

DIANE

MAGAZINE FÉMININ

COUP DE COEUR

**WAPONDJI DJERI
et SAFIR KPE :**
Les reines du
slam au Togo

TENDANCE

La marque
AFRICADOU

SANTÉ

Covid-19 et drépanocytose
ne font pas bon ménage :

**COMMENT
SE PROTÉGER ?**

Pamela ALLAVO,

*« ... pour une société togolaise épanouie dans le
domaine de la santé et de l'éducation »*



Commandez via whatsapp : **91 44 18 18**



LibMarket

Courses et livraisons de **produits alimentaires** en ligne

2 Livraisons dans la semaine :

Mardis: commande au plus tard **dimanche** à 16h.

Vendredis: commande au plus tard **mercredi** à 16h



  Libmarket 228 **T money**...91 44 18 18 **Flooz**...98 35 59 08

Protégeons-nous, limitons nos déplacements pour limiter la propagation du **virus covid-19**

SOMMAIRE



SOMMAIRE	3
FEMME LEADER : Pamela ALLAVO, « ... pour une société togolaise épanouie dans le domaine de la santé et de l'éducation ».....	4
ASTUCES : Comment neutraliser les mauvaises odeurs dans votre frigidaire ?	11
SANTÉ : Covid-19 et drépanocytose ne font pas bon ménage,.....	12
TENDANCES : La marque Africadou.....	14
COUP DE COEUR : Wapondji DJERI ET Safir KPE : Les reines du slam au Togo.....	18
BEAUTE : Confinement : 5 gestes essentiels pour ne pas négliger votre routine beauté.....	20
FEMMES EN ACTION : Elles s'engagent pour la lutte contre le covid-19 au Togo.....	22
JEUX :	25
BON A SAVOIR : LES DROITS DE LA FILLE ET DE LA FEMME (Episode 3)..... L'autorité parentale, le divorce et la nationalité	26
RIGOLONS UN PEU :	29
CUISINE : Sauce adémè.....	30

MAGAZINE DIANE,

Premier mensuel togolais intégralement dédié à la femme.

Récépissé N°0560/02/11/17/HAAC

Directeur de Publication : Jean A. KONUTSE – Directeur de Rédaction : Atsutse K. SENYO

Rédactrice : Grâce DAGONA – Service Commercial : CISCO-FINANCES SARL-U

Infographie : Salim AMEDOME– Imprimé par AFRIQUE EDITION

Contacts : (+228) 22 25 15 52 / 92 48 34 77 / contact@dianemagazine.com

FEMME LEADER

Pamela ALLAVO,

« ... pour une société togolaise épanouie dans le domaine de la santé et de l'éducation »

Aujourd'hui, au Togo, son nom devient incontournable quand il s'agit de parler d'engagement féminin. Co-coordinatrice de la plateforme digitale togolaise, « LES ZOPITAUX ET MOI » et actuellement médecin de référence à l'ONG Halsia international, Pamela ALLAVO figure parmi ces jeunes femmes leaders qui se battent pour une société plus épanouie et plus juste. Ses domaines de prédilection étant la santé et l'éducation, elle a été nominée parmi les 200 femmes francophones leaders en santé en 2018. Dans ce 25ème numéro, cette jeune femme leader dont le but est « d'aimer et servir », partage avec nous ses engagements, expériences et projets.

Bonjour Madame. Présentez-vous aux lectrices et lecteurs du magazine Diane s'il vous plaît.

Bonjour DIANE, bonjour chers lecteurs. Merci pour l'intérêt accordé à mon humble personne. Je m'appelle ALLAVO Pamela Akouvi Marie-Claire. J'ai 26 ans et je suis multi potentielle. Médecin de formation et Co-coordinatrice de la première plateforme digitale togolaise en Santé, « **LES ZOPITAUX ET MOI** », je suis une JIMS (Chrétienne). Je travaille également à l'ONG Halsia international. Par ailleurs, je suis aussi contributrice rédaction Web sur le site [Jimsfamily.org](https://jimsfamily.org), un site animé par une communauté de jeunes chrétiens et dédié à l'édification de la jeunesse.

En 2018, j'ai été nominée parmi les 200 femmes francophones leaders en santé et je fais partie de la cohorte togolaise du Mandela Washington Fellowship 2020.

D'abord dites-nous comment et pourquoi vous avez choisi de devenir médecin?

Je réponds toujours à cette question en disant "Les pas du juste sont ordonnés par Dieu". Depuis toute petite, j'ai toujours aspiré à faire quelque chose qui apporterait une plus-value à l'humanité. Mais c'est à l'âge de 06 ans, à l'époque en classe de CE1 que j'ai eu le déclic. C'est après avoir lu une biographie sur Louis pasteur et sur sa contribution au monde médical que je me suis dit que je voudrais



faire comme lui. Je voulais devenir médecin, aimer et servir mon prochain, pour faire des recherches, guérir les maladies incurables et sauver le monde. A l'époque, je pensais qu'il était médecin mais c'est bien des années plus tard que j'ai su qu'il était en fait un biologiste. Réaliser ce rêve a été pour moi, un motif d'excellence académique et c'est sans hésitation qu'après l'obtention de mon BAC D (scientifique) avec mention, je me suis inscrite à la Faculté des Sciences de la Santé (FSS) à l'Université de Lomé. Entre échecs et réussites, les pressions en tant que femme, le parcours à la Faculté a été long et difficile. Mais la grâce de Dieu, la volonté, la détermination et la rage de triompher que j'avais en moi m'ont permis d'y arriver. Vingt ans plus tard, je peux dire fièrement que j'ai réalisé mon rêve d'enfant.

Après plusieurs expériences dans des centres

de santé de la place, vous êtes aujourd'hui coordonnatrice d'une plateforme médicale « Les Zopitaux de Moi ». De quoi s'agit-il ?

Il faut préciser que "Les Zopitaux et Moi" a commencé depuis bientôt trois ans, quand nous étions toujours des étudiants.

"Les ZOPITAUX ET MOI" est la première plateforme de communication digitale en santé au TOGO. Son but est de rapprocher l'information médicale de l'individu en utilisant la puissance du digital. Nous pensons aussi réduire le gouffre qu'il y a entre les professionnels de la santé et la population, en rendant les professionnels de la santé et leurs prestations plus accessibles grâce au digital. Nous rendons l'information médicale accessible, digeste et ludique pour permettre à l'internaute de prendre plaisir à s'informer. Nous mettons gratuitement à disposition de tous, des contenus variés, validés par des médecins et rédigés par la team Zopitaux, une équipe jeune et dynamique aux profils variés. Nous sommes présents sur la plupart des grandes plateformes de réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter et Instagram et le site internet zopitaux.com est déjà opérationnel. Nous offrons aussi des prestations de services à type de consultance de projets santé, bien-être et de couverture média d'évènements en santé.

Qu'est-ce qui justifie la création de cette plateforme et quel est exactement votre rôle au sein de l'équipe ?

"Les Zopitaux et MOI" a deux coordinateurs : Achille TCHABOU et moi-même. Mon rôle est de superviser toutes les activités de la plateforme. Je suis Community manager de la plateforme

Facebook et chargée des activités offline.

Comme je l'ai mentionné, "Les ZOPITAUX ET MOI" existent depuis 2017, à une époque où nous étions encore étudiants en médecine. Quand vous faites la médecine, vous êtes considérés comme une sorte d'encyclopédie de la santé par votre entourage (rire) qui ne cesse de vous poser des questions sur le sujet. Aussi, nous avons constaté devant plusieurs situations auxquelles nous sommes confrontés tous les jours à l'hôpital, que l'ignorance faisait plus de victimes que n'importe quelle maladie au sein de nos populations. C'est de là qu'est née l'idée de la plateforme pour nous permettre de répondre aux questions de la communauté, et combattre ainsi l'ignorance des gens en matière de santé et de bien-être. Par ailleurs, dans nos milieux, la santé, la médecine et les hôpitaux ont une mauvaise réputation. Il nous fallait donc redonner un autre visage à la santé et à nos structures de soins, et susciter l'envie de s'informer. A part cela, il y a notre passion commune pour les TICs et surtout le digital. Nous nous sommes dit qu'il fallait profiter de l'impact de plus en plus grandissant des réseaux sociaux pour répondre à ce besoin vital de la communauté d'être informé en temps et en heure, quel que soit l'endroit où l'on se trouve. Voilà la raison d'être de "Les ZOPITAUX ET MOI".

Quel bilan faites-vous depuis la mise en place de cette plateforme ?

Cela fait trois ans déjà et nous rendons gloire à Dieu. En trois ans, nous avons traité plus de 50 sujets de santé, organisé une vingtaine de campagnes dont des campagnes digitales, des campagnes de dépistage et de sensibilisation destinées au grand public. Nous avons animé des émissions sur des médias de renom tels que la RFI, la BBC et des radios locales ; collaboré avec des grandes institutions de santé tant nationales qu'internationales tels que l'OMS, le CNTS et le PNLS. Le site internet déjà disponible et une application mobile qui nous rendra plus proche de la communauté est en cours. Ce travail nous a valu une reconnaissance en tant que meilleur acteur de la Santé en Décembre 2019, par le Collectif des Associations Contre l'Impunité à la nuit des droits de l'homme. Cependant, la plus grande gratification vient essentiellement des témoignages de notre communauté sans cesse grandissante.

Ce travail ne serait possible sans la team Zopitaux



et cette communauté qui ne cesse de nous soutenir. Certes il reste beaucoup de travail à faire, mais nous sommes très reconnaissants.



Vous dites que le principal objectif de « Les Zopitaux et Moi » est de réduire l'ignorance des populations sur des thématiques importantes de santé et rapprocher la population des personnels soignants. Cependant, le fait que la plateforme soit digitale ne limite-t-elle pas la cible ?

Personnellement, je dirai NON ! Il nous fallait commencer quelque part et le digital était un canal accessible et moins coûteux par lequel nous pouvions atteindre un grand nombre de personnes. La plupart des maisons comporte au moins une personne qui utilise un smartphone et une connexion internet pour des diffusions rapides sur WhatsApp ou Facebook. Lorsque "LES ZOPITAUX ET MOI" touche une personne, celle-ci devient ambassadrice de la bonne information dans sa communauté qui comprend forcément ceux qui ne sont pas connectés. Aujourd'hui, le nombre de personnes connectées continuent de s'accroître. Par ailleurs, même si la plateforme est essentiellement digitale, "LES ZOPITAUX ET MOI" fait des sorties en présentiel via des campagnes de sensibilisation et de dépistage. Par ces activités, nous allons vers la population qui n'est pas forcément sur les réseaux sociaux, pour leur apporter la bonne information santé ainsi que des soins médicaux basiques.

A côté de « Les Zopitaux et moi », vous travaillez avec Hälsa International, une ONG qui œuvre pour la protection des droits des enfants en situation de rue. La lutte pour la protection des enfants est-elle une de vos préoccupations majeures ?

Comme je l'ai dit plus haut "Les pas du juste sont ordonnés par Dieu". Et c'est toujours dans le but d'aimer et de servir mon prochain que j'ai rejoint l'équipe de Hälsa International. J'aime beaucoup les enfants mais je n'avais pas beaucoup de contact avec les enfants en situation de rue avant de venir à Hälsa. Cela ne fait que quelques mois que je suis à l'organisation, mais ma petite expérience me permet de mieux comprendre la problématique des enfants en situation de rue, une population bien souvent négligée et marginalisée. La place d'un enfant n'est pas dans la rue mais dans un environnement stable pouvant permettre son épanouissement. Et cet environnement c'est le cocon familial.

C'est pourquoi : OUI, la protection des droits des enfants est un sujet qui me tient à cœur et j'adhère à la cause de Hälsa International qui est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie sanitaires, sociales et culturelles de ces enfants, pour qu'ils aient aussi droit à un avenir meilleur.

Parlez-nous de votre travail à Hälsa International.

Hälsa International Togo est une association humanitaire à but non lucratif, fondée en 2012 par des personnes touchées par la situation des enfants vulnérables.

Notre principale mission est de contribuer à l'amélioration des conditions de vie sanitaires, sociales et culturelles des enfants en situation de rue, mais aussi et surtout de favoriser le retrait progressif des enfants de la rue vers un cadre de vie familiale propice à leur épanouissement et à leur développement afin qu'ils puissent vivre pleinement leur enfance. Je travaille dans le département santé, plus précisément sur le projet SAVED (Secours et Assistance à la vie de l'enfant défavorisé). Ce projet consiste à offrir des soins de base gratuits et quasi permanents aux enfants en situation de rue. Mon rôle en tant que médecin est d'établir et de superviser les protocoles de soins et de prise en charge des problèmes sanitaires des enfants en situation de rue en collaboration avec mon équipe. Grâce à ce projet, nous touchons en moyenne 750 enfants par an avec 1594 interventions effectuées.

L'association se mobilise depuis quelques semaines pour un adolescent qui souffre d'une insuffisance rénale chronique. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Richard est un jeune adolescent de 15ans. Son rêve est de devenir transitaire. Malheureusement il y'a de cela quelques mois, il souffre d'une insuffisance rénale chronique terminale, pour dire que ces deux reins ne fonctionnent plus. Le traitement de l'insuffisance rénale chronique terminale étant la greffe rénale, Richard a besoin d'une greffe de rein, (l'être humain peut vivre avec un seul rein). Malheureusement cette intervention couteuse n'est pas disponible dans notre pays. Cependant un traitement alternatif est disponible en la dialyse rénale. Richard a besoin de trois séances de dialyse par semaine à 70.000fcfa la séance. Nous avons besoin de maintenir Richard en vie pendant six mois, le temps d'effectuer toutes les démarches possibles pour qu'il puisse bénéficier d'une éventuelle transplantation rénale. Nous avons commencé et nous avons besoin de soutien pour continuer ce combat. Je voudrais remercier le magazine DIANE et tous ceux qui ont envoyé des dons et aussi relancer l'appel à toute bonne volonté qui voudrait aider Richard à être en bonne santé pour réaliser son rêve d'enfant.

Appel lancé donc ! Nous espérons que les bonnes volontés vont réagir. « Servir » vous ne vous en lassez jamais ! Il y a quelques mois, en janvier 2020, vous étiez avec quatre autres jeunes engagés pour une visite de terrain. Faites-nous

part de cette expérience ; de quoi s'est-il agi ?

J'ai eu l'opportunité de vivre avec mes compères Donald JIMS, Elisabeth APAMPA, Roland Eli AKUE, Didier KISSODE, Edwige Adjo MENSAH l'ambassadrice Jeunesse de l'UNICEF-Togo une tournée du 13 au 17 janvier 2020, pour toucher du doigt les réalisations de l'UNICEF et du gouvernement togolais en faveur des enfants dans le pays. La santé et l'éducation étaient les domaines prioritaires concernés par cette initiative. Au cours de cette mission de terrain, nous avons visité des écoles, des centres de santé et des autorités locales. Nous avons été en contact avec les communautés et nous avons constaté l'impact plus que positif de l'appui dont elles ont bénéficié grâce à l'UNICEF, en collaboration avec le gouvernement togolais pour le bien des enfants. Je risquerai d'épuiser les pages du magazine si je dois tout vous raconter mais vous retrouverez les détails sur les comptes officiels de l'ambassadrice Jeunesse de l'UNICEF et nos différents comptes sociaux.

Qu'en gardez-vous ?

Je garde beaucoup de beaux souvenirs et aussi des leçons de vie. Une des leçons que j'ai gardée dans mon cœur est qu'on a besoin de peu pour être heureux. Je reste particulièrement marquée par notre passage au village de NATCHIBORE à KARA où j'ai été émue par la joie des habitants par rapport aux projets FDAL (Fin de Défécation à l'Air libre), et approvisionnement en eau potable dont ils ont bénéficié. Nous y avons rencontré un



“ Je suis de la Génération Égalité. Oui à une éducation et à une santé adaptées à chaque sexe. ”

Pamela ALLAVO



jeune garçon, un multi-potentiel qui nous a tous défiés par son leadership et son engagement pour sa communauté. Nous n'avons pas idée des défis qui restent encore à relever pour le bien-être des communautés togolaises et pour la jeunesse. Nous en sommes ressortis défiés et encore plus engagés à apporter notre contribution pour le développement de notre pays. Je profite de l'occasion pour remercier l'ambassadrice jeunesse de l'UNICEF au Togo et à l'UNICEF Togo pour l'opportunité qui m'a été offerte de vivre cette belle expérience.

Votre engagement et votre leadership vous ont valu d'être nominée parmi les 200 femmes francophones leaders en Santé mondiale en décembre 2018. Comment cela s'est-il passé ?

(Rires). Je me rappelle encore ce jour où j'ai découvert de façon fortuite le mail de l'organisation WOMEN IN GLOBAL HEALTH par rapport à la nomination. Il faut dire que je ne connaissais pas l'organisation auparavant et j'y avais été recommandée à mon insu par mon collègue, le Dr TOVIGNIKOU. J'ai soumis mon formulaire comme les 2000 autres postulantes de par le monde et quelques mois plus tard je faisais partie des 05 togolaises honorées parmi les 200 femmes leaders en santé mondiale.

Dans votre présentation, vous avez soufflé que vous êtes l'une des lauréates du Mandela Washington Fellowship 2020. Dites-nous en plus.

La bourse Mandela Washington Fellowship (MWF) pour les jeunes leaders africains est un prestigieux programme d'échanges par excellence de l'Initiative des Jeunes Leaders Africains (YALI).

L'objectif de ce programme est de soutenir les jeunes leaders africains dans leurs efforts pour promouvoir la croissance et la prospérité, renforcer la gouvernance démocratique et améliorer la paix et la sécurité sur le continent africain. Après de nombreuses péripéties et encouragée par des anciennes lauréates, j'ai eu l'opportunité après les présélections et l'interview, d'être sélectionnée. Si toutes les conditions sont réunies, je représenterai le TOGO en 2021 aux Etats-Unis, avec l'espoir que d'ici là le COVID 19 sera maîtrisé.

Aujourd'hui quels sont vos projets ?

Si je devais me mettre à parler de tous mes projets, je risquerais de remplir toutes les pages du magazine (rires). Mes projets vont dans le sens des associations avec lesquelles je travaille. Notre rêve à "Les Zopitaux et Moi" est de devenir la première plateforme de communication en santé la plus crédible de l'Afrique francophone. Ce projet a pour mission d'atteindre toutes les régions du TOGO, surtout les populations les plus vulnérables mais aussi de porter hors de nos frontières l'information santé, dans le but de réduire la mortalité causée par l'ignorance de la population.

Avec Hälsa International c'est d'abord de nous battre pour que Richard vive le plus longtemps possible. Ensuite, offrir encore de meilleures prestations de santé aux enfants en situation de rue et surtout aider la majorité de ces enfants à regagner un cadre de vie familiale propice à leur épanouissement et à leur développement afin qu'ils puissent vivre pleinement leur enfance.

Avec la Jims family, il s'agira de lancer le site et de partager mes expériences et ma foi à travers

les articles qui y seront publiés afin qu'un jeune soit édifié, qu'il comprenne que : ceux qui connaîtront leur Dieu, feront des exploits.

Et personnellement, la prochaine étape est de me marier et fonder une famille avec mon Man crush Man (rires). Je profite de l'occasion pour faire un clin d'œil à mon fiancé, mon Rayon de Soleil ; pour sa présence sans faille à mes côtés, son soutien inconditionnel dans mon humble existence.

Quel est votre plus grand rêve pour votre société ?

Je rêve d'une société togolaise épanouie sur tous les plans surtout dans le domaine de la santé et de l'éducation. Je rêve d'une société marquée par des valeurs telles que le partage, le respect, la solidarité et l'équité pour un Togo meilleur.

Si vous deviez vous résumer en cinq mots... ?

Si l'humanité devait retenir quelque chose de mon humble personne cela se résumerait en ceci : **Pamela ALLAVO = Aimer et Servir.**

Quels sont vos conseils pour une jeune fille qui aimerait suivre vos pas ?

Je crois fermement en les paroles de Jérémie 29 : 11 « Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Eternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. » A toi, ma sœur qui me lis, sache que Dieu t'aime et qu'il a mis en chacun de nous, un rêve, une mission, quelque chose à

accomplir qui lui est unique. Il ne s'agira pas de faire exactement comme Pamela, mais de s'inspirer d'elle pour réaliser ce que tu es appelé à faire en toute authenticité. Ensuite il faudra définir des objectifs à atteindre pour réaliser tes rêves et t'armer de beaucoup de force, de patience et de persévérance car comme le dit Mme Raïssa AMEKO, une de mes mentors : « Il te faut de la fermeté dans ce dans quoi tu t'engages pour être ce que tu as envie d'être ».

Une dernière question, en tant que médecin, quelle est votre analyse sur la crise sanitaire actuelle ?

Nous sommes tous surpris de l'ampleur qu'a pris cette pandémie du Covid-19. Le monde n'était pas préparé à y faire face et les informations dont nous disposons sur ce virus et la maladie évoluent de jour en jour, ce qui rend complexe la prise en charge et le suivi des malades. Ce virus est responsable d'une pneumonie avec des difficultés respiratoires et la transmission interhumaine se fait par l'intermédiaire des gouttelettes salivaires émises lors d'une toux, éternuements ou même lors de la parole ; ce qui rend cette maladie très contagieuse. Les investigations étant en cours pour la recherche d'un traitement efficace, seules les mesures barrières nous permettent de maîtriser cette maladie à l'heure actuelle. J'exhorte ainsi la population à prendre ces mesures afin de limiter la propagation de ce virus. C'est le moment où

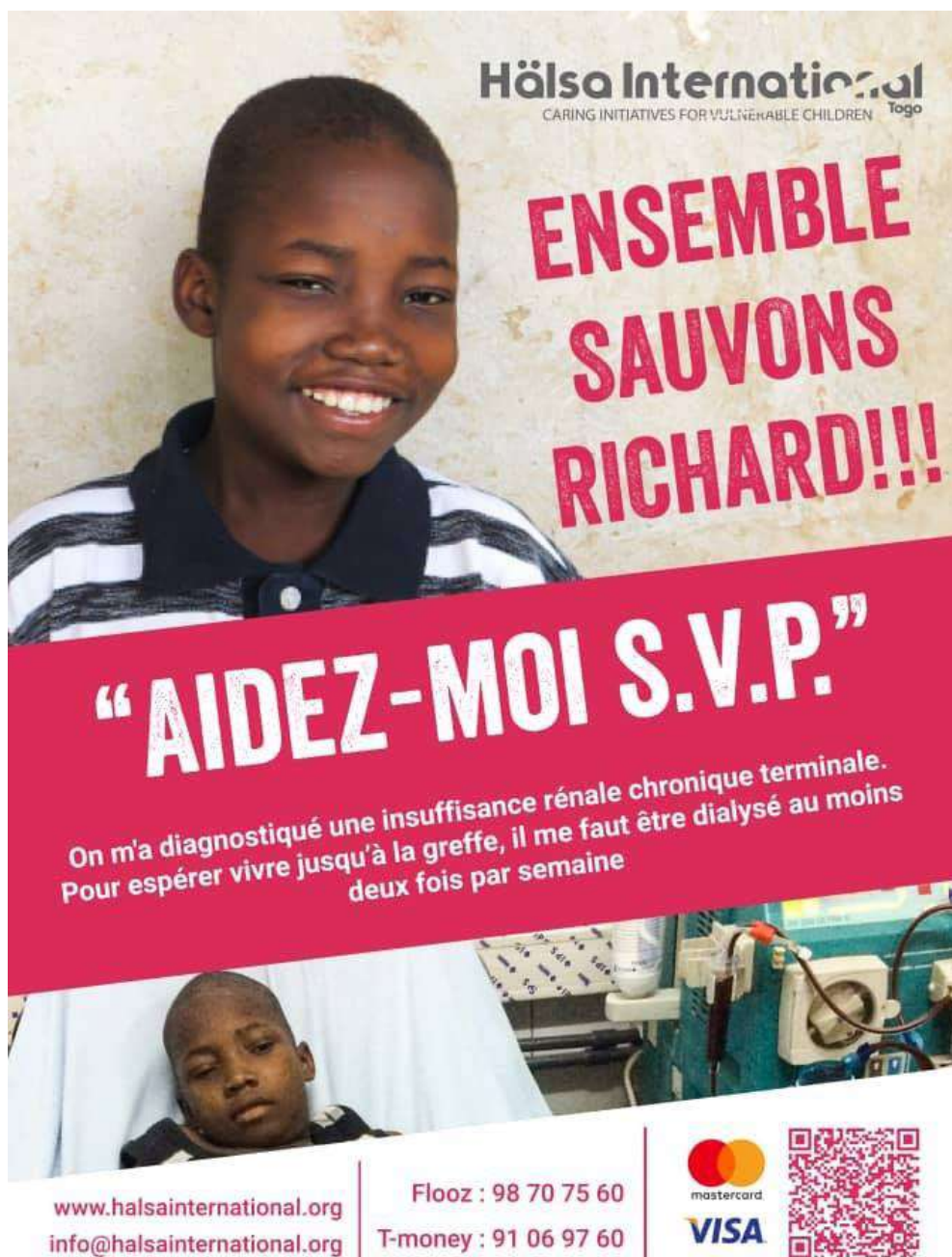


les parents doivent informer et éduquer leurs enfants sur les différents gestes d'hygiène non seulement dans le cadre de cette pandémie mais aussi de façon générale car le lavage des mains et les autres mesures de barrières instaurées dans le cadre de lutte contre le coronavirus nous protègent également des autres maladies infectieuses transmises de la même manière. Cette pandémie fait l'objet de beaucoup de polémiques et de fake news. A cet effet, nous avons mis en place en plus des campagnes digitales, Ingrid le chatbot de ZOPITAUX disponible sur Messenger ainsi qu'un service de messagerie GSM pour aider la population à avoir des informations fiables en temps et en heure concernant cette pandémie. Je lance également un appel aux structures, aux sociétés et aux personnes de bonnes volontés engagées dans la lutte contre pandémie de ne pas oublier la cause des enfants en situation de rue.

Merci. Votre mot de fin ?

Pour finir, je remercie le magazine DIANE pour l'opportunité qui m'a été offerte de partager mon expérience avec sa communauté. Du haut de mes 26 ans aujourd'hui, ma vie sur tous les plans ; académique, professionnelle, relationnelle et même spirituelle a été un parcours de combattant. Mais comme le dit la Bible dans Proverbes 20 verset 24, "c'est l'Eternel qui dirige les pas de l'Homme," mais l'Homme peut-il comprendre sa voie ? J'ai toujours gardé ma foi dans le Dieu de mon seigneur Jésus- Christ et il ne cesse de me surprendre. Merci à ma famille, à Zopiboo et à la team Zopitaux, à tous ceux qui me soutiennent et m'aident à être celle que je suis. J'invite toutes les filles qui se battent aujourd'hui et qui n'ont pas encore trouvé une ébauche de solution à leur préoccupation, à garder la foi en Dieu et à continuer par travailler. Ne laissez pas les paroles décourageantes, dévalorisantes ou dénigrantes vous affecter ; tirez plutôt des enseignements de ces paroles pour ta réalisation.

Interview réalisée par
Grâce DAGONA



Hälsa International
CARING INITIATIVES FOR VULNERABLE CHILDREN Togo

**ENSEMBLE
SAUVONS
RICHARD!!!**


“AIDEZ-MOI S.V.P.”

On m'a diagnostiqué une insuffisance rénale chronique terminale.
Pour espérer vivre jusqu'à la greffe, il me faut être dialysé au moins
deux fois par semaine

www.halsainternational.org
info@halsainternational.org

Flooz : 98 70 75 60
T-money : 91 06 97 60

mastercard
VISA



ASTUCES

Comment neutraliser les mauvaises odeurs dans votre frigidaire ?



Il peut arriver en ouvrant le réfrigérateur qu'une mauvaise odeur s'en dégage, ce qui est particulièrement désagréable et gênant au quotidien. Malheureusement, un nettoyage ne suffit pas toujours à éliminer totalement ces odeurs et elles contaminent peu à peu les autres aliments. Heureusement, il existe des solutions simples et parfaitement naturelles pour y remédier. Découvrez nos trucs et astuces faciles !



• Astuce n°1 : Le jus de citron

Le jus de citron seul suffit à neutraliser les mauvaises odeurs. Versez-en dans une tasse et placez-la au fond de votre frigo afin de ne pas la renverser. Laissez-la en place, il agira tout seul. Par ailleurs le citron associé au clou de girofle se révèle également très efficace pour faire disparaître les mauvaises odeurs. Il vous suffit de planter 3 à 4 clous de girofle dans un demi-citron et de le placer ensuite celui-ci dans votre réfrigérateur. Le résultat est impeccable.



• Astuce n°2 : Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est très efficace pour éliminer des odeurs fortes, partout où elles se trouvent, y compris dans des chaussures ! Dans votre réfrigérateur, il saura chasser rapidement les nuisances olfactives simplement en les absorbant. Disposez-en l'équivalent d'environ trois (3) cuillères à soupe dans une coupelle ou un petit récipient et placez dans le frigo. Pensez à renouveler le bicarbonate une fois par mois, voire un peu plus souvent si les odeurs sont fortes et persistantes. Vous pouvez également utiliser du bicarbonate de soude dilué dans un peu d'eau pour nettoyer le réfrigérateur. Une astuce simple, naturelle, efficace et directement sans odeurs !



• Astuce n°3 : Le vinaigre blanc

Le vinaigre blanc ou le vinaigre de cidre sont très efficaces contre les odeurs fortes et persistantes comme celles du poisson ou du fromage. Versez environ 20 cl dans un bol ou un petit récipient que vous déposerez sur une étagère du frigo, de préférence dans le fond afin d'éviter d'en renverser le contenu. Il est recommandé de remplacer le vinaigre toutes les deux semaines environ, pour prolonger l'efficacité. Vous pouvez aussi l'utiliser pour laver l'intérieur du réfrigérateur sans danger, en nettoyant régulièrement ce dernier à l'aide d'une éponge imbibée de vinaigre blanc.

SANTÉ

COVID-19 ET DRÉPANOCYTOSE NE FONT PAS BON MÉNAGE : COMMENT SE PROTÉGER ?

La présence d'autres pathologies augmente le risque de complications chez un patient atteint du nouveau coronavirus. La drépanocytose, maladie génétique très répandue qui affecte l'hémoglobine des globules rouges, en fait partie. Quels risques supplémentaires le Covid-19 fait-il peser sur les patients affectés par la drépanocytose sur le continent africain ? Comment les prendre en charge ? Éléments de réponse avec le professeur Léon Tshilolo. Pédiatre, hématologue, il dirige le Centre de formation et d'appui sanitaire au sein du centre hospitalier Mère-Enfant Monkole de Kinshasa. Membre de l'Académie de Médecine de France, c'est aussi le président du réseau d'études de la drépanocytose en Afrique centrale.

Mercredi 22 avril, il était l'invité de l'émission Priorité santé, sur RFI.

RFI : Est-ce que le fait d'être drépanocytaire constitue un risque accru face au Covid-19 ?

Pr Léon Tshilolo : Le Covid-19 n'intéresse pas que les virologues, pneumologues ou les infectiologues. Récemment, nous avons appris que cette maladie concernait aussi le petit globule rouge et par conséquent les sujets qui sont atteints d'une maladie héréditaire, la drépanocytose.

Les sujets drépanocytaires sont particulièrement vulnérables au Covid-19 et cela pour des raisons très simples : ils ont une immunité affaiblie et un taux d'hémoglobine bas. De plus, ils savent très bien que lorsqu'ils ont de la fièvre, celle-ci peut être un facteur qui va déclencher les autres complications de la drépanocytose, comme la crise douloureuse. Nous avons donc commencé une forte sensibilisation pour cette population vulnérable au Covid-19.

Quels conseils donner à ces patients drépanocytaires pour se protéger actuellement ?

Il faut respecter les mesures que les autorités ont conseillé à la population. Il faut vraiment suivre les mesures de confinement et de distanciation. Par

ailleurs, il faut adopter une autre précaution : le port du masque. C'est l'un des moyens qui permet de se protéger et de protéger son environnement. Le port de masque est vraiment essentiel, entre autres, pour les drépanocytaires. Il faut continuer de suivre les mesures habituelles qu'on vous a conseillé pour la drépanocytose : bien s'hydrater, continuer à prendre sa pénicilline (surtout pour les enfants). Pour ceux qui sont sous traitement, il faut continuer de prendre son médicament appelé hydroxyurée, car c'est un médicament qui va vous permettre de ne pas avoir les complications que vous connaissez, même au cours d'une infection au Covid-19.

Ils doivent aussi continuer à prendre une vitamine qu'on appelle l'acide folique. Cette vitamine contribue à la production des globules rouges. Comme c'est une maladie virale, la vitamine C est indiquée. Il est aussi conseillé d'avoir un régime alimentaire équilibré, riche en vitamine B3. C'est une vitamine qui contribue à améliorer la défense immunologique des patients lors de l'infection du Covid-19.

Dans quels aliments trouve-t-on la vitamine B3 ?

Volailles, viandes, poissons gras... Cette vitamine est particulièrement abondante dans certains aliments d'origine animale. On la retrouve également dans les cacahuètes, la levure de bière, le thon en conserve ou encore les céréales.

Est-ce qu'il y a des contre-indications à l'usage de la chloroquine pour les patients drépanocytaires ?

Certains sujets drépanocytaires sont aussi porteurs d'autres anomalies comme le déficit en G6PD. Cela veut dire qu'ils ont une enzyme qui fait défaut et qui fait que, lorsqu'ils prennent certains médicaments, les globules rouges vont être facilement hémolysés. Parmi ces médicaments, qu'on leur conseille d'éviter, figurent les antipaludéens comme la prima quine mais également la chloroquine. Cette molécule a été longtemps utilisée en traitement antipaludéen, dans plusieurs pays africains. On l'a arrêté à cause de la résistance. Les patients drépanocytaires qui ont un déficit en G6PD, s'ils sont atteints du coronavirus, peuvent prendre de la chloroquine, mais avec une surveillance médicale particulière. Elle peut provoquer une hémolyse (NDLR : destruction des globules rouges) mais cela est rare. Après 48 heures, il faudra vérifier si le patient n'a pas hémolysé. Il peut lui-même le constater, si ses urines sont plus foncées et que ses yeux deviennent plus jaunes.

Vous êtes membre de l'Académie de Médecine, en tant que correspondant étranger... À ce titre, comment se passent les échanges, les partages d'expériences entre vous et les spécialistes français ?

L'Académie de Médecine de France organise presque chaque semaine des bulletins portant sur le Covid-19 avec des angles particuliers. Il est prévu, au sein de l'Académie, une session spéciale portant sur le Covid-19 et l'Afrique. Avec d'autres chercheurs français, nous étudions l'impact du Covid-19 sur les sujets drépanocytaires. Nous enregistrons tous les cas de sujets drépanocytaires atteints du Covid-19. Le Covid-19 est une maladie hyper inflammatoire qui est liée à une tornade de cytokines. Les sujets drépanocytaires ont un état inflammatoire chronique, avec beaucoup de cytokines, semblables à celles libérées lors du Covid-19. Cela ouvre déjà des perspectives de recherche.

Caroline Paré

Rfi.fr

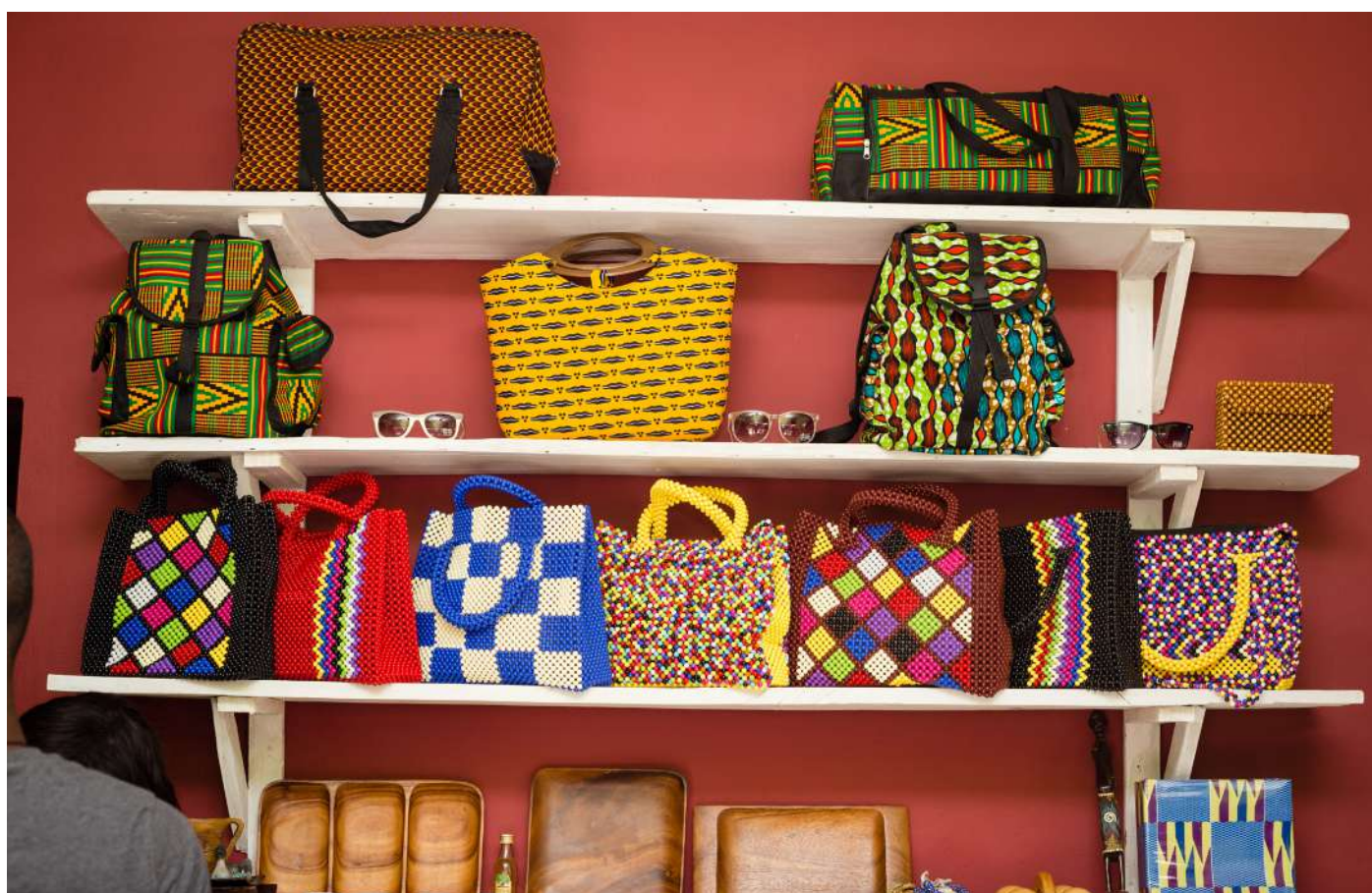


VITAMINE B3 - LES MEILLEURES SOURCES DE VITAMINE B3

Appelée communément "Hématie", la drépanocytose est une maladie héréditaire ou génétique, touchant l'hémoglobine des globules rouges. Il s'agit d'une anomalie l'hémoglobine S. L'hémoglobine est une protéine qui permet le transport de l'oxygène et favorise l'élimination du dioxyde de carbone dans notre organisme. Lorsque la concentration en oxygène du sang diminue, l'hémoglobine S se gélifie déformant ainsi les globules rouges (ou Hématies), qui prennent la forme de faucille, au lieu d'être biconcave. Les globules rouges deviennent ainsi rigides et bloquent la circulation du sang, entraînant chez le patient des crises vaso-occlusives (CVO) douloureuses, une destruction accrue des globules rouges provoquant une aggravation de l'anémie, et une sensibilité plus importante aux infections. La maladie soumet les patients à des douleurs osseuses et articulaires épisodique, qui peuvent entraîner au pire des cas à une mort précoce. Près de 300 000 personnes sont atteintes au Togo.

Pour éviter la drépanocytose, il faut simplement éviter de s'unir ou de se mettre en couple lorsqu'on est tous deux porteurs de l'hémoglobine anormale S ou si l'un porte l'hémoglobine S et l'autre porte l'hémoglobine C. Chaque nouveau-né hérite d'un gène de chacun de ses parents. Ainsi, des personnes porteuses de l'hémoglobine S, qui s'unissent courent le risque d'avoir un enfant drépanocytaire SS.

TENDANCES







WIYAO Dodo Pyalo Marie , créatrice de la marque Africadou

Communément appelée Queen ou encore Mary, je suis WIYAO Dodo Pyalo Marie à l'état civil. Je suis titulaire d'un BTS en action commerciale et force de vente et d'un Master en marketing et communication.

Africadou est né de ma passion pour les perles et de mon amour du pagne wax. C'est une manière pour moi de révéler la beauté du continent Africain, dont les couleurs et les motifs sont juste formidables.

Au début, le nom était plutôt Black Queen's pour affirmer mon identité et mon appartenance à la terre de mes ancêtres. Au fil du temps, j'ai réalisé que Black Queen's était trop commun et était aussi un nom importé qui ne reflète en rien l'Afrique. Comment peut-on prétendre affirmer une identité culturelle en continuant d'utiliser un nom importé ? D'où la naissance d'Africadou qui désigne premièrement en ma langue natale (kabyè) et en kotokoli « **Africain** » ; ensuite en éwé pour moi « **l'Afrique unie comme un seul pays** ». Enfin en français simplement « **l'Afrique est douce** ».

Tout est parti d'une formation en perlage en 2014, qui m'avais coûté 7000 Francs CFA. Ma maman étonnée et fière de tout ce que j'avais réussi à apprendre au cours de ces trois (3) jours de formation m'avait offert 30.000 Francs CFA pour me lancer dans le perlage : ce fut alors mon premier fond d'investissement.

Concomitamment à mes études, j'ai continué de suivre plusieurs autres formations en perlage de Lomé à Cotonou, dans le but de me perfectionner. J'avais appris à faire toute sortes d'accessoires en perle et en vivais. Au début, je n'avais pas encore de boutique physique, je vendais uniquement en ligne. Au même moment, j'ai commencé à faire des accessoires en pagne notamment des pochettes, des tapettes, etc ; mais à la colle. Je profite pour dire merci à l'artiste **Linós** l'un de mes premiers formateurs en accessoires en pagnes.

Le déclic pour la boutique Africadou fut en aout 2017 lorsque j'ai reçu une commande de 57.000 Francs CFA de vêtements et d'accessoires en pagne. Ne sachant pas coudre, j'étais obligée d'associer mon tailleur. En 3 jours, les bombers étaient prêts. Secouée par ce stress, je me suis donc demandée pourquoi attendre les commandes avant de produire ? C'est de là qu'est née l'idée de la boutique de création de vêtements et d'accessoires en perles et pagnes. Grâce aux commandes venues de partout et surtout avec l'aide de mes parents la boutique Africadou ouvrit ces portes le 14 juin 2018. Les commandes de vêtement se multipliaient à tel point que j'ai dû employer une couturière pour m'aider. De fil en aiguille, j'ai réussi à apprendre



de chez ma couturière au point d'être aujourd'hui capable de coudre des vêtements et de réaliser toutes sortes d'accessoires en pagne ou en perle.

Je souhaiterais dans l'avenir ouvrir un centre de formation gratuite en couture et perlage pour les jeunes filles orphelines ou démunies, d'une tranche d'âge de 15 à 21 ans mais aussi créer une ligne de vêtements et d'accessoires Africadou et implanter des boutiques dans toutes les villes du Togo et pourquoi pas dans le monde entier.

La boutique **Africadou** est située à Agoè, en face du marché d'atsanvé, juste derrière l'église catholique Marie theodokos d'Agoe-nyivé. Vous pouvez également nous appeler ou nous envoyer un message (sms/whatsapp) sur **00228 90594477**

COUP DE COEUR

Wapondji DJERI ET Safr KPE : Les reines du slam au Togo

Le conte et le Slam font partie des domaines de l'art faiblement féminisés, et ce particulièrement au Togo. Cependant, même si elles y sont peu nombreuses, les femmes existent et séduisent par leurs œuvres. A l'occasion de la journée internationale du slam célébrée le 29 avril, le magazine DIANE vous fait découvrir Wapondji DJERI et Safr KPE, deux des rares femmes slameuses au Togo. Elles savent manier les mots et les verbes et émeuvent le public par leur voix et leur message...



Son amour pour l'art de l'oralité ne date pas d'aujourd'hui. **Wapondji** a fait ses preuves dans le théâtre, avant de se lancer dans le conte en 2012 et de vivre aujourd'hui d'une passion unique : le slam. Tout est parti de ce qu'on pourrait appeler le coup de foudre. Alors qu'elle participait à un festival de conte au Burkina-Faso en 2014, Wapondji découvre le slam, en tombe amoureuse et ne le lâcha pas jusqu'aujourd'hui. Dès son retour au pays, elle suivit plusieurs ateliers d'écriture et de slam, pour se former et apprendre plus de sa nouvelle passion. Aujourd'hui elle brille par cette passion et fait partie des rares femmes slameuses au Togo.

A l'état civil, Wapondji DJERI, l'artiste affirme avoir choisi gardé son prénom Wapondji comme nom d'artiste, car signifiant "nouvelle déesse" en langue bassar (ne des langues parlées au nord du Togo) . Le bien-être de la société étant sa plus grande conviction, cette « déesse » du Slam met l'humain au centre de ses œuvres. Elle tire son inspiration du vécu de tous les jours. Elle porte des paroles de paix et d'amour ; elle annonce et dénonce quand il faut. Elle est la voix des sans voix. « J'écris pour toute personne sans différence aucune. J'observe les choses autour de moi, j'analyse et je les mets sur mon papier », a-t-elle laissé entendre.

Wapondji a représenté le Togo à plusieurs événements internationaux : dont RIAO au Bénin respectivement en 2016, en 2017 et en 2019 ; le festival SLAMONS en 2018 en Belgique, Nuits de Slam en 2017 au Sénégal ; le festival YELLEN en 2012-2013-2015-2017, la Grande Nuit du Slam du Burkina-Faso en 2015 et en 2017 et le FESCUAO en 2015 en Côte d'Ivoire.

Au Togo, elle a déjà eu à prêter sur les scènes de l'Institut français, de l'espace Denyigba de l'Agora Senghor, du Goethe Institut, du Grand Rex, et d'autres encore. L'artiste fut Lauréate du concours slam sur la drogue lors de la journée internationale de lutte contre la drogue en juin 2015 et en 2016 elle remporta le premier prix du concours Slam lors du Festival International du Film Environnemental (FIFE).

En 2017, Wapondji organise la première édition du Festival Slam Nana Benz. L'événement réunit chaque année plusieurs slameuses venues de par le monde, qui animent des ateliers et offrent des performances à l'endroit de jeunes filles de trois villes présélectionnées. Ces jeunes sont formées à l'écriture et au slam. « J'ai longtemps été blessée par la place qu'occupe la femme dans le domaine de l'art en général. Le constat est encore plus alarmant en ce qui concerne le

Slam. A l'époque où naissait le festival nous n'étions que deux slameuses. J'ai alors eu l'idée de créer ce festival pour redresser la balance et aller vers une équité-genre. Nous avons besoin de femmes slameuses ; elles doivent s'y intéresser. Les femmes pensent généralement que l'art est fait pour les hommes ou même qu'elles ne sont pas aptes pour cela. C'est totalement faux. Le slam forme et nourrit l'âme. C'est un moyen de transmission rapide et je crois qu'à travers ce canal la femme peut facilement s'affirmer et trouver sa meilleure route », a expliqué Wapondji, promotrice du festival Slam Nana Benz et Trésorière générale de l'association "Slam is love".

Wapondji DJERI est également ambassadrice de la coupe d'Afrique de slam 2020. Elle a pour mission d'organiser une coupe nationale de slam, dont les meilleurs sélectionnés représenteront le Togo à Addis-Abeba en novembre 2020. Ils devront concourir avec une vingtaine d'autres slameurs africains.

Modeste, ouverte et aimable, Wapondji DJERI aspire à un Togo uni et prospère. L'artiste annonce la sortie d'un album en fin d'année 2020.



Répondant au nom de **MISSIAGBETO Akossiwa Mawulé** en dehors de la scène artistique, **Safir KPE** est une jeune slameuse Togolaise. Même si elle a connu le Slam en 2015 à travers un média de la place, ce n'est que deux années plus tard qu'elle décidera d'embrasser cet art, devenu une de ses plus grandes passions. Aujourd'hui Safir KPE ne manque pas d'occasion pour exprimer son art et séduire son public. La singularité de ces œuvres réside dans la langue. En effet, Safir Kpe offre ses textes en éwé (langue parlée dans la région Sud du Togo).

« J'ai d'abord commencé à écrire mes textes en français, mais j'ai réalisé que cela ne me correspondait pas vraiment et ne répondait pas à mes attentes. Je voulais pouvoir ressortir l'identité de mon pays et du continent, à travers aussi bien mes accoutrements que mes textes. C'est ainsi que j'ai fait appel à ma langue. Depuis, slammer en éwé est devenu primordial pour moi. Il s'agit d'une langue que je sais bien écrire. », raconte-t-elle.

Oui Safir Kpe sait bien écrire l'éwé, mais ce qu'elle sait encore mieux faire, c'est construire de belles mélodies, des textes agréablement

rythmés et poétiques. Avec elle, vous redécouvrirez toute la beauté de cette langue, dont certains mots vous conduisent parfois à la méditation. Comme Wapondji, Safir kpe affirme qu'elle met l'humain et sa vie au centre de ses œuvres. Elle fait de sa passion une arme de paix pour son pays. « *Safir KPE veut tout simplement dire diamant noir dans notre dialecte éwé. D'abord ça a un rapport avec la couleur de ma peau et ce n'est pas que mien mais c'est un nom pour tout africain, l'Afrique noire. Le saphir est convoité,*

l'Afrique est convoitée. Et quand vous connaissez les caractéristiques du saphir vous comprendrez que vraiment ce nom caractérise qui nous sommes », répond-elle à la question de savoir pourquoi le nom Safir kpe.

La slameuse a séduit le public lors de la nuit des débats organisée par l'association Clinique D'Afrique en 2019 et de l'événement miss grand aflao 2018. Cette année, elle a participé à la 5ème édition du festival Voix des Reines et au championnat national du slam Patriotique 2020, dont elle est sortie 4ème parmi une cinquantaine d'inscrits. Par ailleurs, Safir a également eu le privilège d'être l'invitée de plusieurs émissions sur des chaînes nationales dont pyramide fm, taxi fm, kanal fm et TVT.

Safir Kpe envisage la sortie prochaine de deux sons et la participation à plusieurs autres concours et festivals nationaux et internationaux.

En dehors de sa vie d'artiste, MISSIAGBETO Akossiwa Mawulé est tresseuse et travaille également dans le perlage. Elle sait donner des formes aux perles sur les vêtements.

Grâce DAGONA



BEAUTE



Confinement : 5 gestes essentiels pour ne pas négliger votre routine beauté



Ce sont des gestes que vous avez l'habitude de faire au quotidien, mais qui peuvent rapidement devenir fastidieux en période de confinement. Et pourtant, les négliger revient à mettre à mal votre routine beauté habituelle et à vous exposer à des désagréments que vous regretterez aussitôt l'assignation à domicile levée. Voici 5 gestes indispensables à répéter inlassablement jusqu'à la fin du confinement.

Le démaquillage, étape primordiale



Se lever, faire sa toilette, s'habiller, se maquiller, partir travailler, rentrer, se démaquiller... Ce rythme est pour l'instant bouleversé par le confinement qui nous pousse parfois à modifier nos habitudes. Si vous avez renoncé au make-up, aucun problème, au contraire, mais ne zappez surtout pas l'étape du démaquillage le soir avant

l'heure du coucher. Elle est primordiale pour retirer les saletés accumulées tout au long de la journée, même sans maquillage, et permettre à la peau de se régénérer de façon optimale durant la nuit. Pour ce faire, veillez à utiliser une texture adaptée à votre type de peau - lait, huile, eau micellaire - et à compléter ce rituel par un nettoyage doux. Les deux étapes sont complémentaires et non substituables.

L'hydratation pour éviter la peau de crocodile

Il s'agit également d'un geste beauté quotidien indispensable pour avoir une peau lumineuse et éclatante. Matin et soir, appliquez une crème hydratante sur votre visage pour la combler en eau, et n'oubliez surtout pas le cou. Pour les peaux les plus grasses, mieux vaut opter pour un fluide ou une texture plus légère que vous devez déjà avoir intégré dans votre routine beauté. Veillez également à boire suffisamment d'eau dans la journée, une habitude qui peut également être

bouleversée à domicile, et à bien hydrater vos mains qui s'assèchent plus facilement avec un lavage régulier.



Exfoliation et soin ciblé

Chaque semaine, souvent le week-end, on s'accorde une heure pour chouchouter sa peau. Sauf que le confinement a tendance à troubler ce moment de bien-être et de beauté. Peu importe le jour et l'heure choisie, faites au moins un gommage hebdomadaire (doux pour les peaux les plus sensibles) pour éliminer les cellules mortes, resserrer les pores, activer la microcirculation, et optimiser la pénétration des soins à venir. Une fois le gommage terminé, optez pour un masque avec une action ciblée pour votre type de peau et vos besoins.



Quid des cheveux

Si l'absence de brushing ou de lissage peut faire du bien à vos cheveux pendant ces quelques semaines cloîtrées chez vous, mieux vaut éviter de zapper l'étape lavage. Cela peut paraître logique, mais certaines pourraient se laisser aller à éloigner la fréquence des shampoings et soins et se retrouver avec des cheveux secs et cassants, voire abîmés, très rapidement. Il est donc indispensable

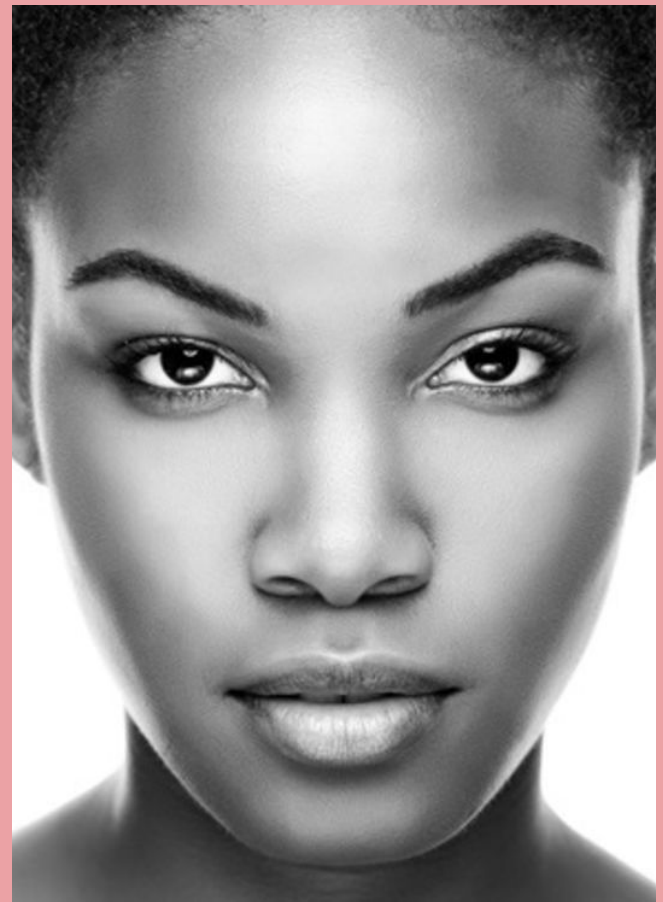
de prendre soin de votre tignasse pour ne pas le regretter à la fin du confinement.



Laissez votre peau respirer

Et si on profitait de cette période pour laisser sa peau respirer ? Plusieurs semaines (ou au moins quelques jours par semaine) sans maquillage ne peuvent faire que du bien à votre visage qui n'en sortira que plus resplendissant. Dès la fin du confinement, vous pourrez exhiber votre peau parfaite et éclatante qui n'attendra que les rayons du soleil pour prendre une teinte légèrement hâlée. Le top pour aborder l'été.

Source : <https://www.ladepeche.fr>



FEMMES EN ACTION

Elles s'engagent pour la lutte contre le covid-19 au Togo

Devant la menace du coronavirus, plusieurs initiatives sont prises aussi bien par le gouvernement, que par les organisations de la société civile, pour combattre la pandémie. Les femmes ne restent pas en marge de ce combat. A travers des actions concrètes, Elisabeth Apampa, Dédé Akpédjé Messan et Nadiaka apportent leurs contributions à la lutte contre le covid-19 au Togo.

La Journaliste et animatrice Elisabeth Apampa fait partie des femmes engagées dans la lutte. Présidente de l'**Association Sourire Ensemble**, elle met les enfants en situation de rue au cœur de ses actions. Elle a entamé des sensibilisations dans quelques ghettos, où on retrouve les enfants en situation de rue et dans des centres d'accueil, des ONGs comme **ANGE** et **MAREM**. Dans les différents endroits où s'est rendue l'association, la sensibilisation a été couronnée par des partages de cache-nez, de produits de lavage et de gels hydroalcooliques. Le 26 avril dernier Elisabeth APAMPA et son équipe ont distribué des plats chauds à plusieurs enfants en situation de rue. Par ailleurs avec la collaboration de l'ONG MAREM, l'association a installé un dispositif de lavage des mains à Zongo (une banlieue de la capitale) en faveur de ces enfants pour qui la rue est devenue un domicile.

Pour soutenir Elisabeth Apampa et son association « Sourire Ensemble », vous pouvez les contacter sur le **00228 91575552**.



L'association « **Forum des mères célibataires** » aussi s'active fortement dans la lutte contre la propagation du Covid-19. La présidente **Dédé Akpédjé Messan** multiplie les campagnes de sensibilisation dans les marchés de sa commune. Les populations des marchés sont informées sur la maladie et les différentes mesures de prévention à adopter. L'association a distribué des cache-nez aux femmes des différents marchés visités. Le personnel soignant des CMS Baguida et Adamavo a bénéficié le 20 avril dernier d'un don de cache-nez, de gants, de détergents, de dettol et de dispositif de lavage des mains. Des kits alimentaires composés de riz, de spaghetti, d'huile et de tomate en boîte ont également été offerts aux malades desdits hôpitaux.

Le « Forum des mères célibataires » lance un appel aux dons pour venir en aide aux mères célibataires les plus vulnérables.



SOS

**TOUS EN AIDE AUX MERES-CELIBATAIRES
LES PLUS VULNERABLES**

**VOS DON EN
NATURES/ESPECES/AUTRES**

Association enregistrée sous le numéro 581 Q^t N°210997 du 10 juillet 2019

☎ +228 97 47 00 00 / 93 24 59 99

@ Forumdesmerescelibataire@gmail.com

S'il est vrai qu'il faut respecter scrupuleusement et adopter les mesures barrières pour éviter la contamination et la propagation du virus, il est aussi vrai qu'il faut rester fort. Il ne faut pas désespérer, il ne faut pas stresser, il faut rester zen et positif. C'est ce à quoi la styliste **NADIAKA** invite toute la population. Elle a confectionné des masques qui ont la particularité d'avoir des inscriptions qui rappellent à tous qu'il faut non seulement se protéger, mais aussi rester positif. « Parce que nous avons besoin d'un minimum de protection, se protéger et protéger les autres, parce que nous voulons à notre niveau apporter une petite contribution à cette bataille contre cet ennemi commun, et parce que nous avons également besoin de rester optimiste et ne pas céder à la psychose, nous avons pensé aux masques que nous nommons **"Positive Attitude"** ». Réutilisables, ces masques sont faits en tissu coton pur avec des messages positifs qui nous rappellent l'essentiel : « vivre et prendre soin de nous », a expliqué la créatrice de mode.

Les masques sont de deux modèles (modèle aux normes du CHU Grenoble et aux normes de AFNOR) et sont en vente. Les fonds tirés de la vente servent à acheter des matériaux pour fabriquer des masques aux enfants nécessiteux.

Le 12 avril dernier, Nadiaka avait offert 500 masques au Syndicat National des Praticiens Hospitaliers du Togo (**SYNPHOT**).



JEUX

DEVINETTE

I. Qui se lève sans faire de bruit ?

Réponse :

II. Qu'est-ce qui est né grand, et qui meurt petit ?

Réponse :

III. Qu'est-ce qui a deux aiguilles mais qui ne pique pas ?

Réponse :

IV. Je me brise lorsque l'on me nomme

Réponse :

V. Qu'est-ce qui peut faire le tour d'une maison sans bouger ?

Réponse :

VRAI OU FAUX

D'après le guide pratique sur les droits de la fille et de la femme,

I. Avant la célébration du mariage, les parents des futurs époux doivent décider et s'entendre sur la manière dont leurs enfants doivent gérer leurs biens pendant leur vie commune.

II. Les gains de la femme constituent des biens communs. Même si la femme fait un travail séparé de celui de son mari, elle n'a pas le droit de se faire ouvrir un compte en banque en son nom propre pour y déposer ou retirer son argent.

III. La femme doit contribuer aux dépenses du ménage, c'est-à-dire donner une partie de son argent pour les besoins de la famille.

BON A SAVOIR

LES DROITS DE LA FILLE ET DE LA FEMME

L'autorité parentale, le divorce et la nationalité (Episode 3)



Le divorce, l'autorité parentale et la nationalité des membres de la famille, sont les sujets au cœur de ce 3ème épisode de notre série consacrée aux droits de la fille et de la femme.

I. L'AUTORITÉ PARENTALE

Quand l'homme et la femme se marient, ils font des enfants qu'ils doivent éduquer.

L'autorité parentale est le moyen que la loi donne à l'homme et à la femme pour bien éduquer leurs enfants

Qu'entend-on par autorité parentale ?

LL'autorité parentale est un ensemble de droits et de devoirs que la loi reconnaît aux père et mère en vue de bien exercer leurs devoirs de garde, de surveillance et d'éducation sur les personnes et les biens de leurs enfants.

Comment s'exerce l'autorité parentale sur les enfants nés dans le mariage ?

L'enfant, à tout âge, doit honorer et respecter son père et sa mère. Les parents exercent ensemble leur autorité parentale pendant le mariage.

L'autorité parentale peut être laissée en entier à l'un des parents si l'autre ne peut pas le faire. L'autorité parentale est le moyen que la loi donne à l'homme et à la femme pour bien éduquer leurs enfants. Si les parents sont séparés, l'autorité parentale revient à celui des parents à qui le tribunal a demandé de garder l'enfant.

Comment s'exerce l'autorité parentale sur les enfants nés hors mariage ?

L'autorité parentale sur les enfants nés hors mariage est exercée par les deux parents s'ils l'ont ensemble reconnu ou par celui des parents qui l'a volontairement reconnu. En d'autres termes, tant qu'un père n'a pas reconnu son enfant, seule la mère exerce l'autorité parentale, même si le père donne l'argent pour l'entretien et l'éducation de l'enfant.

Quand parle-t-on de déchéance de l'autorité parentale ?

On parle de déchéance de l'autorité parentale quand l'un des parents perd pour un temps ou pour toujours son autorité parentale

Dans quels cas la déchéance est-elle prononcée ?

Le père ou la mère peut être privé (e) de l'autorité parentale dans les cas où :

- elle/il est condamné (e) pour avoir commis ou aidé à commettre une faute qui est punie par la loi sur la personne de leur enfant ;
- elle/il est condamné (e) pour avoir aidé son enfant à commettre une faute punie par la loi ;
- les parents se comportent mal et maltraitent les enfants, soit par des exemples d'ivrognerie habituelle, d'inconduite notoire, ne soit encore en ne s'occupant pas de l'enfant, en ne l'éduquant pas bien, en mettant en danger sa sécurité, sa santé ou sa moralité.

II. LE DIVORCE



Quand deux époux ne peuvent plus vivre ensemble, ils peuvent demander le divorce.

Qu'est-ce que le divorce ?

Le divorce est la fin d'un mariage par décision du juge.

Les deux époux peuvent-ils s'entendre pour divorcer ?

Oui. Au Togo, ce divorce s'appelle divorce par consentement mutuel. Il est prononcé lorsque les deux époux demandent ensemble le divorce après s'être entendus. Dans ce cas, les époux n'ont pas à faire connaître les raisons de leur décision de divorcer. Ils doivent simplement dire au juge la manière dont ils comptent régler les conséquences du divorce.

Seul le juge a le pouvoir de prononcer le divorce. Les époux doivent adresser une requête dans ce sens au juge matrimonial.

Quelles sont les causes du divorce ?

L'infidélité, les excès, les cris, la violence, la brutalité, les coups ou les injures rendant la vie du couple impossible, les mauvais comportements ou l'abandon du foyer, la mise en prison pendant quatre ans ou plus sont des fautes que l'homme ou la femme peut commettre et qui peuvent conduire au divorce.

Ensuite, lorsque l'un des époux refuse sans raisons valables d'avoir des rapports sexuels avec son ou sa conjointe.

Même quand il n'y a pas de faute, la femme ou l'homme peut demander et obtenir le divorce si l'un des deux s'absente ou se sépare de l'autre depuis une période de 5 ans au moins. Enfin le divorce peut être demandé en cas d'impuissance du mari ou lorsque l'un des époux ne peut jamais donner d'enfants. C'est le médecin qui doit dire si le mari est impuissant ou si l'un ou l'autre des époux est stérile.

III. LA NATIONALITÉ DES MEMBRES DE LA FAMILLE

La femme togolaise a-t-elle droit à la nationalité togolaise ?

Oui. La femme a droit à la nationalité togolaise. Ses enfants peuvent utiliser sa nationalité pour se faire établir un certificat de nationalité togolaise.

La femme étrangère peut-elle avoir la nationalité togolaise ?

Oui. Toute femme étrangère qui épouse un togolais peut avoir la nationalité togolaise.

(A suivre...)



SYMPTOMES



PREVENTION



RIGOLONS UN PEU



Le rendez-vous

Une jeune fille assez belle et vêtue de façon un peu provocante entre dans une salle d'examen pour passer un oral. L'examineur bégaye quelque peu en lui proposant un sujet.

La jeune fille lui répond le regard en dessous :

- "je ne sais pas "

Le professeur, lui demande alors :

- Je vous propose un autre sujet, ou un rendez-vous ?

- Oh ! Je préférerais un rendez-vous (en rougissant quand même un peu).

- Très bien. Alors, à l'année prochaine

à sa secrétaire qu'elle fasse quelque chose. Elle apporte un verre d'urine.

L'alcoolique boit et dit :

- Blonde, 26 ans, enceinte 3ème mois. Et si vous ne m'engagez pas, je dirais qui est le père.

Quand Toto fait des embrouilles

C'est l'histoire de Toto qui rentre de l'école et qui dit à son daron le cœur empli de joie et de fierté « J'ai eu un 20 ! ». Son père, ému aux larmes s'empresse de lui demander en quelle matière il a pu si bien exceller. Ce à quoi son fils, sa bataille lui répond « 3 en Histoire, 8 en Français, 9 en Math ».

Bateau ou yacht ?

Un père et son fils sont sur la plage.

- Oh papa, regarde le beau bateau

- Fils, ce n'est pas un bateau mais c'est un yacht

- Ah oui, et comment ça s'écrit ?

- Heu..., attend ..., non c'est toi qui as raison, c'est un bateau

Le dégustateur de vin

Dans une usine de vin, le dégustateur est mort ;

Le directeur publie une annonce qu'il en cherche un autre.

Un candidat se présente... alcoolique, mal habillé, sale...

Le directeur ne sait pas comment le faire partir. Il lui fait passer le test quand même.

On lui donne un verre, il boit et dit :

- Vin rouge, Muscat, 3 ans, flanc nord, vinification dans des citernes métalliques.

- Exact. Un autre verre.

- Vin rouge, Cabernet, 8 ans, flanc sud-ouest, futs de chêne.

- Exact.

Le directeur est désorienté et il fait un clin d'œil

Toto au cinéma

Toto va au cinéma et demande un ticket à la caissière. Après être rentré dans la salle, il revient voir la caissière et lui redemande un ticket. Deux minutes plus tard, il vient en acheter encore un autre. La caissière lui dit :

- Dis donc, toi, c'est le 3ème ticket que tu achètes ! - Ce n'est pas de ma faute, le monsieur là-bas n'arrête pas de me le déchirer !

La maman de Toto

C'est Toto et un copain à lui qui discutent de la valeur intrinsèque de leurs parents respectifs. Le copain dit :

- Ouais, eh ben ma maman, elle est meilleure que ta maman !

Toto réfléchit deux secondes et répond :

- Ouais, j'pense que t'as raison, mon père dit la même chose que toi !



CUISINE



AU MENU : *Sauce adémè*

Type : **Résistance** Difficulté : **Moyenne**

Préparation : **30 min** Pour : **4 pers**

Ingredients

3 crabes
12 crevettes fraîches
1 maquereau fumé
1 oignon
1 cube
Piment rouge et vert
Sel
Poivre
1 cuillère à soupe potasse ou bicarbonate de sodium
1 poisson « lahoin » (poisson séché et fermenté)



La préparation

Étape 1 : Trier les feuilles d'adémè en retirant les feuilles jaunes ou fanées, laver et égoutter dans une passoire et hacher grossièrement.

Étape 2 : Nettoyer le crabe et les crevettes

Étape 3 : Mettez un peu d'eau dans le fond d'une marmite, ajoutez la potasse et dès que l'eau commence à bouillir mettez les feuilles d'adémè

Étape 4 : Ajoutez le poisson « lahoin » après 5 min

Étape 5 : Faites bouillir jusqu'à ce que la sauce soit gluante (environ 10 min)

Étape 6 : Ajoutez alors le piment, l'ail, le gingembre, crabe, crevette et le piment

Étape 7 : Nettoyez le poisson fumé : retirez la peau et les arêtes, et coupez-le en morceaux

Étape 8 : Faites cuire 5min de plus, ajoutez le cube, la viande et le poisson fumé

Étape 9 : Ajoutez l'huile de palme et le sel et faites cuire encore une dizaine de minutes..

Étape 10 : La potasse ou bicarbonate de soude permet aux légumes verts de garder leur couleur pendant la cuisson et les ramolli.

PROCEDURE EN RENTRANT CHEZ SOI

Les gestes contre le COVID-19



Ne rien toucher de retour à la maison.



Laisser le portefeuille, le sac à dos, les clefs dans un carton à l'entrée.



Enlever les chaussures.



Enlever les vêtements de la journée et les mettre à laver.



Désinfecter le téléphone, les lunettes avec de l'eau et du savon ou de l'alcool.



Désinfecter les objets ramenés de l'extérieur.

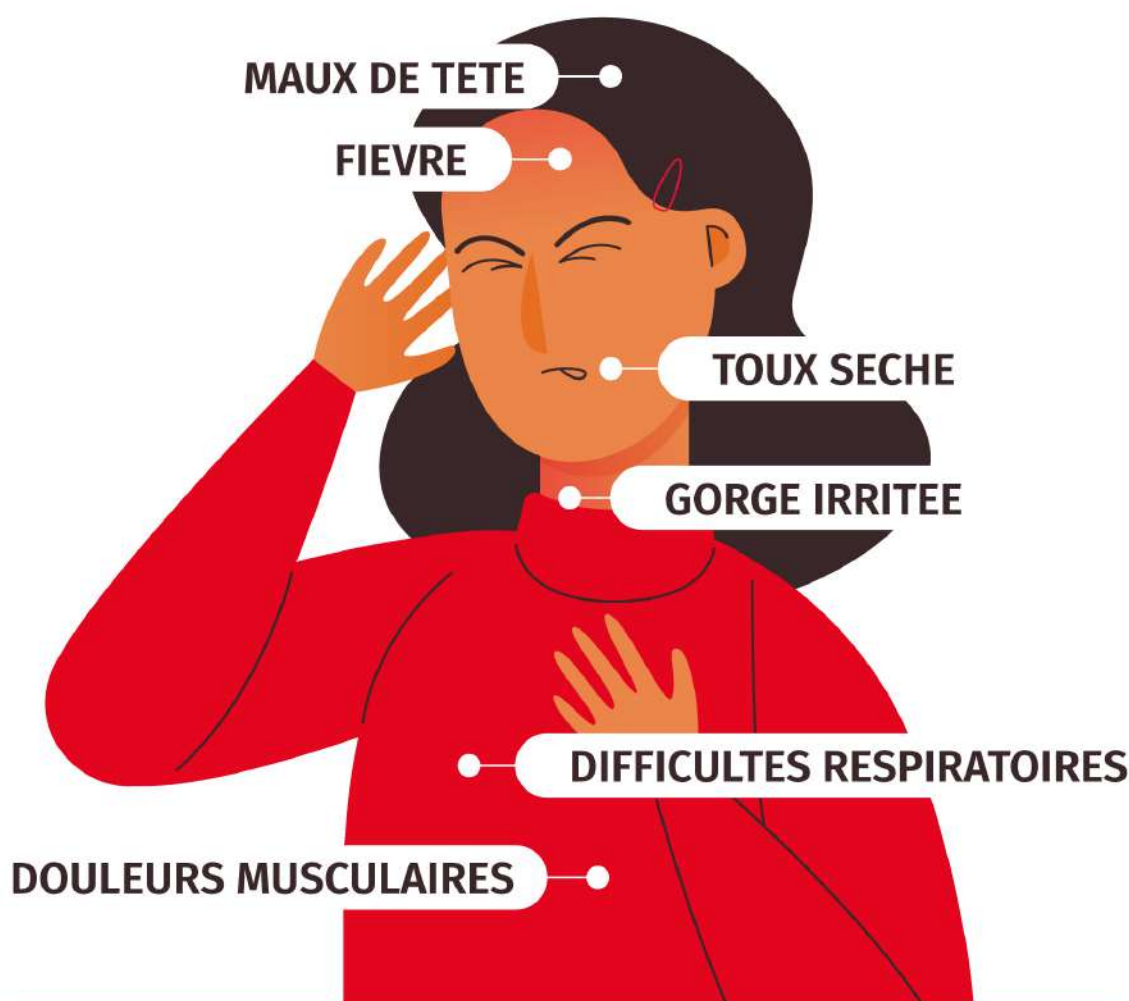


Enlever les gants.



Se laver les mains ou mieux, se doucher.

AVEZ-VOUS CES SYMPTOMES ?



**CES SYMPTOMES PEUVENT APPARAÎTRE
2-14 JOURS PLUS TARD**

ADOPTÉZ LES GESTES BARRIÈRES



**LAVEZ-VOUS LES MAINS
TRÈS RÉGULIÈREMENT**



**TOUSSEZ DANS VOTRE COUDE
OU DANS UN MOUCHOIR**



**DESINFECTEZ LES OBJETS
QUE VOUS FAITES RENTRER
DANS VOTRE APPARTEMENT**



**RESPECTEZ LES DISTANCES
DE SÉCURITÉ ET ÉVITEZ LES
PERSONNES À RISQUE**

EN PRÉSENCE DE CES SYMPTOMES APPELEZ LE
NUMÉRO GRATUIT 24H/24 7j/7

