SPORT

ECO JOGGING : RENDRE NOTRE ENVIRONNEMENT PROPRE PAR LE SPORT

GRATUIT

TOGO emergent

MAGAZINE MENSUEL D'INFORMATION N°018



Focus ENVIRONNEMENT

Immersion

TOGO/ZOOM SUR LES DANSES DU TOGO (ACTE IV)
CAS DE LA RÉGION DE LA KARA



Danse Kamou



T'bol ou la danse du Feu

1 MILLIARD D'ARBRES D'ICI 2030, LE TOGO, BIEN PARTI

EDITORIAL

L'AVENIR DE L'EMPLOI AU TOGO : DÉFIS ET OPPORTUNITÉS

INTERVIEW

<< N'EST PAS ARTISAN CELUI QUI A UN DIPLÔME, MAIS UN ARTISAN C'EST... >>, KOUYOU DJONDA

POLITIQUE

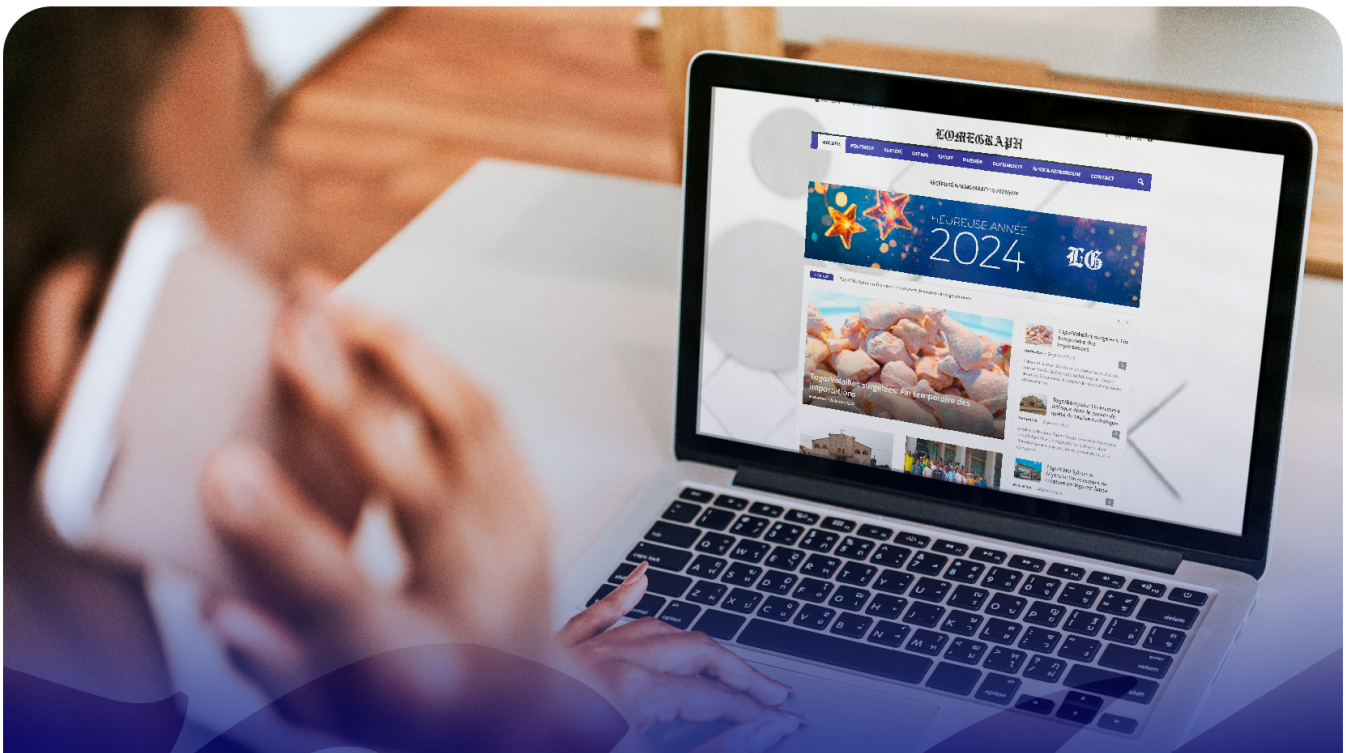
VÈME RÉPUBLIQUE, UN CHAMBOULEMENT DE L'IMAGE DE LA GOUVERNANCE

SOCIÉTÉ

CHICHA, LA NOUVELLE TENDANCE QUI FAIT RAVAGE AU SEIN DE LA JEUNESSE TOGOLAISE

LOMEGRAPH.COM

L'ACTUALITÉ TOGOLAISE EN UN CLIC !



NOS SERVICES

Contenus promotionnels
(Article, Publi-reportage,
Interview exclusive etc.)

Couverture journalistique

Publication de communiqués
de presse

Article/lien sponsorisé

Insertion publicitaire

Newsletter (Pub Mail)

Flotte-pub Whatsapp

Packages Spéciaux

+228 70 51 15 41 lomegraph



SOMMAIRE

4 **ÉDITORIAL**

L'AVENIR DE L'EMPLOI AU TOGO : DÉFIS ET OPPORTUNITÉS

6 **FOCUS**

CES ACTIONS QUI CONTRIBUENT À LA RÉDUCTION DU TAUX DE CHÔMAGE

8 **INTERVIEW**

<< N'EST PAS ARTISAN CELUI QUI A UN DIPLÔME, MAIS UN ARTISAN C'EST... >>, KOUYOU DJONDA

12 **POLITIQUE**

VÈME RÉPUBLIQUE : UNIR EN MAÎTRES DU PARLEMENT

15 **ÉCONOMIE**

LE TOGO AVANCE DANS LES RÉFORMES DE L'UEMOA AVEC UN TAUX DE VALIDATION DE 76 %

LA NUMÉRISATION : CLÉ DE VOÛTE POUR LES ENTREPRISES NON AGRICOLES AU TOGO

19 **SOCIÉTÉ**

CHICHA, LA NOUVELLE TENDANCE QUI FAIT RAVAGE AU SEIN DE LA JEUNESSE TOGOLAISE

21 **SPORT**

ECO JOGGING : RENDRE NOTRE ENVIRONNEMENT PROPRE PAR LE SPORT

22 **BON À SAVOIR**

JOGGING : ENTRE BIENFAITS ET INCONVÉNIENTS, UN CHOIX ÉCLAIRÉ

24 **IMMERSION**

TOGO/ZOOM SUR LES DANSES DU TOGO (ACTE III) CAS DE LA RÉGION CENTRALE

EDITORIAL

Pour un Togo plus vert et plus durable !!!

En 2015, le biologiste Thomas Crowther a dénombré, pour la première fois, le nombre d'arbres sur la planète et en était arrivé au chiffre de 3.000 milliards, soit environ 422 arbres par habitant.

D'après une nouvelle étude de l'ETH-Zürich en Suisse de juillet 2019, il serait possible d'ajouter 1.000 milliards d'arbres sur la planète. Ce qui permettrait d'absorber 205 gigatonnes de CO2 et de faire diminuer de 25 % le taux de CO2 dans l'atmosphère au cours des 40-100 prochaines années, si nous plantons les bons arbres aux bons endroits.

Il est bon de noter qu'il s'agit d'un scénario réaliste et que ces 1.000 milliards d'arbres ne viendront pas accaparer des terres agricoles aujourd'hui utilisées. Il s'agit plutôt de terres abandonnées ou dégradées. Bien que ces deux études soient arrivées en une époque très lointaine de celle où le Général Gnassingbé Eyadema a eu cette vision de faire du Togo, un espace vert. En effet, c'est depuis 1977 que la date du 1er juin a été instituée comme « Journée de l'arbre ». Elle est devenue une tradition effectuée sur toute l'étendue du territoire national, chaque année.

Cette journée a connu sa mue en « Campagne nationale de reboisement » couvrant tout le mois de juin et s'est inscrite dans une nouvelle vision insufflée par le président Faure Gnassingbé. L'ambition est de planter 1 milliard d'arbres à l'horizon 2030 dans le cadre d'un projet de régénération des forêts. Ce qui répond fidèlement à l'étude du Suisse ETH-Zürich.

Sans faux-fuyant, le reboisement est l'unique solution au changement climatique que vit le monde actuellement. Devenu un enjeu planétaire, chaque nation doit jouer sa partition en plantant ou en replantant simplement des plants d'arbres sur des terrains qui ont été déboisé. C'est une opération qui consiste à restaurer ou créer des zones boisées ou des forêts qui ont été supprimées. L'opération de reboisement peut être naturelle ou artificielle.

Dans le premier cas, il se rapporte à la régénération naturelle des suites des actions spontanées, sans l'Homme, ou être initiée par ce dernier (régénération assistée). Quant au reboisement artificiel, il se réalise



par des actions de l'homme qui replante des arbustes devant servir à restaurer la densité du couvert végétal. Ce type de reboisement est réalisé dans le but de restaurer des stocks de bois d'œuvre ou pour stabiliser des sols érodés par des activités agricoles, d'élevage ou par la déforestation notamment dues à l'enlèvement d'un nombre important d'arbres pour la consommation (charbon, bois de chauffe, etc.).

Ces deux actions doivent aller de pair, car la notion de reforestation laisse supposer un objectif plus ambitieux en termes de surface et de qualité écologique ou paysagère que celle de reboisement. L'objectif étant alors généralement de restaurer un écosystème de type forestier, atteignant donc une superficie assez significative pour justifier le qualificatif de forêt. Il est important de rappeler à la mémoire collective que le reboisement devrait prioritairement permettre aux populations de manger, de se soigner, de vivre de manière décente sur le long terme.

Parallèlement, si les hommes coupent des arbres, c'est souvent pour répondre à un besoin de court terme, notamment d'amélioration de leurs conditions de vie. Face à cette ambition d'avoir un Togo plus vert et plus durable, il urge donc d'éviter que les jeunes arbres plantés soient une nouvelle fois coupés à cause notamment des difficultés socio-économiques des populations locales. Pour ce faire, les gouvernants se doivent d'envisager des solutions alternatives permanentes à ces besoins normaux et naturels des populations.

Aussi, les plantations sont exigeantes en entretien pour leur plein épanouissement, afin que la nation puisse profiter de ces nombreux autres avantages du reboisement notamment l'enraiement de l'érosion, la rétention de l'eau dans le sol, un bénéfice en terme de précipitations, ou encore en fournissant des ressources aux populations environnantes et en réduisant d'autant la pression sur d'autres forêts que l'on cherche à protéger.

Au demeurant, il n'en reste qu'avant de planter des forêts nouvelles, nous devrions commencer par arrêter de détruire les splendides forêts primaires qu'il nous restent !



Directeur de publication :
Donis AYIVI

Rédaction :
Tony AMETEPE
Essosimna ASSALIH
Stan AZIATO
Aboubakar AOUDOU
Steven Edoé WILSON

Imprimerie :
Sigmaprint

Conception :
Lomegraph

Contact :
+228 92 56 36 36

E-mail :
contact@lomegraph.tg

Tirage :
500 Exemplaires

Adresse :
Agoe,Anome
Lomé - Togo

FOCUS

Environnement : 1 milliard d'arbres d'ici 2030, le Togo, bien parti

Lutter efficacement contre les changements climatiques et l'érosion côtière, améliorer le cadre de vie, et promouvoir le développement durable, Ce sont des objectifs fixés par le Togo pour les prochaines années en matière de protection de l'environnement. Et pour y arriver, le pays ambitionne de planter un (1) milliard d'arbres d'ici 2030. Une ambition déclinée dans le cadre de l'initiative AFR100. C'est en effet une initiative continentale de restauration du paysage forestier lancée en 2015 par les pays africains à la faveur de la COP21. A six (6) ans de 2030, le Togo est visiblement sur la bonne voie pour atteindre son ambition.



Planter un arbre au Togo, c'est une tradition effectuée chaque 1 juin, dénommée « Journée de l'arbre ». Instituée depuis 1977 par le feu Président de la république, Gnassingbé Eyadema, la journée de l'arbre prend une proportion plus sérieuse, eu égard à l'ambition du pays. Depuis 2021, l'idée a été reformulée, au lieu de la journée de l'arbre, on parle désormais de « la campagne nationale de reboisement » qui est quand même lancée chaque 1er Juin.

Ce nouveau concept est appliqué depuis 2021 sous la houlette du ministre de l'environnement, Foli-Bazi Katari. Ainsi, chaque année, tous les Togolais s'investissent à mettre en terre de jeunes plants, pas seulement le 1er juin, mais toute l'année. Mieux, le gouvernement incite la population, les communes, les institutions et sociétés à s'impliquer dans le projet, en mettant des milliers de jeunes plants à leur disposition.

« Chaque arbre planté et entretenu est un pas vers un avenir plus vert et plus durable. Engageons-nous ensemble dans notre campagne nationale de reboisement. Rejoignez-nous ! », C'est par ces mots que la Cheffe du Gouvernement Victoire Tomegah-Dogbé, a annoncé la campagne de reboisement de l'année 2024.

A Lomé, précisément pour l'exécutif, c'est le Premier ministre, Victoire Tomegah-Dogbé qui a donné le ton, suivi par plusieurs ministres et collaborateurs. En tout, deux millions de plants ont été mis à disposition des populations et divers groupes constitués sur l'ensemble du territoire. Pour le compte de la campagne proprement dite, ce sont plus de 21 millions de plants et 125.532 hectares qui sont mobilisés. « Notre campagne de reboisement ne se limite pas au 1er juin. Il faut que chaque jour, l'on pense à mettre en terre un plant », a exhorté le ministre Foli-Bazi Katari.

À l'Assemblée, il est demandé à chaque député dans le cadre de la campagne de 2024, de mettre en terre au moins cinq cents plants, soit un total de 56 500 plants. La demande a été formulée en marge des travaux de la deuxième séance plénière du nouveau parlement. Session consacrée à l'adoption du règlement intérieur de la 1re législature de la 5e république.

La tradition a été respectée aussi dans les communes avec les élus locaux qui se prêtent à l'exercice. Dans la commune Golfe 4, le Maire Jean-Pierre Fabre et ses adjoints et collaborateurs ont mis en terre 1500 arbres à Bè-Klikamé. L'exécutif de la Mairie Golfe 7 sous l'impulsion du Maire Aimé Koffi Djikounou, a effectué aussi l'opération de mise en terre de plusieurs plants à Lankouvi sur un site en face de la cité mimosa. Même exercice dans la commune Agoe Nyivé 1 avec le Maire Kovi Akoeté Adanbounou, et ses conseillers municipaux, ainsi que les volontaires d'engagement citoyen et la population d'Agoè-Nyivé 1.

Au Centre Togolais des Expositions et Foires de Lomé (CETEF), Madame Kayi MIVEDOR-SAMBIANI, Ministre du Commerce, de l'Artisanat et de la Consommation Locale, a initié, en collaboration avec le personnel de son Ministère, une opération de plantation d'arbres le jeudi 6 juin 2024. Ce sont les Khaya senegalensis, Senna siamea et Millettia tonningii qui ont été plantés. Ce choix pour le ministère témoigne d'une approche réfléchie, privilégier des variétés locales adaptées au climat et à l'écosystème du Togo. « Ces arbres contribueront non seulement à la lutte contre le changement climatique, mais favoriseront également la biodiversité et la restauration des sols dégradés », a indiqué le ministre.

L'idée derrière ce reboisement intensif, est de gagner le pari d'un développement durable et profitable aux populations, à l'heure où la préservation et la gestion durable des ressources forestières et la reconstitution du couvert forestier national sont devenues des sujets de premier ordre pour le gouvernement. 1 milliard d'arbres d'ici 2030 est synonyme de 100 millions par an. Ce n'est pas irréalisable. En tout cas la dynamique semble visiblement bien partie pour y arriver. D'ailleurs, les premiers fruits de ce reboisement intensif sont déjà perceptibles.

L'Ambition permet en effet, à ce jour d'avoir une forêt urbaine dans la ville d'Aneho (située à l'extrême Sud-Est du Togo). Une forêt qui offre un Air pur, un environnement verdoyant, une ambiance calme et douce à la ville d'Aneho. Outre le bien qu'elle constitue pour la nature, le climat et essentiellement pour la population, ce lieu devient déjà un site touristique qui attire beaucoup de curieux. C'est en effet une réussite qui inspire déjà d'autres communes.

En clair, la dynamique est bien en marche, la détermination et l'engagement sont au rendez-vous, le Togo est visiblement pour l'instant sur la bonne voie pour atteindre son objectif de reboisement et ouvrir la voie vers un avenir plus vert et plus durable.



INTERVIEW

Général Gnakoudè BERENA : « En cas d'inondations, nous mettons des pompes à disposition pour aider à évacuer l'eau… »

Au Togo, l'ANASAP (Agence Nationale d'Assainissement et de Salubrité Publique) organisme clé dans la promotion de pratiques de salubrité et d'assainissement durables, joue un rôle crucial dans la protection de l'environnement et l'amélioration des conditions de vie des populations togolaises.

Face à la croissance démographique rapide, à l'urbanisation accélérée et aux défis climatiques croissants, son rôle devient plus vital que jamais pour faire du Togo un modèle de propreté et de respect de l'environnement en Afrique de l'Ouest. La gestion efficace des déchets, la préservation des ressources en eau et la promotion de comportements respectueux de l'environnement sont autant de missions essentielles de l'agence pour garantir un cadre de vie sain et durable.
Par le biais de cette interview, avec son Directeur Général, le Général Gnakoudè BERENA, nous espérons sensibiliser davantage la population aux enjeux de la salubrité et de l'environnement, tout en mettant en avant les efforts déployés par cette institution pour un avenir durable, surtout pour un Togo plus propre et plus vert.



Pouvez-vous nous faire une brève présentation de l'ANASAP et sa mission principale ?

L'Agence Nationale d'Assainissement et de Salubrité Publique (ANASAP) a été créée par décret 2013-082/PR du 12 décembre 2013 en vue de contribuer à trouver une solution à l'épineux problème d'insalubrité publique au Togo.

Depuis combien de temps l'agence est – elle opérationnelle ?

Le décret de création de l'Anasap date du 12 décembre 2013. Mais nous avons démarré effectivement nos activités en 2015. Nous avons donc 11 ans d'existence légale, mais 9 ans d'existence opérationnelle.



Vous menez beaucoup d'activités pour lutter contre la prolifération des déchets plastiques au Togo, quelles sont ces activités ? En avez-vous recyclé à ce jour ?

Au quotidien, nous ramassons beaucoup de sachets plastiques que nous valorisons par ONG interposées. Pour donner plus d' ampleur à ce recyclage , nous avons lancé en 2021 le projet « Togo sans déchets plastiques » qui vise à récupérer les sachets plastiques et à les vendre aux ONG spécialisées dans la transformation da. Dans la première phase nous avions fait des achats itinérants en communiquant les lieux et les dates d'achats par voie médiatique.

Nous avons amélioré cette phase en mettant des kiosques à certains endroits du Grand Lomé (Lycée d'Agoènyivé ; Lycée d'Adétikopé ; Marché d'Adidogomé) et dans la commune kozah 1 (nouveau marché de Kara).

L'idée est de faciliter les achats et de les rendre permanents. Nous comptons également rétrocéder nos kiosques gratuitement aux ONG partenaires que nous avons. Ceci afin de leur permettre d'être autonomes et donc plus efficaces dans la collecte, le stockage et la transformation des déchets plastiques.

Comment les activités sont-elles réparties dans les différentes régions du Togo ?

A ce jour, nous sommes concentrés à Lomé qui cumule à lui seul tous les problèmes d'assainissement d' un centre urbain. Nous n'avons qu'une représentation à l'intérieur du pays. Il s'agit de l'antenne de Kara que nous avons ouverte il y a un an et qui couvre la préfecture de la Kozah.

Cette antenne effectue pour le moment des activités comme le curage des caniveaux, le cantonnage des voies et la sensibilisation, tout ceci en appui aux communes de la région. Nous prévoyons ouvrir d'autres antennes dans d'autres régions. Vous savez très bien qu'ouvrir des antennes nécessite beaucoup de ressources (rire). Donc nous y allons progressivement.

Toutefois je tiens à préciser que même si nous ne sommes pas implantés physiquement dans une commune, nous pouvons travailler aisément avec elle, par ONG interposées. C'est d'ailleurs cette formule de travail qui nous permettait de travailler avec les communes avant la décentralisation.

En ces temps d'inondations, comment l'agence gère-t-elle les situations d'urgence ou les crises environnementales ?

En matière d'inondations et de catastrophes au Togo, c'est l'Agence Nationale de la Protection Civile (ANPC) qui gère ces situations. Toutefois, elle agit comme une instance de coordination qui fédère d'autres services intervenant en cas de catastrophes (sapeurs-pompiers, L'Anasap, action sociale, croix rouge, assainissement, armée, police, santé etc.).



Avec quels autres organismes ou institutions l'ANASAP collabore- t- elle pour atteindre ses objectifs ?

Tout d'abord, je profite pour rappeler que nous sommes une agence gouvernementale. A ce titre l'Etat est donc notre partenaire naturel. Mais nous travaillons avec toute entité, furent-elles des collectivités territoriales, du secteur privé, ou de la société civile grâce à des conventions d'ouvrage de maitrise d'œuvre délégué.

En cas d'inondations par exemple, nous mettons des moyens adéquats pour la gestion de la crise et menons beaucoup d'activités (Exemple mise à disposition de pompes externes de surfaces, etc.).

Dans le cadre de nos activités habituelles, nous faisons des activités qui concourent également à réduire les risques d'inondations : entretien des bassins de rétention, réparation des talus qui s'effondrent, enlèvement des plantes aquatiques (qui obstruent le fonctionnement des pompes), le curage des bassins. Ces travaux ont le mérite de maintenir

ou d'augmenter leur capacité de rétention et de libérer leurs canaux d'amenée et de départ des eaux qui sontsouventobstruésparlesdéchets.

Par ailleurs, sur demande expresse du gouvernement, nous faisons des travaux spécifiques en matière de réduction des inondations dans certaines zones critiques. Je citerais les alentours du Centre Médico-Social d'Agoè (commune Agoényivé 1), l'EPP 13 janvier (commune golfe 2), le mur de la clôture Est de l'aéroport international Gnassingbé Eyadema au quartier Kpota- adidomé (commune golfe 1=). Très bientôt, nous allons démarrer des travaux d'assainissement dans la commune du golfe 5, qui collecteront les eaux des différents bassins et dépressions autonomes vers le bassin d'Adidogomé.

Quels indicateurs l'ANASAP utilise-t-elle pour mesurer l'impact de ses interventions sur la salubrité publique ?

En début de chaque année, nous recevons des directives du gouvernement, qui nous permettent d'élaborer un plan de travail budget annuel de nos actions assorties des indicateurs et des délais. Chaque trimestre, un suivi est fait au niveau des responsables de ces actions. Ceci sous le contrôle du Directeur Général et du Conseil d'Administration. Pour 2024, nos interventions phares sontaxées autour des points suivant:

Axe 1 :

« Assainissement et salubrité publique » qui vise à assurer les services d'assainissement adéquats et préserver la salubrité publique ; Comme indicateur de cette activité, l'Anasap doit collecter 100 000 tonnes de déchets des décharges intermédiaires des six communes d'Agoènyivé et de la commune du golfe 7 vers la décharge finale d'Aképé.

Axe 2 :

« Contribuer à la réduction des risques d'inondations » en curant les caniveaux et en entretenant les bassins et ouvrages de drainage. Dans le cadre de cette activité en 2023 nous avons curé mille cinq cents mètres (1500 ml) linéaires de caniveaux et canaux. Pour 2024 nous avons également démarré et nous comptons curer 1200ml.
Dans cet axe il s'agit de préserver la salubrité publique et gérer harmonieusement les espaces publics ;

Axe 3 :

« Assurer une veille permanente du respect des normes en matière d'assainissement et gérer les plaintes ». En 2023 nous avons reçus 317 plaintes et en avons traités 295. Ces plaintes sont relatives en majorité aux nuisances hygiéniques, à l' encombrement des voies publiques , à la salissure de la voie publique etc.

Quels sont les principaux défis que l'ANASAP rencontre dans l'accomplissement de sa mission et comment les surmonte -t-elle ?

En termes de défis, l'organisation institutionnelle reste une problématique majeure pour nous, car on note une multitude d'acteurs avec des rôles pas clairement toujours définis . Ce qui induit un conflit d'intérêt sur le terrain avec une faiblesse dans l'atteinte des résultats.

Heureusement des initiatives sont en cours pour simplifier et clarifier les missions des différents intervenants.
La question des ressources financières est également une préoccupation majeure. Avec l'ampleur exponentielle que prend les inondations, il faut des projets à grande échelle, prenant en compte tout le grand Lomé. Des projets à l'instar du projet d'aménagement Urbain du Togo (PAUT) ou du programme d'urgence de réhabilitation des Infrastructures et des Services Electriques (PURISE) que le Togo a mené à travers le Ministère de l'urbanisme, de l'habitat et de la réforme foncière.

Quelles sont les principales stratégies de l'ANASAP pour sensibiliser le public aux questions de salubrité ?

En termes de défis, l'organisation institutionnelle reste une problématique majeure pour nous, car on note une multitude d'acteurs avec des rôles pas clairement toujours définis . Ce qui induit un conflit d'intérêt sur le terrain avec une faiblesse dans l'atteinte des résultats.

Heureusement des initiatives sont en cours pour simplifier et clarifier les missions des différents intervenants.

La question des ressources financières est également une préoccupation majeure. Avec l'ampleur exponentielle que prend les inondations, il faut des projets à grande échelle, prenant en compte Des projets à l'instar du projet d'aménagement Urbain

du Togo (PAUT) ou du programme d'urgence de réhabilitation des Infrastructures et des Services Electriques (PURISE) que le Togo a mené à travers le Ministère de l'urbanisme, de l'habitat et de la réforme foncière.

Quelles sont les principales stratégies de l'ANASAP pour sensibiliser le public aux questions de salubrité ?

Dans notre domaine, il faut dire que la sensibilisation renforce nos activités sur le terrain. Nous faisons des spots de sensibilisation sur les médias (télévisions et radios) où nous diffusons des spots, sketchs relatifs aux bonnes pratiques en matière d'hygiène et d'Assainissement chaque année. Il y a également une activité qui à notre avis a également un impact positif , est la descente sur le terrain suite aux plaintes que nous recevons liées aux actes inciviques.

Grâce aux sensibilisations et la conciliation, nous arrivons parfois à trouver des solutions immédiates. Mais ce qui donne de la force à la sensibilisation c'est la répression.

L'Anasap dispose d'une Brigade de Salubrité Publique qui est constituée de force de défense et de sécurité. Quand la sensibilisation se heurte à la mauvaise foi et à l'indifférence, la brigade intervient pour faire entendre raison selon les lois et procédures en vigueur en la matière (mise en demeure, amendes, sanctions). Cette complémentarité donne plus de résultats.

Quelle est la vision à long terme de l'ANASAP pour la salubrité publique au Togo ?

Pour changer la donne en matière d'assainissement et de salubrité au Togo, il faut des actions d'envergure.

Le Togo a besoin d'une station de traitement des eaux usées afin que les eaux sales qui débouchent sur la plage et qui se déversent dans la mer puissent être traitées. L'Anasap entreprend les plaidoyers dans ce sens.

En termes de salubrité, il y a un émiettement des activités sur la chaine de gestion des déchets (pré collecte chez les ménages, transfert vers un dépotoir intermédiaire, puis vers la décharge finale). Il faut donc une seule entité pour gérer de bout en bout la chaine et assumer l'entière responsabilité en cas de défaillance. L'agence entend contribuer à aboutir à cette méthode de gestion qui a fait ses preuves dans d'autres pays.

Rappelons qu'une ville ne peut être belle sans aménagements d'espaces verts. L'Anasap fait beaucoup d'efforts en la matière par la réalisation des espaces verts à l'instar du boulevard Eyadéma (terre-plein central GTA - Colombe de la paix) et autres grands carrefours de notre capitale. L'agence ira plus loin en promouvant la création des forêts urbaines et centres de récréation (Exemple : centre de loisirs et de lecture d'Agbalepedogan réalisé par l'Anasap pour le compte Ministère de l'urbanisme, de l'habitat et de la réforme foncière).

Quels conseils donneriez-vous aux citoyens togolais pour contribuer à un environnement plus sain et plus propre ?

Les Togolais pour contribuer à un environnement plus sain et propre doivent d'abord prendre soins des infrastructures mises à leur disposition, souvent à coûts très élevé par le gouvernement.

Ce n'est que par des bonnes pratiques de gestion environnementale que nous pouvons protéger et améliorer notre cadre de vie.

Mot de fin ?

Les questions d'assainissement sont aujourd'hui une priorité pour le gouvernement qui accroit de plus en plus les investissements dans le secteur. Mais ces efforts semblent passer inaperçus du fait des changements climatiques qui à chaque année, font ressurgir de nouveaux défis.

Les questions d'assainissement et de salubrité ne sont pas un apanage des pouvoirs publics mais de la population dans toutes ses composantes.



POLITIQUE

Vème République, un chamboulement de l'image de la gouvernance



Lentement mais sûrement, la Vème république se met en place depuis l'adoption de la nouvelle constitution par les députés togolais en avril dernier. Cette nouvelle configuration du pouvoir au Togo promet d'insuffler une nouvelle orientation à la gouvernance du pays, orientation dans laquelle certaines forces du pays ont décidé de ne pas aller.

Une architecture qui se met en place

Deux mois après l'adoption de la nouvelle constitution, l'architecture du régime parlementaire commence par se dessiner. Et déjà les premières figures de cet nouvel organigramme, présagent des bouleversements radicaux dans l'équipe dirigeante à laquelle les togolais sont habitués depuis un moment.

Le 14 juin 2024, l'Assemblée nationale a procédé à l'élection de son bureau avec beaucoup de surprises. D'anciens ministres de gouvernements successifs du pays se retrouvent dans cette équipe. Il s'agit de l'actuel ministre d'État, ministre de l'Urbanisme, de la ministre des Travaux Publics, du ministre des Enseignements primaire, secondaire et technique et de la ministre du Développement à la base. Le premier Kodjo Sévon-Tépé Adédzé, prend la tête au perchoir entant que président de l'Assemblée nationale, la deuxième, Mme Zouréhatou Kassah-Traoré, première Vice-Présidente, le troisième Komla Dodzi Kokoroko est élu troisième vice-président de la nouvelle législature et la quatrième Myriam Dossou-d'Almeida est élue sixième vice-Présidente.

Ces quatre ministres expérimentés de différents gouvernements togolais ne feront plus partie de la prochaine équipe gouvernementale. Leur expérience sera mise au profit de la légifération des lois du pays mais aussi du contrôle des actions de la nouvelle équipe gouvernementale. La présence de ces anciens ministres dans le bureau de l'Assemblée va rendre l'institution plus efficace dans sa fonction de contrôle de l'action gouvernementale, car comportant des membres qui ont une expérience de gouvernance. Il est donc à prévoir un plus grand dynamisme dans cette législature.

Une autre conséquence de ces élections est que les postes qu'occupaient récemment ces personnalités sont maintenant à pourvoir dans le futur gouvernement. Ce qui signifie que du sang neuf sera impulsé dans la prochaine équipe gouvernementale pour sûrement expérimenter d'autres manières de gouverner. Peut-être assisterons-nous à la promotion d'une jeunesse responsable qui a déjà fait ses preuves pour faire face aux défis de cette classe, qui constitue une grande part de la population togolaise.

Les Togolais auront donc sûrement à apprécier une autre méthode de gouvernance, déjà impulsée par le régime parlementaire et renforcée par la répartition des tâches qui a commencé à se faire voir. Mais de cette nouvelle marche, certaines forces ont décidé de se retirer.

Une opposition quasi absente

De 5 au sortir des élections législatives d'avril dernier, l'opposition togolaise est passée à trois représentants à l'Assemblée nationale. La raison est que tout à tour, l'Alliance nationale du changement (ANC) de Jean-Pierre Fabre et les Forces démocratiques pour la République (FDR) de Me Dodji Apevon, ont décidé de ne pas siéger à l'hémicycle. Pour ces formations politiques qui ont chacune 1 siège, être représenté à l'Assemblée nationale reviendrait à reconnaitre la nouvelle Constitution et rendre inefficaces les actions contre ladite loi fondamentale. S'il est vrai que cette décision n'aura pas d'impact majeur sur la marche de la Vème République, elle réduit tout de même considérablement la portée de la voix de l'opposition à l'Assemblée nationale. A cinq, on peut mieux se faire entendre qu'à 3.

Seuls les deux députés de l'Alliance des démocrates pour le développement intégral (ADDI) et le député unique de la Dynamique pour la majorité du peuple (DMP) représenteront l'opposition dans cet hémicycle accaparé par les députés du parti Unir. Même s'ils ne pourront changer le cours des choses dans cette chambre chargée aujourd'hui de tenir la moitié des rênes du pays, ils rentreront dans l'histoire comme les trois valeureux ayant contribuer à la réussite des premiers pas de la Vème République.



Sigma Corporation

VEILLE

La veille stratégique précède toute campagne publicitaire ou tout lancement de produit ou toute prise de décision.



NOS OFFRES POUR VOUS DÉMARQUER :

Etudes sur mesures

Analyser et élaborer des rapports personnalisés sur une zone, un pays, une région, une problématique spécifique, une personnalité publique et politique.

Mesure de l'audience

Evaluer le nombre de personnes qui ont été exposées à votre contenu médiatique sur les sites web et les réseaux sociaux, en aval.
En amont, évaluer la portée ou le ranking des médias en ligne en vue de leur choix dans la stratégie de communication média.

Alertes H24/7 & E-réputation

Fournir, analyser puis à diffuser des informations clés auprès des décideurs (politiques, étatiques ou gouvernementaux), des chefs, directeurs ou managers d'entreprises à l'effet d'accroître leur réactivité, selon les signaux détectés (faibles ou signes d'alerte précoce).

Studio Créatif

Surveiller de manière permanente les actions et produits de la concurrence actuelle ou potentielle, en vue d'adapter la stratégie de communication ou de marketing.

sigmacorpoafric
www.sigmacorporation.pro
+228 9692 6060

ÉCONOMIE

Le Togo avance dans les réformes de l'UEMOA avec un Taux de Validation de 76 %

Le Togo continue de faire des progrès significatifs dans l'alignement sur les exigences de l'Union Économique et Monétaire Ouest-Africaine (UEMOA). Lors de la 9e revue annuelle qui a débuté le lundi 10 juin à Lomé, il a été révélé que le pays a mis en œuvre 76 % des 131 réformes évaluées par l'institution communautaire. Cette performance reflète l'engagement du Togo à intégrer pleinement les standards régionaux et à renforcer la coopération économique.

Avec un taux de validation de 76 %, le Togo montre un engagement clair envers les réformes nécessaires pour une intégration régionale réussie au sein de l'UEMOA. Les efforts continus pour améliorer la gouvernance économique et la convergence montrent que le pays est sur la bonne voie. Toutefois, des efforts supplémentaires sont requis pour atteindre des taux de mise en œuvre encore plus élevés, en particulier dans les domaines du marché commun et des réformes sectorielles.



Des réformes jugées satisfaisantes par l'UEMOA



Lors de cette revue annuelle, Abdoulaye Diop, président de la commission de l'UEMOA, a exprimé sa satisfaction quant aux progrès réalisés par le Togo. « Nous jugeons satisfaisant au niveau de notre grille d'évaluation au sein de la commission de l'UEMOA. Des réformes importantes ont été engagées dans le domaine de la gouvernance économique, dans le domaine de la convergence, qui constitue une composante essentielle dans la marche de notre union, où nous avons globalement un taux d'exécution de plus de 90 % », a-t-il déclaré. Cette convergence est cruciale pour l'harmonisation des politiques économiques des pays membres de l'UEMOA.

Cependant, Diop a également souligné que, bien que des taux satisfaisants aient été obtenus dans les domaines du marché commun et des réformes sectorielles, des efforts supplémentaires sont nécessaires pour améliorer ces résultats dans les années à venir. « Nous sollicitons du gouvernement des efforts supplémentaires pour que ces taux puissent évoluer plus favorablement pour les prochaines années. Ce que nous retenons, c'est l'engagement des autorités », a-t-il ajouté, soulignant l'importance de la détermination du gouvernement togolais dans la mise en œuvre des réformes.

Un engagement ferme du gouvernement togolais

Le gouvernement togolais se félicite des progrès réalisés dans l'alignement sur les exigences de l'UEMOA. Rose Kayi Mivedor, ministre en charge du commerce et représentant le ministre de l'économie à cette rencontre, a affirmé que ces résultats traduisent « le ferme engagement du gouvernement pour la mise en œuvre et la transposition des différents actes et directives ». Elle a ajouté que le soutien de la commission de l'UEMOA est essentiel pour atteindre l'objectif ambitieux de l'intégration régionale.

Mivedor a également souligné la volonté du Togo de continuer à travailler en étroite collaboration avec les instances de l'UEMOA pour améliorer encore les taux de mise en œuvre des réformes. « Nous savons qu'avec le support des instances telles que la commission de l'UEMOA, nous pourrons atteindre cet objectif ambitieux qu'est l'intégration régionale de notre espace communautaire », a-t-elle déclaré, exprimant ainsi sa confiance dans la capacité du Togo à répondre aux attentes de l'UEMOA.

La coopération continue entre le Togo et l'UEMOA sera cruciale pour maintenir cette dynamique positive. Les autorités togolaises sont prêtes à redoubler d'efforts pour assurer une intégration harmonieuse et renforcer les liens économiques avec les autres pays membres de l'UEMOA. Avec le soutien de la commission de l'UEMOA et un engagement gouvernemental fort, le Togo est bien positionné pour atteindre ses objectifs ambitieux d'intégration régionale et de développement économique durable.



La Numérisation : Clé de voûte pour les entreprises non agricoles au Togo

Une étude récente réalisée par Dr. Sandra Johnson, Ministre Secrétaire Générale de la Présidence de la République, met en évidence l'impact crucial de la numérisation sur la performance des entreprises non agricoles au Togo. Publiée dans le SSRG International Journal of Economics and Management Studies, cette recherche révèle que l'adoption des technologies numériques est un levier essentiel pour booster le chiffre d'affaires des entreprises togolaises.

Ainsi, la numérisation se positionne comme un élément central de la feuille de route du gouvernement togolais, avec pour ambition de renforcer l'adoption des technologies numériques dans le secteur privé et de créer un environnement propice à l'innovation et à la croissance.

Des Gains significatifs pour les entreprises numérisées

L'étude, intitulée « Effet de la numérisation sur la performance des entreprises non agricoles au Togo », révèle que l'utilisation des technologies numériques est fortement corrélée à une augmentation du chiffre d'affaires des entreprises. En se basant sur les données du Recensement Général des Entreprises (RGE) de 2018 et en utilisant la méthode économétrique d'évaluation d'impact (Propensity score matching), il ressort que les entreprises ayant adopté des technologies numériques voient leur chiffre d'affaires augmenter en moyenne de plus de 50 % par rapport à celles qui n'en utilisent pas.



Les petites et moyennes entreprises (PME) qui adoptent la numérisation enregistrent une augmentation moyenne de 29 % de leur chiffre d'affaires. Les grandes entreprises, quant à elles, voient une hausse de 13 %. Les entreprises impliquées dans le commerce extérieur bénéficient le plus de la numérisation, avec une augmentation impressionnante de 51 %. Ces résultats soulignent l'importance de la technologie numérique comme moteur de croissance pour les entreprises togolaises.

Facteurs déterminants et avantages concurrentiels

L'étude identifie plusieurs facteurs clés influençant l'adoption des technologies numériques par les entreprises togolaises. Parmi ces facteurs figurent le niveau d'éducation des gestionnaires, l'implication de l'entreprise dans la recherche et le développement, le type de connexion Internet, et la localisation géographique. Les entreprises situées à Lomé, avec des gestionnaires hautement qualifiés et investissant dans la recherche et le développement, sont plus enclines à adopter les technologies numériques.

Par ailleurs, l'étude souligne que la numérisation transforme les modes de communication, de vente et d'information des entreprises, leur conférant un avantage concurrentiel significatif. Elle permet aux entreprises de réorganiser leurs processus de production et d'adapter leurs produits aux besoins des clients locaux, régionaux et mondiaux. Cette transformation est cruciale pour la compétitivité et la croissance des entreprises togolaises sur le marché mondial.

Vers un environnement numérique favorable

Les résultats de cette recherche incitent les décideurs togolais à poursuivre les réformes visant à améliorer l'environnement des affaires en mettant l'accent sur la numérisation des services publics. Plusieurs projets sont en cours pour moderniser les services publics et renforcer les capacités numériques des administrations et des PME. Par exemple, le projet ProDigit, en partenariat avec la GIZ, et le programme Threshold du Millenium Challenge Corporation (MCC), qui comprend un volet numérique important, visent à faire du Togo un hub numérique sous-régional.

Dr. Sandra Johnson, qui supervise diverses initiatives de développement à la présidence, insiste sur l'importance de maintenir cette dynamique de réforme. « La numérisation est un pilier essentiel de notre stratégie de développement économique », déclare-t-elle.

En optimisant l'utilisation des technologies numériques, le Togo pourrait non seulement améliorer la performance de ses entreprises non agricoles, mais aussi générer des impacts positifs significatifs sur l'économie nationale.



SOCIÉTÉ

Chicha, la nouvelle tendance qui fait ravage au sein de la jeunesse togolaise

La consommation de la chicha prend de l'ampleur chez les jeunes au Togo. Malgré sa nocivité sur la santé, fumer la chicha est devenu une mode de consommation du tabac, qui attire fréquemment une population très jeune, souvent composée de mineurs.

La chicha ou narguilé est une pipe à eau permettant de fumer une préparation de tabac chauffée grâce à un charbon, dont la fumée est refroidie par un passage dans un récipient d'eau avant d'être inhalé. Son usage constitue un risque sanitaire sérieux aussi bien pour le fumeur actif que pour les autres personnes exposées à la fumée.

La chicha et les jeunes

La chicha est souvent partagée par plusieurs personnes lors d'événements festifs. Elle constitue un véritable motif de rassemblement, notamment pour les jeunes, et connaît une popularité croissante à travers le monde. En Afrique de l'Ouest, y compris au Togo, ce phénomène prend de l'ampleur. La pratique de la chicha s'est progressivement intégrée aux habitudes de la population togolaise.

Chantal, une esthéticienne à Lomé, avoue avoir du mal à se passer de la chicha. « J'aime beaucoup fumer la chicha car cela nous permet, entre amis, de célébrer notre amitié et de partager des moments spéciaux. Cela crée une ambiance unique. Fumer la chicha est une façon de se relaxer et donne une dimension particulière à nos soirées », a-t-elle confié.

Dans les pubs, bars et restaurants de Lomé, la chicha gagne en popularité, surtout parmi les jeunes, indépendamment de leur sexe ou de leur classe sociale. De plus en plus de soirées à thème « chicha » sont organisées dans certains bars, attirant particulièrement les jeunes. Beaucoup pensent que la chicha, avec ses arômes, est conviviale et que sa fumée n'est pas aussi nocive que celle de la cigarette.

Cependant, la chicha représente un danger pour la jeunesse. Elle masque la nocivité de sa fumée en donnant l'illusion que l'eau et les saveurs sucrées filtrent les substances toxiques. En réalité, la fumée de chicha est aussi mortelle que celle de tout produit du tabac. La combustion du charbon de bois utilisé pour chauffer la chicha produit des quantités importantes de substances toxiques.



Pour Kangni Dossou, la chicha possède des vertus aphrodisiaques. « Personnellement, la chicha me stimule sexuellement. C'est comme un aphrodisiaque. Donc, quand je sors avec ma copine le week-end, nous en consommons et la suite à la maison est extraordinaire. En réalité, c'est un moyen de se libérer de ses complexes. »
Il poursuit en expliquant que la chicha est appréciée parce que le consommateur choisit lui-même les produits à fumer. « On sait exactement ce que l'on consomme », précise-t-il, ajoutant que c'est l'arôme qui procure le plaisir.

« Il y a sûrement des impacts sur la santé. Mais ce n'est pas une raison suffisante pour arrêter. Beaucoup d'aliments et de boissons que nous consommons posent aussi des problèmes de santé. L'essentiel est de ne pas en abuser. Par exemple, je ne fume la chicha que le week-end quand je sors avec mes amis », conclut-il.

David, un jeune entrepreneur, affirme que la chicha ne peut pas vraiment être considérée comme une drogue. Il en consomme régulièrement sans être dépendant. « C'est simplement une tendance et une manière de se différencier des fumeurs de cigarettes. Dans les discothèques, ce sont les tables des célébrités qui consomment la chicha », a-t-il souligné.

La mélasse de tabac brûle lentement, et les utilisateurs inhalent la fumée à travers une chambre à eau. Contrairement à une idée reçue, le passage de la fumée dans l'eau ne diminue pas les risques, mais les augmente. L'eau refroidit la fumée, facilitant une inhalation plus profonde et fréquente. Ainsi, les substances nocives de la combustion du charbon et de la mélasse s'ajoutent à celles du tabac. Les bars à chicha, restaurants et autres lieux publics offrent aux jeunes l'opportunité de consommer cette drogue ouvertement.

La Foire Internationale de Blitta revient pour une deuxième édition en Août

Le Togo se prépare à accueillir la deuxième édition de la Foire internationale de Blitta (FIB) du 10 au 24 août prochain. Cet événement, qui se tiendra dans la Région Centrale, est organisé par la Société Afrik-Contact. Il vise à promouvoir les produits locaux, faciliter les échanges commerciaux et renforcer la coopération régionale. L'annonce a été faite lors d'une conférence de presse le samedi 8 juin à Blitta-gare, en présence de diverses autorités administratives, politiques, traditionnelles et économiques.

Avec un programme riche et diversifié, la FIB promet d'attirer un large public et de créer des opportunités économiques significatives pour la Région Centrale. En outre, les activités prévues, telles que les fora d'affaires et les salons d'accès aux services financiers, offrent des opportunités précieuses pour les entrepreneurs locaux. Ils peuvent ainsi établir des partenariats, obtenir des financements et accéder à de nouveaux marchés. Ces interactions sont essentielles pour le développement économique de la région et pour la réalisation des objectifs de la foire.

Valorisation des produits locaux au cœur de la Foire

Sous le thème «Valorisation des produits du terroir en vue de la promotion de la consommation locale», la Foire internationale de Blitta mettra en avant les richesses du patrimoine local. Ce thème souligne l'importance de l'innovation et de la créativité dans la valorisation des produits du terroir, tout en encourageant la consommation locale. Le directeur régional du Commerce, de l'artisanat et de la consommation locale, Oganto Kokou Ananzé, a souligné l'importance de cet événement pour l'économie locale.

Le programme de cette édition inclut des expositions de produits agricoles, des fora d'affaires, des salons facilitant l'accès aux services financiers et non financiers, ainsi que des présentations de produits finis à base de ressources locales. Ces activités visent à créer des opportunités de marché pour les producteurs locaux et à renforcer les liens entre les acteurs économiques de la région et au-delà. L'édition précédente avait réuni près de 52 exposants, attirant des participants du Togo, du Ghana, du Bénin et du Nigéria.

Un événement culturel et économique de grande envergure

La Foire internationale de Blitta ne se limite pas aux aspects économiques. Elle offre également un riche programme d'activités culturelles, avec des concerts, des concours d'art culinaire et des danses folkloriques. Ces événements culturels visent à célébrer la diversité et la richesse des traditions locales, tout en attirant un large public. Les organisateurs prévoient d'attirer entre 60 000 et 70 000 visiteurs, soit une augmentation significative par rapport à l'année précédente.

La présence d'autorités administratives, politiques et traditionnelles à la conférence de presse témoigne du soutien institutionnel à cet événement. La FIB se positionne ainsi comme un rendez-vous incontournable pour les acteurs économiques et culturels de la région. En facilitant les échanges commerciaux et en mettant en valeur les produits locaux, cette foire contribue à dynamiser l'économie régionale et à promouvoir la consommation locale.

La Foire internationale de Blitta est plus qu'un simple marché. Elle représente une plateforme où l'innovation et la créativité peuvent s'exprimer librement. Les exposants ont l'opportunité de présenter des produits uniques, issus des ressources locales, et de démontrer leur savoir-faire. En mettant en avant ces produits, la foire encourage les producteurs à innover et à améliorer continuellement la qualité de leurs offres.



SPORT

Eco Jogging : Rendre notre environnement propre par le sport



Bien-aimés lecteurs, pour ce nouveau numéro de votre magazine Togo Emergent la thématique abordée est celle de l'environnement. Ce n'est donc pas la rubrique sportive qui va déroger à la règle.

Pour ce mois de juin, nous vous présentons une activité qui allie le sport et la protection de l'environnement. Ladite activité est nommée Eco Jogging. C'est une pratique qui consiste à faire du jogging (course à pied à rythme lent) et à ramasser les ordures qui salissent les artères de la ville ou du milieu où elle est organisée. Allons donc à la découverte de ce sport novateur qui contribue à sa manière à la protection de l'environnement.

Initiée par le journaliste et militant écologique Felix Tagba, l'Eco Jogging se déroule depuis l'année 2017 . Une activité qui rassemble plus 200 personnes à chaque fois qu'elle est organisée. « Dimanche matin à Lomé. Il est 6 h 30 lorsqu'une foule d'environ 250 personnes composée de jeunes, d'enfants et d'adultes, tous munis d'un grand sac en plastique noir et d'une canne destinée à ramasser les déchets plastiques, attend le coup d'envoi de la course. C'est Felix Tagba à la tête de ce mouvement qui le donne à 7 heures pile », peut¬-on lire sur Le Point.

L'initiative est partie du Togo mais se retrouve quelques années après dans d'autres pays à travers le monde. « Nous avons des représentants dans plus de 10 pays à travers le monde », a déclaré Felix Tagba à Togo Emergent. Il faut noter que l'activité Eco Jogging se déroule une fois par mois. Pour faire parvenir Eco Jogging au bout du monde, Felix Tagba et son équipe ont initié une acticité hors du commun. C'est la Coupe du Monde de l'Eco Jogging qui se déroule tous les deux ans. La dernière édition s'est tenue en Guinée et c'est la France qui a remporté cette édition.

A la question de savoir ce qui a poussé Felix à initier une telle activité, il nous répondu en ces termes. « C'était le 02 janvier 2017. Je suis sorti comme d'habitude pratiquer du sport et j'ai remarqué qu'il y avait tellement de déchets plastiques sur le terrain car les gens avaient fêté la veille. Puisque j'aime le sport et la protection de l'environnement, je me suis posé quelques questions dont celle-ci : Est-ce qu'on ne peut pas initier une activité pour éviter que les gens jettent des ordures de la sorte ? C'est de là que l'idée est venue et nous arrivons dans une ambiance bonne enfant à motiver les gens à faire du sport et à protéger l'environnement en même temps. Un seul déchet peut faire 400 ans dans la nature avant de se dégrader. Il est donc important de sensibiliser la population afin de préserver leur santé par la protection de l'environnement », a-t-il affirmé.

Il faut noter que l'activité Eco Jogging reçoit l'appui du gouvernement togolais et d'autres institutions dont l'Union Européenne. Pour Felix Tagba, ces soutiens diverses les aident à réaliser l'activité et les poussent à continuer dans ce sens.

Chers lecteurs, en intégrant la pratique de l'Eco Jogging dans nos routines sportives, nous prenons part à un mouvement global qui va au-delà de la simple course. Grâce à des initiatives comme celle de Felix Tagba, nous avons l'opportunité de redéfinir notre engagement envers l'environnement, une foulée à la fois. Le sport devient alors un vecteur de changement, nous rappelant que chaque geste compte pour préserver notre planète. Alors, chers lecteurs, lacez vos chaussures et munissez-vous de vos sacs : le prochain coup d'envoi de l'Eco Jogging vous attend.

BON À SAVOIR

Jogging : entre bienfaits et inconvénients, un choix éclairé

Le jogging, une activité physique simple et accessible à tous, connait un essor fulgurant ces dernières années. Mais au-delà de son côté tendance, quels sont les réels bienfaits et inconvénients de cette pratique ? C'est ce que nous allons explorer dans ce billet.

Le jogging, pratiqué régulièrement et de manière modérée, procure de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

Amélioration du système cardio-respiratoire : Le jogging stimule le cœur et les poumons, augmentant ainsi leur capacité d'endurance et d'efficacité. Cela permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et d'hypertension artérielle.

Renforcement musculaire et osseux : La course à pied sollicite l'ensemble des muscles du corps, contribuant à leur tonification et à leur renforcement. Elle stimule également la densité osseuse, réduisant ainsi le risque d'ostéoporose.

Contrôle du poids : Le jogging est un excellent moyen de brûler des calories et de perdre du poids, ou de maintenir un poids corporel sain. Il stimule le métabolisme et favorise une meilleure gestion de la glycémie.
Amélioration du bien-être mental : La pratique régulière du jogging a un effet positif sur le stress, l'anxiété et la dépression. Elle stimule la production d'hormones du bonheur, comme les endorphines, et favorise un sentiment de bien-être général.

Renforcement du système immunitaire : Le jogging stimule le système immunitaire, rendant l'organisme plus résistant aux infections et aux maladies.

Amélioration du sommeil : La pratique régulière du jogging favorise un sommeil plus profond et plus réparateur.



Inconvénients du jogging : à prendre en compte pour une pratique raisonnée

Comme toute activité physique, le jogging présente certains inconvénients qu'il est important de prendre en compte pour une pratique raisonnée et sans danger.
Risques de blessures articulaires : Le jogging peut solliciter excessivement les articulations, en particulier les genoux et les chevilles, et augmenter le risque de blessures si la pratique n'est pas adaptée.

Fatigue musculaire et courbatures : Il est important de progresser de manière graduelle dans la pratique du jogging afin d'éviter les courbatures et la fatigue musculaire excessive.

Déshydratation : Le jogging favorise la transpiration et il est important de bien s'hydrater avant, pendant et après la course pour éviter la déshydratation.
Manque de motivation : Le jogging peut devenir monotone et lassant si la pratique n'est pas variée et stimulante.

Choisir un équipement adapté : Des chaussures de running confortables et de bonne qualité sont essentielles pour protéger les articulations et éviter les blessures.

S'échauffer avant la course : Un échauffement adéquat permet de préparer les muscles et de minimiser les risques de blessures.

Progresser graduellement : Il est important de commencer par des distances courtes et d'augmenter progressivement la durée et l'intensité des courses.

Varier les parcours : Varier les parcours permet de maintenir la motivation et de découvrir de nouveaux paysages.

S'hydrater suffisamment : Il est important de boire de l'eau avant, pendant et après la course pour éviter la déshydratation.

Ecouter son corps : Il est important de ne pas se forcer et de respecter les signaux envoyés par le corps. En cas de douleur ou de fatigue, il faut prendre le temps de se reposer.

Consulter un médecin avant de commencer : Il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer la pratique du jogging, en particulier si vous avez des problèmes de santé.

En conclusion, le jogging est une activité physique bénéfique pour la santé physique et mentale, à condition de la pratiquer de manière raisonnée et adaptée à ses capacités. En suivant les conseils prodigués dans ce billet, vous pourrez profiter pleinement des bienfaits du jogging tout en minimisant les risques.

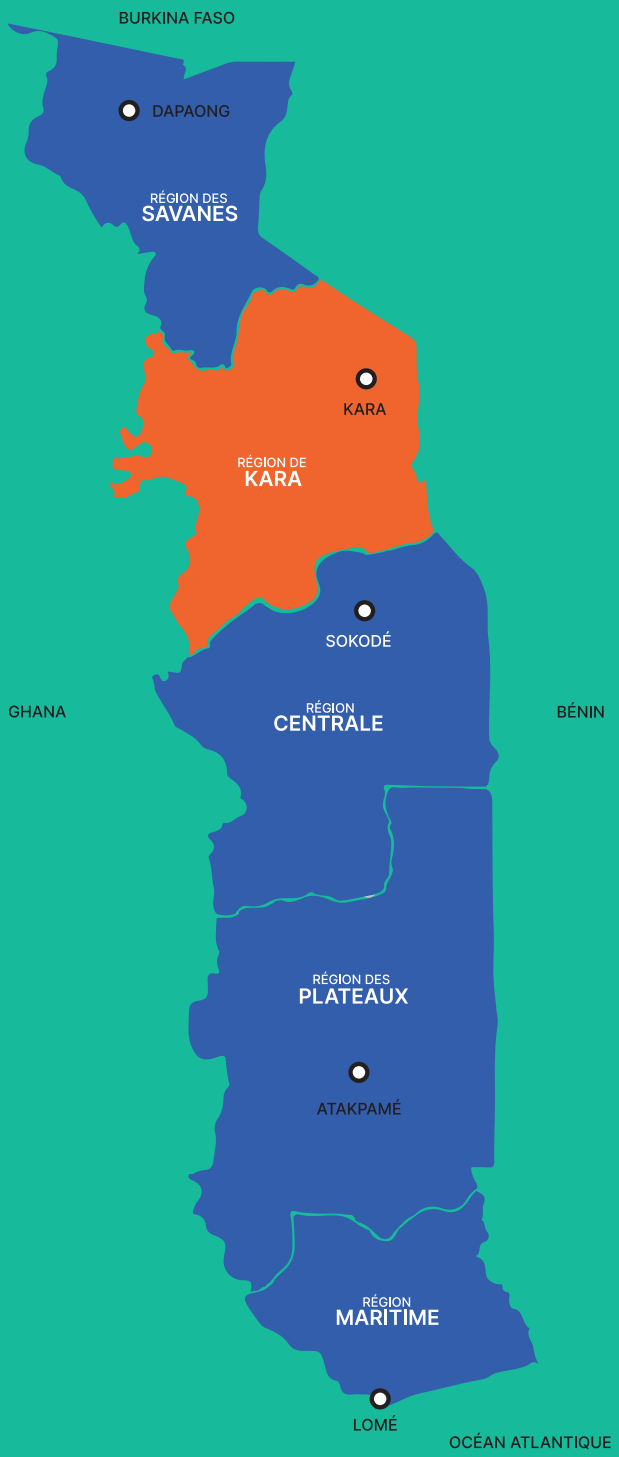


IMMERSION

Togo/Zoom sur les danses du Togo (Acte IV)

CAS DE LA RÉGION DE LA KARA

Au Togo, un voyage dans la région de la Kara (à au moins 410 Km de la capitale Lomé), laisse découvrir une pléiade de pratiques culturelles et surtout de danses traditionnelles. Ces danses sont le plus souvent associées aux différentes fêtes qu'on observe les ethnies. Elles témoignent non seulement de la remarquable richesse folklorique mais aussi de l'attachement des populations aux traditions et aux modes de vie ancestraux. Dans ce numéro de Togo Emergent, nous proposons un zoom sur quelques danses phares de la région.



Danse Kamou

La danse Kamou est l'une des danses les plus populaires en pays Kabyè. Le Kamou est une danse au cours de laquelle on met en mouvement successif la tête, la poitrine, les pieds donnant une harmonie et une homogénéité au mouvement du corps. Elle est exécutée lors de la célébration des fêtes, de grands évènements et même de simples réjouissances. L'exécution est légèrement différente selon les localités. Les populations de cette région n'hésitent pas à l'exécuter partout où elles se retrouvent, une manière pour elles d'affirmer leur identité.





T'bol ou la danse du Feu

Le T'bol » ou « Tibol » ou encore la danse du Feu, est exécutée à Bassar durant les cérémonies d'initiation traditionnelle. Elle est pratiquée durant un moment où des valeurs et forces divines sont transférées d'une génération à une autre. Sa spécificité réside également en le fait que les danseurs peuvent acquérir durant la cérémonie de puissante force spirituelle, et voir le futur de la communauté. La cérémonie se déroule entre 23h et 6h du matin en trois différentes étapes et un habillement typique est exigé pour les danseurs durant la cérémonie. Il s'agit d'une veste en peau d'animal et un sac orné de miroirs, un short ou une jupe, des talismans en ceinture, et un collier de fer sur les pieds.

Danse Abalé

La danse Abalé est une danse de rituel chez les Bassar. Elle est présentée par de charmantes jeunes filles aux seins nus. La danse Abalé est encore appelée la danse des vierges appelée.



Danse Habyè

La danse Habyè ou danse de purification chez les Kabyè est particulière. C'est une danse dont pendant son exécution, danseurs mangent les serpents vivants, les crapauds, caméléons, etc... Elle a lieu tous les cinq ans dans la région de la Kara.



La danse Idjombé

La danse Idjombé est exécutée par la population de Pagouda. C'est un effet une danse de circoncis qui concerne les hommes de 20 à 25 ans.



Mandi's @frica Network

NOTRE CABINET



Mandi's Africa Network est un cabinet d'expertise, d'études et de conseil en Développement d'Affaires, Diagnostique Organisationnelle et en Gestion de Projets.

Fondé sur le principe que les organisations doivent être proactives face à l'évolution constante des marchés, nous offrons à nos clients et partenaires des solutions efficaces, durables, adaptées à leur environnement et propices à une croissance soutenue et durable sur le continent africain.

Cabinet d' étude et conseil, Mandi's Africa Network exerce ses compétences fonctionnelles dans tous les secteurs d'activités de l'industrie en passant par l'agriculture, la transformation, la communication des organisations et les TIC.

NOS SERVICES

- Gestion de Projets
- Sondages & Etudes de marchés
- Trade Marketing
- Diagnostic Organisationnel
- Développement d'Affaires

(+228) **2225 4747 / 7077 4747**
7974 7474 / 9733 3485
www.mandisafrica.pro
@mandisafrica

NOTRE PROCESS

Une approche motivante axée sur l'identification des besoins et attentes du client : le client est écouté. Nous vous aidons à dégrossir les informations et démêler les idées. Les besoins réels sont dès lors identifiés.

Une approche proactive unique dont l'ancrage stratégique est sous-tendu par les réalités spécifiques de chaque organisation et de ses besoins propres : adresser des solutions adaptées en fonction des missions, visions et valeurs de l'organisation client.

Une approche inclusive et collaborative axée sur l'accompagnement et l'expertise de MANDI'S AFRICA NETWORK et de son équipe : nous vous impliquons au cœur des réflexions et des décisions stratégiques relatives à la réalisation de vos projets pour mettre en œuvre des actions de changement selon les réalités du marché pour atteindre une performance supérieure durable.



Sigma Corporation
DIGITAL

NOS SERVICES

Digital & Webmarketing

- Statégies de communication digitale ou 360°
- Marketing stratégique
- Community management
- Social Media Magement
- Web Marketing
- Social Media
- Personal Branding
- Campagne e-mailing
- Publicité en ligne

sigmacorpoafric
www.sigmacorporation.pro

+228 9692 6060