gildas Gnonhoué a été salué pour son rôle majeur dans la modernisation des infrastructures africaines. Cette distinction, loin d'être un aboutissement, est selon lui le reflet d'un travail d'équipe, et une reconnaissance du potentiel africain. « L'Afrique peut créer ses propres solutions et devenir un acteur majeur du développement mondial », affirme-t-il.

Il a également été nommé ambassadeur de l'excellence dans les infrastructures durables à Nairobi, en juillet 2025, un titre qui vient couronner son parcours d'ambassadeur de l'innovation et de la durabilité en Afrique.

Le message que Gildas Gnonhoué souhaite adresser au grand public est clair : l'avenir du développement industriel passe par l'Afrique et par l'industrialisation locale. À travers GGSB BTP, il incarne la vision d'un continent qui n'attend plus l'aide extérieure mais qui s'engage, avec détermination, à construire son avenir. Pour lui, il s'agit de promouvoir la fabrication locale, soutenir les grands projets nationaux et renforcer l'économie des pays africains.

« Nous voulons que notre travail serve de modèle pour d'autres initiatives à travers le continent », conclut-il, déterminé à contribuer à l'essor industriel et à la modernisation de l'Afrique.

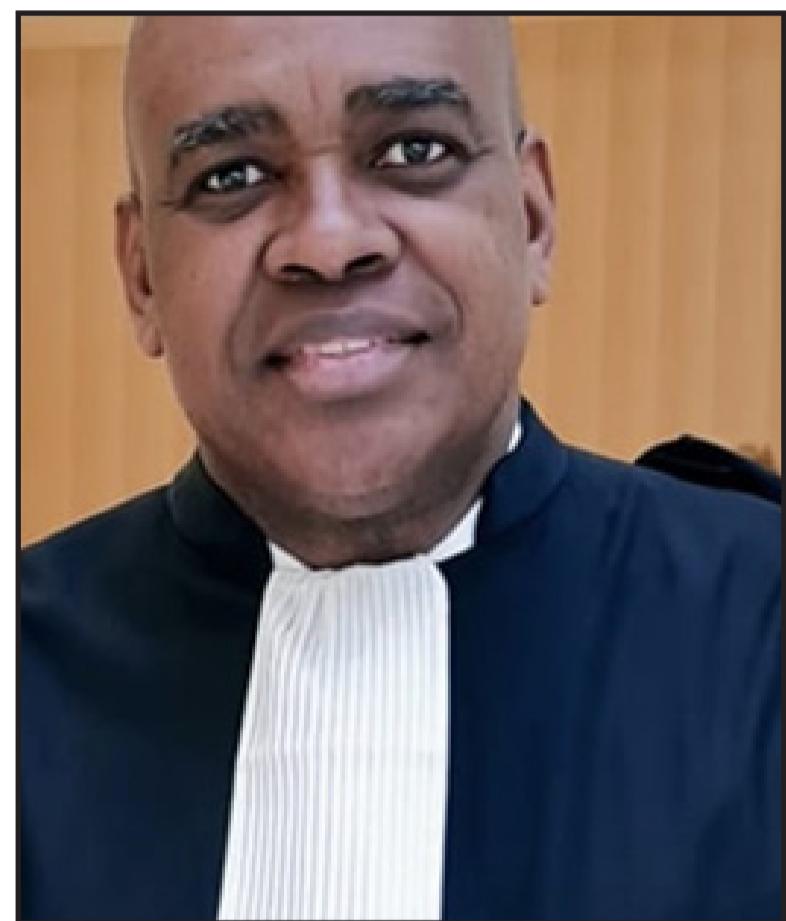
TCHAD : APRÈS LA TOURNÉE AMÉRICAINE DE ME SAÏD LARIFOU

Le régime Kaka sous forte pression

La récente tournée aux États-Unis de Me Saïd Larifou, avocat du président du parti Les Transformateurs, Succès Masra, fait trembler les murs du palais présidentiel de N'Djamena. Ce déplacement diplomatique et judiciaire, hautement stratégique, a placé le régime de Mahamat Idriss Déby Itno dit Kaka dans une position de plus en plus inconfortable face aux critiques grandissantes de la communauté internationale.

Une dénonciation qui prend de l'ampleur. Au cœur de sa mission, l'avocat franco-comorien a multiplié les rencontres et plaidoyers pour alerter sur ce qu'il qualifie de « poursuite politique arbitraire » visant son client. Pour Me Larifou, l'affaire n'est rien d'autre qu'un règlement de comptes politique destiné à neutraliser l'une des figures montantes de l'opposition tchadienne.

Ce discours a trouvé une oreille attentive au sein de plusieurs cercles diplomatiques américains et européens. À Washington comme à Bruxelles, des diplomates commencent à s'interroger ouvertement sur la légitimité et les méthodes du pouvoir tchadien.



Une évolution rare, dans un contexte où le Tchad bénéficie souvent d'une indulgence internationale en raison de son rôle militaire dans la lutte antiterroriste au Sahel.

Panique au sommet de l'État

Face à la tournure inattendue des événements, le président Mahamat Kaka aurait convoqué en urgence ses principaux collaborateurs. Parmi eux : Ismaël Lony, directeur général de l'ANSE, Aziz Mahamat Saleh, secrétaire général du MPS, Mahamat Ahmat Alhabo, garde des sceaux, mais aussi Abderrahmane Koulamalha, l'un de ses proches conseillers politiques. Objectif : obtenir des explications.

Car, selon nos sources, le chef de l'État avait été convaincu que l'éviction politique de Succès Masra suffirait à clore le dossier. Ses stratèges lui avaient vendu un scénario simple : neutraliser l'opposant par la voie judiciaire, puis, à terme, lui accorder une grâce présidentielle à visée symbolique, l'empêchant néanmoins de se présenter à la prochaine présidentielle. Une manœuvre jugée habile sur le papier, mais qui aujourd'hui semble se retourner contre ses concepteurs.

L'effet boomerang

Au lieu de se refermer dans le silence habituel, le dossier Masra s'est internationalisé. L'image du Tchad, déjà fragile sur le plan démo-

cratique, se retrouve exposée sous un projecteur mondial. Pour la première fois, des chancelleries occidentales parlent de « déni de justice » et d'« instrumentalisation des institutions ». Un dis-

cours qui menace de fissurer le bouclier diplomatique dont le régime de Kaka bénéficiait jusqu'alors. Selon un observateur tchadien basé à Paris, « Kaka ne comprend pas la rapidité avec laquelle le dossier a pris cette tournure. Il pensait agir en terrain connu, mais il réalise aujourd'hui que Succès Masra est devenu une figure internationale, et que chaque faux pas est scruté et relayé ».

Un régime fragilisé

Cette montée des pressions inquiète le cercle présidentiel. Mahamat Kaka, d'ordinaire sûr de lui, serait désormais en proie au doute, interrogeant sans relâche ses conseillers. La situation échappe à son contrôle, et les lignes de fractures commencent à apparaître au sein même de son entourage. L'affaire Masra illustre ainsi la fragilité du régime. Elle démontre que les méthodes de mise à l'écart des opposants, qui fonctionnaient autrefois dans un relatif silence, ne passent plus inaperçues. Une chose est certaine : le vent tourne à N'Djamena. Et pour la première fois depuis son arrivée au pouvoir, Mahamat Kaka semble vaciller.

7 choses qui arrivent lorsque vous consommez des œufs chaque jour

Les œufs ont la réputation d'être des bombes de cholestérol, néfastes pour le cœur et les artères. Pourtant, ils ne méritent pas vraiment ce mauvais crédit, car le jaune que l'on décrie abonde de minéraux et vitamines liposolubles, tandis que le blanc renferme des protéines complètes. Entre ceux qui en consomment régulièrement et ceux qui les bannissent de leur alimentation, on se demande finalement s'il est bon ou mauvais d'en manger. On fait le point !

À bas les idées reçues !
C'est l'heure de remettre les pendules à l'heure. Si ingérer des œufs n'augmente que peu la teneur sanguine en cholestérol, encore faut-il le prouver et définir combien on peut consommer d'œufs sans mettre son cœur en péril.

Un conseil : inutile de tirer un trait sur les œufs, surtout quand vous apprendrez que le foie produit lui-même les ¾ du cholestérol présent dans l'organisme.

Le postulat a été étayé par une mété-analyse chinoise menée par l'Université de Science et de Technologie de Huazhong qui établit que les œufs n'augmentent pas le risque d'infarctus ni celui de maladies cardiovasculaires. Il n'existe donc aucune preuve formelle qui confirme la thèse selon laquelle manger régulièrement des œufs serait mauvais pour la santé. Cela dépend logiquement de la manière d'en consommer,



dans le cadre d'une alimentation complète et riche en nutriments. On est bien d'accord que manger chaque jour une mégaoeuf avec parmesan et chorizo à outrance, n'a pas les mêmes effets sur la santé que la consommation d'œufs durs ou à la coque.

Voici sept raisons qui font tomber la mise à l'index de l'œuf. Et si on remettait à l'honneur cet aliment ?
Les bienfaits des œufs

1 – Pour prendre soin de ses os, il n'y a pas de mystère, il faut bouger et s'exposer à la lumière. Sans oublier de surveiller son assiette ! L'œuf est un excellent allié pour une bonne santé osseuse et musculaire : il apporte son lot de vitamines, dont la vitamine D qui participe activement à

l'entretien des os en favorisant l'absorption du calcium.

2 – Les vertus cosmétiques de l'œuf ne sont plus à démontrer. C'est un partenaire insoupçonné qui fait des miracles sur les peaux grasses. Côté utilisation, les blancs battus en neige et appliqués en masque resserrent les pores et unifient le teint sans laisser la moindre trace de film gras, en plus d'éliminer les bactéries responsables de l'acné. Pas de gâchis, le jaune convient de la même manière aux peaux sèches quand il est combiné avec de l'huile d'olive. Adieu fourches et cheveux secs, induisez votre tignasse, de la racine jusqu'aux pointes, de ce mélange, vos che-

veux vous en remercieront. Avons-nous cependant besoin de vous rappeler de vous rincer les cheveux à l'eau froide, au risque que votre crâne fasse office de plat de présentation ?

3 – Les personnes qui font de la musculation vous le diront, le jaune d'œuf est leur aliment diététique favori. Il affiche un excellent ratio de protéines complètes, dont les muscles sont avides en plus des acides aminés, ces boucliers qui contrent la dégradation musculaire, accroissent la masse et éloignent le glycogène.

4 – Notre cerveau a besoin de lécithine et de choline (intégrée à la famille de la vitamine B), deux substances essentielles au bon fonctionnement d'un bon

nombre d'organes vitaux, dont les systèmes nerveux et cardiovasculaire, le foie et le cerveau. La choline a une fabuleuse action sur la mémorisation et la réduction des risques de démence. La meilleure source alimentaire en ces précieux nutriments est le jaune d'œuf.

5 – L'œuf est un véritable concentré de nutriments, entre autres le zinc, le fer et le phosphore) et de vitamines D, A, E, B2 et B12. Il contient également de puissants antioxydants de la famille des caroténoïdes, reconnus pour prévenir les troubles liés au vieillissement, comme les maladies cardiovasculaires, la cataracte, la dégénérescence maculaire et certains cancers.

6 – Riches en lutéine, les œufs n'ont que du bon pour les yeux. Antioxydant, ce caroténoïde protège des rayons ultra-violets nocifs et réduit le risque d'affections de l'œil liées à l'âge.

7 – L'idée n'est pas de vous lancer à corps perdu dans un régime restrictif à base d'œufs durs et de pamplemousse, délétère pour la santé. Mais de consommer des aliments qui enclenchent la sensation de satiété pour éviter de vous jeter sur tout et n'importe quoi. L'œuf dur, et plus particulièrement le blanc d'œuf est une bonne option. Les personnes qui ont l'habitude de prendre un petit-déjeuner aux œufs réduisent leur consommation calorique quotidienne de 400

Enroulez-vous les pieds dans du papier aluminium, ce qui se passera après une heure est incroyable !

Comme dans quasi toutes les cuisines du monde, un rouleau de papier aluminium est le must have de toute ménagère. Nous n'en préconisons toutefois pas l'utilisation dans la cuisson, car sous haute température, des particules d'aluminium peuvent facilement être absorbées par les aliments acides et les végétaux comme, les épices, le vinaigre, les tomates, les agrumes. Saviez-vous que la médecine chinoise traditionnelle en préconise l'usage thérapeutique ? Comme beaucoup de gens, vous êtes passé à côté d'une foule d'usages de ce produit qui s'avèrent salutaires pour la santé. On vous éclaire sur ce point. L'aluminium ne sert pas qu'à retrouver l'éclat de couverts ou de bijoux ternis. On risque de vous surprendre quant à l'utilisation de ce produit, aux vertus curatives et anti inflammatoires. Enrouler une partie du corps endolorie dans une feuille d'aluminium fait partie des méthodes thé-

rapeutiques de guérisseurs russes et chinois. Cette astuce pour le moins invraisemblable a, à notre grande surprise, une action immédiate sur les douleurs dans le dos, le cou, les doigts, les épaules, les bras, les genoux ou les talons. Si vous n'avez encore jamais essayé cette astuce, vous ne perdez rien pour le faire !

Comment le papier aluminium agit sur les douleurs ?
Les russes ont depuis longtemps appliqué cette méthode qui repose sur la théorie dite de bioénergie, selon laquelle les méridiens, ces canaux qui permettent à l'énergie vitale du corps de circuler, sont interconnectés. Ce flux d'énergie est dès lors perturbé lorsque le corps ressent une douleur. Quel est donc le rôle du papier aluminium ? La réponse est apportée par le scientifique russe Skvorcov qui explique que l'utilisation du papier d'aluminium permet de stocker l'énergie, qui circulera en-

suite de manière plus fluide grâce aux méridiens. Ces derniers permettront de réguler l'énergie dans le corps, s'en suit une atténuation de la douleur.

Pour venir à bout d'un rhume

Pour atténuer les symptômes grippaux, il suffit d'enrouler son pied dans plusieurs couches de papier aluminium et d'attendre pendant une petite heure. Aérez ensuite vos pieds et laissez-les respirer pendant 2 heures, puis répétez l'opération. Vous remarquerez une nette amélioration au bout de quelques jours. Bien entendu, cette astuce ne se substitue pas à un traitement approprié.

Contre les brûlures et les cicatrices postopératoires

Des chercheurs de l'Université du Wisconsin ont prouvé que le papier alu pouvait soulager les douleurs lancinantes des plaies et brûlures légères causées par l'huile, le feu, l'eau chaude,

la vapeur d'eau et d'autres liquides. Les lésions doivent d'abord être refroidies sous une eau froide courante, nettoyées et séchées avec une serviette propre avant d'être enduites d'une crème assainissante antibactérienne et

enroulées dans du papier aluminium. En cas de plaie ouverte, mettez de la gaze en bandage avant de l'envelopper de papier alu. Laissez reposer un moment, la douleur devrait s'atténuer peu à peu.



Message

I - ABONNEMENT ORDINAIRE

DUREE NATION	UN (01) MOIS	TROIS (03) MOIS	SIX (06) MOIS	DOUZE (12) MOIS
Autres localités du Bénin	9 000 F	24 000 F	48 000 F	95 000 F
Espace CEDEAO	15 000 F	45 000 F	90 000 F	180 000 F
Afrique	20 000 F	60 000 F	120 000 F	240 000 F
Europe-Amérique-Asie-Océanie	35 000 F	105 000 F	210 000 F	420 000 F
Soutien				

II - PUBLI-REPORTAGES

	UNE PARUTION	PLUS D'UNE PARUTION
Emplois (demande ou offres)	500 F la ligne	400 F la ligne
Immobilier-mobilier (maison, parcelles, magasins, boutiques, véhicules etc...)	800 F la ligne	700 F la ligne
Annonces diverses (Baptême, mariage, anniversaire, célé- bration de mérite)	1 000 F la ligne	800 F la ligne
Annonce de décès	700 F la ligne + 40% du tarif avec photo	700 F la ligne + 30% du tarif avec photo

III - PUBLI-RÉDACTION

A - TEXTE PROPOSÉ PAR L'ANNONCEUR

COULEUR			
NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	200 000 F	150 000 F	100 000 F
1/2	140 000 F	100 000 F	60 000 F
1/4	80 000 F	70 000 F	40 000 F
1/8	40 000 F	25 000 F	15 000 F
1/16	20 000 F	15 000 F	5 000 F

BLANC NOIR

NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	150 000 F	120 000 F	100 000 F
1/2	120 000 F	90 000 F	60 000 F
1/4	75 000 F	65 000 F	40 000 F

B - TEXTE REDIGÉ PAR LA RÉDACTION

COULEUR			
NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	250 000 F	200 000 F	150 000 F
1/2	150 000 F	110 000 F	75 000 F
1/4	110 000 F	75 000 F	50 000 F

BLANC NOIR			
NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	200 000 F	150 000 F	100 000 F
1/2	150 000 F	120 000 F	55 000 F
1/4	100 000 F	80 000 F	35 000 F

IV - INSERTION

A - COULEUR			
NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	200 000 F	150 000 F	100 000 F
1/2	120 000 F	90 000 F	75 000 F
1/4	95 000 F	60 000 F	50 000 F
1/8	60 000 F	45 000 F	30 000 F
1/16	45 000 F	30 000 F	20 000 F

B - BLANC NOIR			
NOMBRE DE PARUTION	1 à 10 fois	11 à 40 fois	PLUS DE 40 fois
ESPACE			
1 Page	200 000 F	150 000 F	150 000 F
1/2	100 000 F	70 000 F	50 000 F
1/4	60 000 F	40 000 F	25 000 F
1/8	40 000 F	25 000 F	15 000 F

PROGRAMME DE FORMATION

1^{re} ANNÉE (SEMESTRES 1 & 2)

ÉCONOMIE GENERALE, INTRODUCTION AU DROIT, MATHÉMATIQUES
GESTION, HISTOIRE ÉCONOMIQUE, COMPTABILITÉ FINANCIÈRE
MÉTHODOLOGIE UNIVERSITAIRE, LANGUES 1 ET 2, SOCIOLOGIE, DÉMOGRAPHIE
Outils Quantitatifs : ALGÈBRE, DERIVÉES, INTEGRATION
2 ^{de} ANNÉE (SEMESTRES 3 & 4)
ANALYSE MICROÉCONOMIQUE, INFORMATIQUE, THÉORIE DES ORGANISATIONS
ÉCONOMIE INTERNATIONALE, FISCALITÉ, TECHNIQUES FINANCIÈRES
ANALYSE FINANCIÈRE, ÉCONOMIE DU TRAVAIL, OUTILS DE GESTION
LANGUE 3, ATELIERS DE PROJETS PERSONNELS, SYSTÈMES DYNAMIQUES

A l'issue de deux (02) années de formation, les apprenants répondant aux conditions ont accès à nos Écoles partenaires EXCELIA France, ESTEM Maroc et ESSIG Togo pour la poursuite de leurs études.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

RECRUTEMENT :

BAC : Tous baccalauréats

PIÈCES À FOURNIR :

- Formulaire à retirer au CP-AUDACIA sis à Fidjrossé à Cotonou.
- Un certificat de scolarité
- Les bulletins de notes des classes de première (tous les bulletins) et terminale (deux premiers trimestres)
- Une lettre de motivation
- Un acte de naissance sécurisé
- Copie certifiée conforme du baccalauréat ou attestation provisoire du BAC
- Une photocopie de la carte d'identification personnelle CIP ou du passeport
- Une (01) photo d'identité
- Frais d'étude de dossier et de test 10 000 FCFA

NOS ÉCOLES PARTENAIRES :



FRAIS DE SCOLARITÉ

Frais d'inscription	268 000 FCFA	408,56€
Scolarité annuelle	860 000 FCFA	1 311,06€
Frais de gestion	35 000 FCFA	53,36€
TOTAL	1 163 000 FCFA	

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

S'adresser au CP -AUDACIA

08 BP 0047 Tripostal, Cotonou-Bénin
C/1777, Fiyenon FIDJROSSE
ecole-audacia.com
cpa@ecole-audacia.com
(+229) 01 95 62 80 82
(+229) 01 97 66 82 89

NOS DOMAINES DE FORMATION :

1. BUSINESS ET MANAGEMENT
2. TOURISME
3. COMMUNICATION
4. IMMOBILIER
5. SANTE ET BIEN-ETRE
6. LANGUES ET CULTURES
7. BANQUE ET ASSURANCES



Classes Préparatoires aux Grandes Écoles

CYCLE - ECO-GESTION



OBJECTIFS GÉNÉRAUX DES CLASSES PRÉPARATOIRES AUDACIA (CPC-AUDACIA)

Créé en 2019 et situé à Cotonou (Bénin), Les Classes Préparatoires intégrées AUDACIA est un établissement d'enseignement supérieur de référence en Afrique de l'Ouest. Il s'appuie sur l'expertise et l'engagement de ses enseignants pour assurer la réussite de ses étudiants.

Sa mission : former de futurs cadres en Gestion, Management et Finance dotés d'une solide culture économique, d'un esprit critique affûté et de compétences pratiques pour permettre aux étudiants de réussir dans un environnement concurrentiel.

Ce programme s'adresse aux jeunes bacheliers du Bénin et des pays voisins, désireux de se préparer à intégrer de grandes écoles de Commerce. Offrant l'opportunité de débuter leur formation en deux (2) années à Cotonou, les étudiants bénéficient d'un encadrement rigoureux, d'enseignements ancrés dans les réalités du monde économique et une première immersion dans le monde de l'entreprise.

A l'issue de ces deux (2) années, les étudiants poursuivent leur cursus pendant trois (3) ans dans nos écoles partenaires EXCELIA France, ESTEM Maroc et ESSIG Togo. Une formation à l'international, garantie et assurée par le Cycle Préparatoire, permettant aux jeunes bacheliers d'évoluer vers la maturité intellectuelle et humaine requise pour les grandes écoles de Commerce.

UN ENCADREMENT RAPPROCHÉ

LLl'administration du CP-AUDACIA et les enseignants sont particulièrement attentifs au suivi des élèves et à leur écoute. Des cours de soutien peuvent être mis en place si cela s'avère nécessaire. Les cours ont lieu généralement du lundi au vendredi. Le volume horaire journalier est relativement limité pour permettre aux élèves d'approfondir par un travail personnel, ou en groupe, les connaissances dispensées.

L'évaluation des enseignements est effectuée sous forme de contrôle continu (devoirs surveillés, interrogations orales), complété par un examen de fin d'année.

UNE DÉCOUVERTE DES SCIENCES ÉCONOMIQUE ET DE GESTION

Le programme est basé sur celui des classes préparatoires des Grandes Écoles de Commerce et de Management, avec des aménagements permettant une bonne homogénéité des enseignements.

Bénéficiez d'un encadrement rapproché, d'une approche pratique, d'une méthodologie rigoureuse et d'une pédagogie active.



LES FEUILLES DE COROSSOL SONT 1000 FOIS PLUS FORTES POUR TUER LES CELLULES CANCÉREUSES QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE!

Le Corossol, ou également connu sous le nom de Graviola, est un fruit exotique connu pour son goût unique dont beaucoup de gens disent qu'il est un croisement entre les fraises et les ananas. Ça a l'air délicieux! Mais en plus d'être savoureux, ce fruit possède des propriétés médicinales étonnantes.

L'écorce, les feuilles, et la racine de corossol ont été utilisés pour traiter et prévenir une variété de problèmes de santé depuis des centaines d'années. Dans cet article particulier, nous allons mettre en lumière les feuilles de corossol. Lisez ce qui suit!

Efficace contre le cancer

Le corossol est largement promu en tant que traitement alternatif du cancer. Une étude in vitro confirme son fort potentiel anti-prolifératif et sa capacité à induire



l'apoptose. Cependant, il n'y a encore aucune preuve médicale. Les promoteurs affirment que les effets des feuilles de corossol dans la lutte contre les cellules cancéreuses sont des milliers de fois

mieux que la chimiothérapie. Ce qui est encore mieux, c'est qu'elles sont beaucoup moins chères que le traitement populaire pour le cancer, et elles n'engendrent pas d'effets secondaires et de compli-

cations. On dit que les feuilles de corossol sont très efficaces contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate.

Afin de faire une tisane de feuilles de corossol, hachez 10 feuilles de

corossol et faites-les bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteignez le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et consommez-la.

Traitements de l'infection des voies urinaires

Une infection des voies urinaires est un état qui se caractérise par l'infection bactérienne de l'urètre, de la vessie, des uretères et des reins. La consommation de tisane de feuilles de corossol est censée avoir des effets puissants contre les infections des voies urinaires. Si vous êtes enclin à cette affection, vous pouvez prendre ladite tisane régulièrement comme mesure préventive.

12 utilisations des clous de girofle - Une épice étonnante avec la valeur la plus élevée en antioxydants

Sur l'ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) échelle utilisée pour évaluer la valeur antioxydante des aliments, le clou de girofle a le score ORAC le plus élevé. Outre sa capacité à prévenir le cancer, le clou de girofle a des propriétés de purification et de protection incroyables.

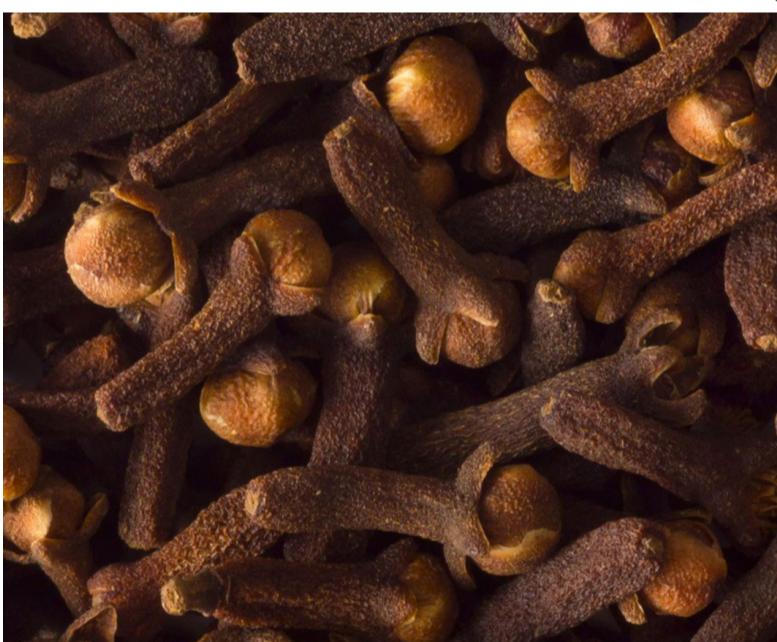
1) Consommer deux de clous de girofle peut aider à nettoyer votre corps des toxines nocives et des microbes. Cela aidera à améliorer votre santé.

2) Les clous de girofle aident à protéger les dommages causés aux cellules de votre corps et contribuent à stimuler l'énergie dans toutes les parties de votre corps.

3) Les clous de girofle aident à vous donner un soulagement rapide des maux de dents. Il suffit de placer un morceau de clou de girofle sur la zone touchée, et de bénéficier d'un soulagement instantané.

4) La présence d'eugénol dans les clous de girofle leur donnent un arôme agréable et contribue à engourdir la douleur dentaire et à se débarrasser des bactéries dans la bouche.

5) Vous pouvez également utiliser les clous de girofle comme un répulsif contre les moustiques. Le clou de girofle peut effectivement contribuer à éloigner les moustiques.



6) Les clous de girofle ont également de grandes propriétés anti-inflammatoires. Utilisez des clous de girofle pour traiter l'inflammation et les infections.

7) Si vous êtes troublé par des problèmes de digestion, mâchez un ou deux clous de girofle.

8) Les clous de girofle aident aussi pour la santé cardiaque et le diabète.

9) En raison de ses propriétés de purification, les clous de girofle aident à purifier le sang.

10) L'ayurveda propose de faire une infusion pour réduire ou prévenir le rhume et la grippe. C'est également utilisé comme expectorant. Les clous de girofle sont un anal-

gésique naturel et attaquent aussi les germes, donc ils vont vous aider à vous débarrasser de ce mal de gorge.

11) Parfois utilisé comme aphrodisiaque, les clous de girofle peuvent aussi aider les hommes à ne pas atteindre l'orgasme trop tôt.

12) Les clous de girofle traitent les éraflures et des contusions. Ils sont assez forts et peuvent piquer, donc le meilleur pari est sans doute de faire un cataplasme avec un peu d'huile d'olive.

Il suffit d'ajouter des clous de girofle à votre régime alimentaire dans les currys, les soupes et les plats principaux pour obtenir le maximum de bénéfices.

Incroyable: traitez le diabète, l'asthme, le cholestérol et les maladies rénales avec l'eau de gombo

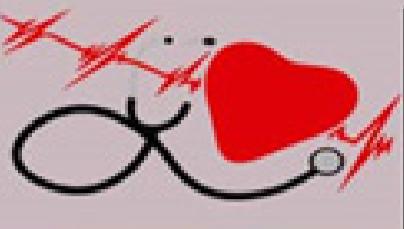
Le gombo et ses goussettes sont également appelés « Lady's fingers » (doigts de femme). Il est appelé cabô à l'île de la Réunion, calou en Guyane, okra aux États-Unis.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d'acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium. En raison de ces substances, le gombo est une plante extraordinaire qui est très bénéfique pour la santé humaine. Vous pouvez profiter des bienfaits pour la santé de cette plante dans différentes formes – cuite à l'étouffée, bouillie, marinée, frite, à n'importe quelle période de l'année.

Le gombo est capable de soulager les symptômes de l'asthme, stimuler l'immunité, réduire les niveaux de cholestérol, lutter contre le diabète, prévenir des maladies rénales, etc. En outre, il est considéré comme un ingrédient efficace pour réduire la quantité de glucose consommé de par les aliments dans le tractus gastro-intestinal. Ici, nous vous présentons une recette maison facile avec le gombo qui vous aidera à équilibrer les niveaux de sucre dans votre sang naturellement:

Vous avez besoin de 4 gombos crus. Coupez les queues et les têtes et mettez 2-3 morceaux dans une tasse d'eau. Laissez-les tremper toute la nuit. Buvez l'eau le matin, une demi-heure avant le petit déjeuner.





CLINIQUE MEDICALE
DE CARDIOLOGIE
SEZANDE

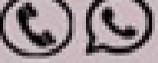
HEART HEALTH CHECK-UP

1^{er} EDITION
01 au 07 sept 2025

La prévention des maladies cardiovasculaires commence dès aujourd'hui par une simple consultation

VENEZ DÉCOUVRIR L'ÉTAT DE VOTRE COEUR AVEC NOS SPÉCIALISTES

OFFRE SPECIALE -50%

 +229 01 42 47 12 75 / 01 49 35 33 33

 Cotonou, Menontin Rue après l'école de base en quittant le stade de l'amitié GMK



Semaine du Coeur
à la



CLINIQUE MEDICALE
DE CARDIOLOGIE
SEZANDE

Du 01 au 07 sept 2025

 +229 01 42 47 12 75 / 01 49 35 33 33