

La crampe menstruelle : Comment soulager les douleurs ?

C'est une expérience commune et souvent désagréable pour de nombreuses femmes. Il s'agit des crampes menstruelles. Elles sont généralement ressenties comme une douleur dans le bas-ventre ou dans le dos, et peuvent être accompagnées d'une sensation de tension ou de pression dans la région pelvienne.



Bien que les crampes menstruelles puissent varier en intensité et en durée, elles sont souvent décrites comme des douleurs lancinantes et ennuyeuses qui peuvent rendre les activités quotidiennes difficiles pendant les jours de menstruation. Les spécialistes expliquent les crampes menstruelles par des contractions de l'utérus qui se produisent pendant la menstruation. Ces contractions sont déclenchées par des niveaux élevés de prostaglandines, des hormones produites par l'utérus qui aident à stimuler les contractions musculaires nécessaires pour éliminer le sang menstruel.

Cependant, lorsque les niveaux de prostaglandines sont trop élevés, cela peut causer des contractions plus intenses et plus douloureuses. Selon Florence ADOHINZIN, Sage femme, les femmes qui souffrent des crampes menstruelles se plaignent fréquemment des courbatures, des douleurs au niveau de l'estomac, du bas de dos et au niveau des cuisses.

En effet, les symptômes des crampes menstruelles peuvent varier d'une femme à l'autre, mais certains signes courants comprennent des douleurs dans le bas-ventre ou dans le dos, une sensation de gonflement ou de ballonnement, des nausées et des vomissements, des maux de tête et des vertiges. Ces symptômes peuvent également varier en intensité, allant

d'une légère douleur à une douleur intense qui peut empêcher les femmes de vaquer à leurs occupations quotidiennes.

Y a-t-il des solutions ?

A en croire les spécialistes, il existe plusieurs moyens pour les femmes de soulager les crampes menstruelles. L'un des moyens les plus courants est de prendre des analgésiques en vente libre tels que l'ibuprofène ou l'acétaminophène. Ces médicaments peuvent aider à réduire l'inflammation et à soulager la douleur. Les femmes peuvent également essayer de se détendre en prenant un bain chaud, en utilisant une bouillotte ou un coussin chauffant, ou en pratiquant des exercices de relaxation tels que le yoga ou la méditation.

Florence ADOHINZIN, recommande aux femmes de faire attention à leur alimentation et à leur hydratation pendant la menstruation. *«Je leur conseillerais d'être moins stressées, de contrôler leur alimentation quand elles tendent vers cette période.»*

Les aliments riches en graisses saturées et en sel peuvent contribuer à l'inflammation et aggraver les crampes menstruelles. Les femmes doivent donc privilégier les aliments riches en nutriments tels que les fruits, les légumes et les grains entiers, ainsi que boire suffisamment d'eau pour rester hydratées.

Toutefois, les crampes menstruelles peuvent être un signe d'un trouble médical sous-jacent tel que l'endométriose ou des fibromes utérins. Si les crampes menstruelles sont sévères, récurrentes ou accompagnées d'autres symptômes tels qu'une fièvre ou une douleur intense, les femmes doivent consulter leur médecin pour un examen et un diagnostic appropriés.

Évelyne KADJA

Projet Adapt-WAP au Bénin : Le rapport d'étude sur les aménagement autour du parc W validé

Démarré le Jeudi 25 Mai 2023 dans la Cité des Saka, commune de Kandi, l'atelier de validation de l'étude sur l'aménagement des corridors de transhumance, des points d'eau et des aires de pâturage au profit des communes riveraines du Parc W s'est clôturé ce Vendredi 26 Mai 2023.



Photo de famille atelier de validation Projet Adapt WAP Kandi
Deux jours durant, les différentes parties prenantes ont discuté du rapport provisoire de l'étude réalisée par le Cabinet ECO-CONSULT sur les aménagements pastoraux à réaliser au profit des quatre communes riveraines du Parc W notamment les communes de Kandi, Banikoara, Malanville, et Karimama.

L'objectif étant de valider les résultats de l'étude et les caractéristiques techniques, les devis quantitatifs et estimatifs élaborés par le Cabinet d'experts à la suite de son étude afin d'obtenir les dossiers d'appel d'offre pour l'aménagement des corridors de transhumance, des points d'eau ainsi que des aires de pâturage au profit des communautés bénéficiaires.

Afin de mieux appréhender les besoins d'aménagements pastoraux à réaliser, Méryas Kouton, Directeur du Cabinet en charge de l'étude a présenté l'état des lieux des corridors de transhumance, des aires de pâturage et des points d'eau dans les communes concernées. A en croire l'expert, l'état des

lieux n'est globalement pas reluisant, même si la situation semble moins criarde par endroit. « Il ressort que, tant en quantité qu'en qualité, il y a de grandes lacunes à combler pour satisfaire les besoins minima des troupeaux », a confié Méryas Kouton, Directeur du Cabinet ECO-CONSULT.

Pour ce qui est des points d'eau, ajoute-t-il, la situation est très criarde au niveau des communes de Karimama, de Malanville, et dans une certaine mesure la commune de Banikoara qui, quant-à-elle, dispose encore de beaucoup de points d'eau, mais qui sont mal entretenus. « Et pour ce qui concerne les ressources pastorales, les cultures et les jachères ont couvert tout ce qui était prévu comme aires de pâturage dans le milieu», a-t-il précisé.

A la suite de la présentation du rapport dans ses moindres détails, les observations et amendements faits par les participants ont abouti à de fortes recommandations. «Il serait nécessaire de mettre en place des barrages pour remplir les besoins du bétail, à raison de quatre (04) barrages dans la commune de Karimama, trois (03) dans la commune de Malanville, deux (02) pour la commune de Kandi et pour ce qui concerne la commune de Banikoara, disposant d'un nombre important de points d'eau, il faut plutôt une réfection et une amélioration de la gestion de ces points d'eau », a recommandé l'expert Méryas Kouton.

Les Maires des communes concernées ont également un rôle important à jouer. Ceux-ci devront nécessairement voire obligatoirement faire le nécessaire pour mettre à disposition les domaines devant abriter les ouvrages à réaliser. Ce qui nécessite une accélération du processus de déclaration des espaces en domaines d'utilité publique, a souligné l'ensemble des acteurs.

Aux sorties de l'atelier, les participants n'ont pas caché leurs impressions. « J'apprécie la manière dont l'étude a été conduite », a exprimé Mazou Mama, représentant des pêcheurs de

Malanville. « A travers la présentation du rapport, nous avons pu relever les insuffisances que le Consultant va prendre en compte dans le rapport final », s'est réjoui Bio Kotè Amissou, représentant des pêcheurs de Banikoara. Ayant également pris part à la rencontre, le Maire de Karimama, Issifou Soulé invite, quant-à-lui, les populations à la base à accompagner le projet dans la mise en œuvre des ouvrages retenus pour être aménagés.

Précisons que c'est près de 300 millions d'investissements qui seront réalisés à travers les quatre communes riveraines du parc W, selon l'expert consultant.

Venance Ayébo TOSSOUKPE

Défis climatiques et de l'Eau : l'ONG Urgences Développement mobilise les jeunes

L'un des aspects les plus regardants des conférences à l'international, est le respect des engagements pris par les différentes parties prenantes. C'est d'ailleurs cela qui témoigne de la pertinence de l'organisation de ces creusets de réflexions, de promotion et de valorisations des bonnes pratiques et innovations, et de partages d'expériences au plan mondial pour des pistes de solutions face aux problèmes affectant la planète. La 27e Conférence des parties (COP 27) et la UN Water Conférence, organisés face à la double crise (celle du climat et celle de l'Eau) ne dérogent pas à cette

règle. Dans ce contexte, les jeunes ayant l'occasion de prendre part à ces instances de prise de décisions au plan international, ont un rôle crucial à jouer dans le suivi du respect des engagements pris, mais aussi dans le partage des décisions importantes issues de ces assises, et enfin le développement d'actions SMART qui contribuent à l'atteinte des objectifs Post-Conférence. Koto Daniel DAGNON, jeune prodige béninois a su prendre part à la COP 27 et la UN Water Conférence, respectivement grâce à l'appui du Ministère du Cadre de Vie et des Transports chargé du Développement Durable, l'UNICEF Bénin, l'UNFPA Bénin et Global Actions ; et l'UN DESA. De retour et afin de l'accompagner à faire profiter la jeunesse béninoise des nombreuses acquis de ces participations, mais surtout de créer d'autres émules au sein de la jeunesse et de développer des réseaux de jeunes pour des actions encore plus durables en faveur de l'environnement et du climat, l'ONG Urgences Développement organise l'initiative « l'Après cop 27 : quels défis et engagements par les jeunes pour le climat en matière d'écogestes et de solutions fondées sur la nature », avec l'accompagnement des partenaires que sont l'UNICEF Bénin, le Secrétariat International de l'Eau (SIE) , le Laboratoire d'Innovation Social (LABIS), le Réseau Béninois du Parlement Mondial de la Jeunesse pour l'Eau (RB/PMJE) , SOS Biodiversity, la Société Jéсутon, l'ONG JAPAF et le Journal Environnement et santé. L'atelier a eu lieu ce vendredi 28 Avril 2023 au siège du LABIS à Porto Novo, et a connu la participation de plus d'une vingtaine de jeunes représentants des organisations de la société civile œuvrant pour la lutte contre les changements climatiques et basés à Porto Novo et environs, ainsi que la présence de deux jeunes instituteurs représentants les deux groupes pédagogiques de l'école primaire de Koutongbé associée à la phase terrain de cette initiative afin garantir l'implication des enfants et le suivi des plants mis en terre. Au niveau de l'activité de plantation d'arbre, une centaine d'élèves et les deux directrices se sont joints de façon active au déroulement de toutes les activités.



Photo de famille

Venue de différentes organisations de la société civile, la trentaine de participants a eu droit à une rencontre faite de communications diverses, les unes aussi intéressantes que les autres. Les thématiques abordées au cours de cet atelier sont entre autres : les mécanismes fondés et non fondés sur le marché Carbone ; les opportunités d'engagements et d'implications des jeunes au Bénin face à la crise climatique et la crise de l'Eau ; l'implication des jeunes dans les instances de prise de décisions sur l'Eau au niveau international. Ces thématiques seront suivies d'une activité de reboisement et des travaux de groupe sur la déclaration de la coalition des organisations de jeunes sur l'Eau et le Climat.

Dans sa communication, Daniel Koto Dagnon, Consultant Junior en Eau et Changement Climatique, Responsable de la cellule Stratégie et Développement de l'ONG Urgences Développement est revenu sur les aspects importants à prendre en compte pour comprendre le fonctionnement du marché Carbone. A l'en croire, le marché Carbone implique trois éléments à savoir : le crédit Carbone, le marché volontaire de Carbone et la méthodologie de démonstration des efforts de réduction des émissions notamment du CO₂.



Daniel Koto DAGNON

Le Consultant Junior a aussi abordé la question relative aux négociations sur le marché Carbone. « Les négociations sur le marché Carbone se font sur la base des articles 6.2 et 6.4 de l'accord de Paris. A l'en croire, le Bénin dispose d'un arsenal juridique bien fourni pour aller sur le marché Carbone.

En tout cas, sur cette thématique, Daniel Koto Dagnon peut se frotter les mains, car le message est visiblement bien passé au niveau des participants. « Cet atelier nous a permis

d'avoir plus d'éclaircissement sur l'article 6 de l'accord de Paris relatif au marché Carbone », a confié Cédric Agbessi, Maire des Jeunes de Covè, venu participer à l'atelier.

Le panel relatif à l'implication des jeunes dans les instances de prise de décisions sur l'Eau au niveau international a également retenu l'attention des participants. Par visio-conférence, Elysa Vaillancourt, Chargée de programme Jeunesse au Secrétariat International de l'Eau, a animé ce panel et a permis aux participants de comprendre les défis et enjeux liés à la crise de l'Eau ainsi que les messages clés portés par les jeunes lors de la UN WATER CONFERENCE, tenue à New York en mars 2023. A en croire la panéliste, le message est clair : « Il s'agit de mettre l'Eau au service de la santé, du développement, de la coopération et de dégager une décennie d'action pour l'Eau », peut-on l'entendre dire.

Fèmi Tankpinou est Entrepreneur et Fondateur de ''EcoZem Bénin''. Il a partagé ses expériences dans le domaine de l'entrepreneuriat vert avec les participants. Pour Fèmi Tankpinou, tout projet d'entrepreneuriat vert doit avoir pour finalité de préserver l'environnement, de le sauvegarder et de le protéger.



Reboisement à l'\\'EPP Koutongbé

Initiation aux éco-gestes, l'étape pratique de l'atelier

L'atelier de ''l'Après COP 27'' ne s'était pas seulement tenu entre les quatre murs. En effet, l'ONG Urgences Développement et ses hôtes se sont rendus à l'EPP KOUTONGBE, où les apprenants ont été sensibilisés et initiés au reboisement. À l'occasion, plus d'une dizaine d'arbres fruitiers ont été mis en terre. Des arbres qui promettent les écoliers, seront suivis et entretenus. « Je dis merci à l'ONG Urgences Développement. Je promets de prendre soin des arbres qu'on vient de planter », a promis Catherine Hounouho, écolière au Cours Moyen 2e année.

Participants et organisateurs satisfaits

Après plus de huit heures d'horloge, les participants sortis de l'atelier ont exprimé leur satisfaction.

Marcel Kpoffon est participant et membre de l'ONG Save Our Planet. « Je tiens à remercier le Directeur Exécutif de l'ONG Save Our Planet, monsieur Megan Valère Sossou, de m'avoir délégué pour participer à cet atelier », a-t-il déclaré. « Grâce à cet atelier, je suis désormais conscient des défis à relever pour sauver la planète », a ajouté Marcel Kpoffon.

« Nous ne pouvons que dire merci à l'ONG Urgences Développement et souhaiter qu'elle continue sur cette même lancée, afin d'impacter d'autres jeunes à travers cette initiative », a laissé entendre Arsène Sodegnon, participant et membre de l'ONG Environnement Vert pour un Développement Durable (EVDD ONG).

Imelda Hounkanrin, quant à elle, dit avoir retenu quelque chose de fondamental. « Je retiens que les jeunes doivent davantage s'impliquer dans la lutte pour la protection de l'environnement », a-t-elle fait savoir tout en décernant un satisfecit à l'ONG Urgences Développement pour avoir réussi à organiser l'atelier malgré ses moyens limités. De son côté, Cédric Agbessi, Maire des Jeunes de Covè s'engage à partager les connaissances reçues avec sa communauté.



« Nous prenons l'engagement de faire une restitution dans nos communautés, pour informer les nôtres sur l'urgence d'agir face à la crise climatique et sur la nécessité d'adopter des gestes, éco-citoyens pour préserver la nature », a-t-il promis.

C'est l'occasion pour Johnny Codo, Président de l'ONG Urgences Développement, de saluer l'engagement de tous les participants venus nombreux à l'atelier. « J'ai noté un engagement infailible au niveau des jeunes. D'autres sont même venus de Parakou », s'est-il réjoui. Pour monsieur Johnny Codo, la

suite après cet atelier est déjà connue.

« Les perspectives qui se dégagent à la suite de cet atelier, c'est déjà la mise en place d'une coalition des jeunes et la préparation prochaine de la journée de l'arbre qui sera consacrée au reboisement dans la ville de Porto-Novo et ses environs », a-t-il annoncé. Il en a également profité pour remercier tous les partenaires qui ont accompagné l'ONG Urgences Développement dans l'organisation dudit atelier.

Pour rappel, les partenaires qui ont accompagné l'ONG Urgences Développement dans l'organisation de l'atelier sont : LABIS, RB/PMJE, SOS BIODIVERSITY, Journal Santé Environnement, UNICEF Bénin, GIZ et l'Ambassadeur des Pays-Bas près le Bénin.

Que sait-on de l'ONG Urgences Développement ?

Faut-il le préciser, l'ONG Urgences Développement est basée au quartier TOKPOTA dans la ville de Porto-Novo, la capitale du Bénin. Créée en 2019, l'ONG Urgences Développement œuvre pour le développement durable notamment la protection de l'environnement et la promotion des droits humains fondamentaux des populations rurales, péri-urbaines et urbaines en vue de leur bien-être social.

Elle intervient dans la formation et dans l'autonomisation des jeunes, dans le domaine de l'Eau et de l'Assainissement, du Climat, de l'Environnement, des infrastructures et de la Sécurité alimentaire. Sa devise est « Changer aujourd'hui le monde de demain ». Les valeurs cardinales que partage l'ONG Urgences Développement sont : la Performance, la Transparence et le Développement.

L'organisation dispose d'un Conseil d'Administration et de plusieurs autres organes. L'ONG Urgences Développement est nationale et collabore avec plusieurs organisations de la société civile aussi bien au niveau national qu'au niveau international.

Évaluation à mi-parcours du Projet Benkadi au Bénin: Un examen approfondi des avancées et des perspectives

Le Président du Conseil d'administration de la Plateforme des Acteurs de la société civile au Bénin (PASCiB), Dr. Aurélien Comlan Atidéglá a lancé ce lundi 12 juin 2023, le démarrage de la mission d'évaluation du projet Benkadi au Bénin. C'était au siège du projet à Godomey en présence des composantes de la plateforme, des Organisations non-gouvernementales de mise en œuvre, de l'évaluateur principal et du personnel.



Dans son allocution de lancement, le Président de la PASCIB a précisé qu'après deux années de mise œuvre du projet, c'est le moment de regarder dans le rétroviseur pour apprécier ce que l'on peut retenir comme succès et surtout les limites, pour en tirer les recommandations nécessaires en vue d'améliorer la poursuite de la mise en œuvre du projet Benkadi. L'évaluation à mi-parcours est donc un moment pour retenir les changements majeurs et se réajuster.

Il a salué et félicité l'équipe d'évaluation, qui sans doute mobilisera tous les moyens nécessaires pour bien regarder ce qui se passe et formuler des recommandations pertinentes pour améliorer les résultats déjà obtenus.

Tout en souhaitant une journée de riches échanges, un moment

d'analyse rétrospective pour voir ce qui a été mieux fait à tous les participants, il a tenu à préciser que pour lui, on apprend plus des échecs en s'évaluant. Car, quelques fois, on réussit sans s'en rendre compte, ou l'on réussit par hasard et on pense que c'est le fruit des efforts personnels. Une évaluation pour lui, n'est pas un contrôle encore moins une sanction. Mais une fonction capitale dans la mise en œuvre des projets. Et cela permet aux acteurs, de prendre conscience peut-être des limites rencontrées.



Les évaluateurs ayant l'expertise et l'expérience de dire dans quel contexte les gens ont plutôt fait telle chose plutôt que telle autre pour que le travail marche, il a invité les participants à tout le processus à saisir l'occasion pour apprendre des expériences d'ailleurs pouvant servir de leçon. Au-delà, le Président Atidéglá a insisté, qu'évaluer, c'est juger sur la base des évidences. Et tout ce qui se dit doit être fondé sur des preuves. Alors, tous les partenaires de la mise en œuvre du projet au Bénin sont invités à fournir les preuves aux évaluateurs sur ce qui a été réalisé afin qu'ils puissent mieux apprécier.

L'évaluateur principal, Monsieur M. Eustache Wankpo, a selon son agenda abordé la session créative pour savoir ce que les participants entendent par le projet Benkadi à travers un symbole au choix, apprécié avec les participants les différents acteurs en relation sur le projet, la notion du leadership du sud qui est la base fondamentale de la conduite du projet et examiné aussi la valeur ajoutée des échanges au niveau régional.

Pendant deux semaines, l'évaluateur sera sur le terrain pour échanger avec les structures gouvernementales et parlementaires associées au projet, les Organisations non-gouvernementales et les Organisations de la société civile, les membres de l'unité de gestion du projet au Bénin afin d'obtenir les informations et preuves nécessaires pour

l'évaluation. Car il s'agit concrètement entre autres : d'évaluer les progrès vers les objectifs du programme en mettant l'accent sur les résultats, ce qui permet de mettre en évidence les premiers signes de réussite et/ou d'échec du projet et les résultats inattendus.

De même, il faudra évaluer, valider et si nécessaire, compléter et améliorer la théorie de changement du programme de Benkadi ; retracer le processus que le programme Benkadi a suivi, visant à déterminer comment et pourquoi certains résultats ont été atteints ou non et d'établir la contribution de Benkadi aux changements. Il s'agira aussi de mettre en évidence les apprentissages spécifiques sur ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné ; d'évaluer la collaboration entre les membres du consortium Benkadi, surtout comment prend forme le leadership du Sud, entre les membres du consortium et leurs partenaires nationaux de mise en œuvre, et la collaboration du partenariat Benkadi avec les ambassades et le Ministère des affaires étrangères des Pays-Bas.

Cette évaluation devra aussi apprécier la gestion des connaissances, planifiée et pratiquée, du programme Benkadi. Il sera utilisé un processus participatif de création de sens pour valider les résultats avec les principales parties prenantes et soutenir l'apprentissage commun. Cette revue à mi-parcours pour le programme Benkadi permettra de faire le point et de tirer des leçons pertinentes pour atteindre les résultats poursuivis.

À terme, les leçons apprises, les recommandations stratégiques et exploitables formulées à l'endroit du consortium Benkadi, et des recommandations politiques à l'endroit du Ministère des Affaires étrangères partenaires technique et financier des Pays-Bas aideront à mieux poursuivre le chemin pour atteindre les objectifs fixés pour le programme.

Cellule Communication Benkadi Bénin

Relation Chine Afrique : 33 médecins chinois honorés par Le Bénin

33. C'est le nombre de médecins chinois ayant bravé monts et vallées pour maintenir la population béninoise en meilleure santé. Ces travailleurs médicaux chinois ont reçu la médaille d'honneur du gouvernement béninois pour leur contribution exceptionnelle à la santé publique au Bénin, grâce à leur travail acharné et à leur expertise.



Depuis 1978, la région autonome Hui du Ningxia, dans le nord-ouest de la Chine, a envoyé 26 équipes d'aide médicale au Bénin, en Afrique de l'Ouest, en vertu d'un protocole signé entre les gouvernements chinois et béninois. Ces équipes, composées de 616 professionnels de la santé, ont sauvé des millions de vies en effectuant plus de 100 000 interventions chirurgicales. Ces médecins chinois sont venus au Bénin avec un large éventail de compétences.

Ces médecins chinois sont venus au Bénin avec un large éventail de compétences. J'ai apporté des fournitures médicales et des médicaments car il y a une pénurie de matériel médical et de médicaments au Bénin. Ils ont également fourni une technologie médicale couramment utilisée en Chine, mais pas encore disponible au Bénin.

Selon Ma Jie, anesthésiste à l'hôpital Yinchuan First People, les patients traités, étaient souvent dans un état critique ou nécessitaient une anesthésie générale. »Avant de partir, nous avons acheté des médicaments dont nous avons

un besoin urgent et les avons donnés aux hôpitaux du Bénin » », a-t-il déclaré.

L'équipe chinoise de secours médicaux n'a pas manqué de forger de solides liens d'amitié avec le peuple béninois, renforçant les relations entre la Chine et le Bénin. Ces relations amicales participent également au renforcement de la coopération entre la Chine et les pays africains en matière de santé publique. Toutefois, les médecins chinois continuent de contribuer à l'amélioration des soins de santé au Bénin malgré les défis posés par la pandémie de COVID-19.

Megan Valère SOSSOU

Lutte contre l'obésité au Bénin : l'activité physique recommandée comme moyen de prévention

Au Bénin, la prévalence de l'obésité globale était de 7,4%, en 2015 avec des disparités entre milieu rural et urbain et entre les sexes. Le 04 mars 2023, le monde entier célèbre une nouvelle fois la journée mondiale de lutte contre l'obésité. C'est une mobilisation qui demeure une réponse mondiale à une maladie qui gagne du terrain dans le monde. Car plus d'un milliard de personnes dans le monde sont obèses, soit 650 millions d'adultes, 340 millions d'adolescents et 39 millions d'enfants. Et ce nombre ne cesse d'augmenter.



Pourtant, l'un des leviers pour éviter les risques de

morbidités et de mortalité associés au surpoids et à l'obésité est de pratiquer une activité physique régulière, bien que les problèmes de poids justement aient tendance à rendre les personnes qui en souffrent de plus en plus sédentaires.

Quand on parle d'activité physique régulière, il n'est pas question forcément d'une activité sportive. La marche, le jardinage, le bricolage, s'occuper de sa maison, sont bel et bien des activités physiques et sont bénéfiques à condition de pratiquer tous les jours. Pour les personnes qui ont perdu l'habitude de bouger, voire qui sortent très peu de chez elles, il existe également des programmes d'« activités physiques adaptées » qui, comme ce nom l'indique, sont spécifiquement élaborés pour accueillir chacun, quel que soit son âge, son état de santé ou ses capacités physiques.

L'activité physique a un rôle central dans la prise en charge du patient obèse dans l'objectif d'une perte pondérale. Elle vise essentiellement à contribuer à obtenir une balance énergétique négative. Une approche récente suggère de focaliser sur l'intensité sollicitant l'oxydation maximale des lipides. La prescription d'activités physiques doit toutefois s'adapter aux profils physiologiques et métaboliques du patient font savoir les spécialistes. Une évaluation de ses capacités physiques lors d'une ergométrie et une mesure de sa composition corporelle pourraient être des éléments centraux et déterminants de la prescription d'activités physiques.

On n'aura de cesse de le répéter, en complément d'une alimentation saine et équilibrée, les activités physiques participent à lutter contre la surcharge pondérale. En effet, en brûlant de l'énergie, il aide au contrôle et à la perte de poids. Selon les scientifiques, la reprise d'exercices va stimuler le système nerveux sympathique, et en améliorant l'efficacité de l'insuline (l'hormone régulatrice du taux de glucose dans le sang), aide à déstocker les graisses. Après un régime ou une perte initiale de poids, l'impact de l'activité physique sur la perte de poids est d'autant plus

important rassurent-ils.

Adaptées, de nombreuses activités physiques et surtout sportives s'offrent au patient obèse. Nous vous en avons concocté quelques-unes, une série d'exercices sportifs favorables à la perte de poids. Il s'agit de :

Ronds bras tendus : En gardant les bras tendus devant à hauteur des épaules, réaliser de petits cercles.

Flexions : En partant de la position debout, pieds écartés, passer en position assise sur une chaise, en creusant le dos et en regardant devant soi. Les bras sont tendus devant pour s'équilibrer.

Moyens fessiers : Allongé(e) sur le côté, la jambe contre le tapis est pliée et le genou vers l'avant, l'autre jambe est tendue sur un coussin. Décoller le pied du coussin puis redescendre en gardant la jambe tendue.

Ponté pelvien : Allongé(e) sur le dos, les jambes pliées, pieds écartés, décoller les fesses du tapis en gardant le dos droit.

Gainage debout : Genoux fléchis, buste légèrement incliné vers l'avant, fesses en arrière afin de creuser le dos, tendre au maximum les bras au-dessus de la tête, maintenir l'alignement entre le bassin, les épaules et les mains.

Quadriceps : En se tenant pour rester en équilibre, dos droit, attraper un pied avec la main du même côté, amener le pied contre la fesse, basculer le bassin en arrière pour ne pas creuser le dos (vous pouvez utiliser un élastique ou une serviette si nécessaire).

Ischio-jambiers : Jambes tendues, se pencher le plus possible vers l'avant, venir attraper ses chevilles avec les mains.

Tous pour la lutte contre l'obésité et le surpoids, c'est le

moment de se lancer un challenge d'exercices physiques.

Megan Valère SOSSOU

Une mission Italienne de chirurgie à l'hôpital la croix de zinvié jusqu'au 10 mars

Dans un communiqué en date du 22 février 2023, le Directeur de l'Hôpital « La croix » de Zinvié porte à l'attention de tous les centres de santé, les paroisses et à tous les patients que l'hôpital accueille une mission Italienne de chirurgie maxillo-faciale, chirurgie plastique et reconstructrice. La mission a commencé le 22 février et s'achève le 10 mars 2023.

A cet effet, le Directeur de l'hôpital La croix de Zinvié à travers ledit communiqué invite les patients atteints de fente labio-palatine (Becs de lièvre, fente palatine), des rétractions de cicatrices, des différentes tumeurs de la face et du cou, des malformations congénitales et des séquences de brûlures, à se présenter du lundi au vendredi à l'hôpital « La croix » de Zinvié. Ajoutons pour finir que la mission s'occupera aussi des pathologies dermatologiques.

Megan Valère SOSSOU



Plusieurs cadres du CNLS-TP en garde à vue à la Brigade Économique et Financière



Dans le cadre de l'audit de la gestion du Conseil National de Lutte contre le VIH/SIDA, la Tuberculose, le Paludisme, les Hépatites, les Infections Sexuellement Transmissibles et les Épidémies (CNLS-TP), 04 personnes au moins ont été interpellées par la Brigade Économique et Financière apprend-t-on ce dimanche 05 mars 2023. La PRMP Razack KOTY et le Secrétaire Exécutif Bertin AFFEDJOU sont gardés à vue.

Des sources bien informées, indiquent que l'ancien Secrétaire Exécutif Dr AÏSSI, actuel patron de l'Organisation Ouest Africaine de la Santé, est aussi présentement à la Brigade Économique et Financière pour être écouté. Les prochains jours nous édifieront des tenants et aboutissants de ces différentes interpellations.

Megan Valère SOSSOU

Les alumni de Peace First outillent 20 jeunes du sud Bénin à l'éducation

environnementale et au développement durable

Le consortium des ONG SOS Biodiversity, Save our Planet, Aide et solidarité et Page verte, avec l'appui technique et financier de Peace First, a organisé un renforcement de capacités à l'endroit des jeunes, membres d'organisations de protection de l'environnement, celles de l'Atlantique et du Littoral. Cet atelier, qui s'est déroulé le samedi 18 mars 2023 à l'université d'Abomey-Calavi, vise à améliorer la connaissance des jeunes du Bénin sur l'éducation environnementale et le développement durable.



Une vingtaine, sont-ils sur 152 candidatures, de différentes organisations de protection de l'environnement à bénéficier de cet atelier de renforcement de capacités. « Nous avons retenu les 20 meilleurs profils », a expliqué Daniel Koto, de l'ONG SOS Biodiversity. Ils sont désormais aguerris sur les notions d'éducation environnementale et de développement durable.

Un programme intéressant concocté à cet effet a permis de passer au crible les contenus de ces notions. La première communication de la journée a porté sur les « enjeux et contribution des jeunes dans l'atteinte de l'agenda 2030. » Animée par Djawad Ramanou, ladite communication a éclairé les lanternes des participants sur les 17 ODD qui comportent 169 cibles, soient 244 indicateurs. Le Bénin priorise 49 cibles pour 164 indicateurs et est à un taux de réalisation de 50,7 %, a-t-il fait savoir.

Deux panels ont suivi cette communication. Le premier, conduit par le trio Justine Godonou, Johnny Codo et Moumin Adjibi, aborde « l'implication du genre dans les projets de développement du Wash ». Il en ressort qu'en plus de la nécessité de considérer la notion du genre dans toutes les

initiatives, il est primordial d'impliquer l'approche genre, de donner les mêmes chances aux femmes et aux hommes sur les projets ayant trait à l'eau, l'hygiène et l'assainissement (Wash).

Quant au second panel qui porte sur « l'agriculture durable et la sécurité alimentaire face à la crise climatique », il a été conduit par un quatuor : Jérôme Dohou, Megan Valère Sossou, Estelle Adande et Claire Agbangla. Un débat houleux qui a permis de clarifier les notions d'agriculture durable, de sécurité alimentaire, dans un contexte de changement climatique au Bénin.



Il s'en est suivi une formation pratique en conception et fabrication d'emballage biodégradable et des travaux de groupe suivi de restitution. À en croire Daniel Koto, les participants auront à mener des séances de restitutions, au plus tard trois semaines après l'atelier. « Ils doivent aussi proposer des actions post formation. » En tout cas, le consortium s'engage à les accompagner sur le plan technique, pour l'atteinte des objectifs.

À juste titre, les participants en plus d'être satisfaits de la qualité de l'atelier, repartent dans leurs communautés avec des engagements. Si Claire Agbangla n'a pas du tout été déçue de cet atelier, ça a été un plaisir pour Anas Seko d'y participer. La première, secrétaire de l'ONG Amis de l'environnement, y voit une très grande opportunité et tient à remercier les organisateurs, à cet effet. Quant au second, activiste pour la bonne gestion des déchets, il en a appris beaucoup en termes de connaissances.

« Nous les remercions pour le travail d'organisation effectué et pour les panels de qualité que nous avons eus et qui nous ont permis d'en apprendre beaucoup pour pouvoir avoir plus d'impact dans l'éducation environnementale ; et pour le développement durable qui se veut une éducation pour tous, une

éducation inclusive, une éducation qui a une approche genre », a confié Anas Seko. C'est d'ailleurs pourquoi il s'engage, après cet atelier, à faire une mini-restitution à sa communauté, son ONG, ses bénévoles, pour qu'ils puissent eux aussi, mieux comprendre l'approche genre, dans la lutte contre la mauvaise gestion des déchets et dans l'engagement citoyen ; pour comprendre par ricochet l'importance de l'agriculture durable. Quant à Estelle Adande, membre de l'ONG Star plus, elle s'engage à partager l'information autour d'elle, à changer ses comportements, à contribuer au petit geste de développement durable, etc.

Arsène AZIZAHO

Health in the world: Let's not be afraid

Three years ago, the year 2020 seemed quiet and the bell had just rung for the last time in the achievement of the seventeen (17) Sustainable Development Goals by the year 2030. The world was suddenly weakened by an infectious disease, Covid-19, which appeared like a thunderclap in a serene sky.



Docteur Pierre M'PELE KILEBOU

We had entered without prior warning into an unprecedented crisis, not because of a third world war, even if today it is mentioned in the '\\lodge' that govern us because of the Russia-Ukraine war, nor because of a new stock market crash, nor even because of American-Sino-Russian rivalries, but because of a virus. A '\\ »small\\ » virus, in fact, is always small, coming from the land of the rising, in the city of Wuhan, now famous and known to all, in the province of

Hubei in China.

This virus had sent the world into a pandemic. The world was gripped by panic, nations cowering to more sovereignty, and international organizations, including the UN, were stunned. The political and socio-economic impacts were severe and are still felt today with rising poverty. They are due less to the virus itself, but to the selfish management of the crisis.

The vaccine, which should have been a blessing for humanity, was developed in less than a year. A record in the history of medical research. This achievement triggered another battle, one that has become a tussle for power and money. The competition has been fierce between the powerful and the great powers. This vaccine has been controversial and the future will soon tell because the results of clinical studies will surely be known in 2023 as to its effectiveness on transmission, morbidity, and mortality.

Let\\\'s get together

In a world that is weakened, divided, distraught, and lacking in kindness, inclusive diversity is becoming an emergency for everyone, here and elsewhere. Exclusion, an evil of our society, was mentioned in its social use in the post-industrial 1980s. The response in the 2000s gave rise to the concept of inclusive diversity. This concept is increasingly being taken over by the private sector and governments, who are competing for leadership and marking their footprints with labels and charters as if it were a \\\'Fashion Week\\\'.

Beyond the indispensable need for inclusive diversity related to race, gender, disability, generational, and culture, various minorities including the LGBT community and beyond, all those in their family, their community, their society, their country, and in the world who are, by looking at them or by pointing a finger, relegated to the second rank for reasons related to a difference

Inclusive diversity must therefore be a profound consideration of differences, equal opportunities, shared spaces, opportunities, and responsibilities. This is the greatest wealth of humanity and inclusion is an opportunity for the positive evolution of our species because it allows each person to be who he or she is and to give the best of him or herself.

In this great global village, the common mode of operation acceptable to everyone must be beneficial to all in \\ »togetherness\\ » in a globalized social bond with our common mother, planet earth.

This social bond which encompasses inclusive diversity must be considered as a collective responsibility because each individual must be regarded, not as a target for the actions and directives of those in power, of the strongest and richest groups, of the \\ »dominant\\ », but as a social actor in a more united, more fraternal world to be built together, today and tomorrow, with respect for differences.

The WHO is slowly announcing the end of the Covid-19 pandemic, but we must remain vigilant, because the world is still facing other challenges, including that of a more responsible way of life in order to feed humanity, live and age in good health, succeed in the ecological and energy transition, to preserve and share the wealth and, above all, to live together as equals, free and brothers.

Let's fight for Equity and dignity

Our world is characterized by a crisis of confidence between each other, a crisis of fraternity, a crisis of solidarity between those who have and those who survive each day, a crisis of belonging to the same Nation, to the same Planet, a spiritual crisis in faith in Man, in the Republic and in God. First and foremost, we must work together to bridge the gap that is widening every day between us, through respect for the

dignity of others. A crisis is a turning point of a cycle, almost always temporal, even if it can lead to dramatic consequences for man and society.

Let us look together in the same direction, put our energies together and invest together in solving the ills that plague our society and we will find the means to overcome all the challenges, including conflicts, wars, crises of all kinds, racism, exclusion, poverty, violence against women and children, so that we can live together in a world that is suitable for all to live.

It's all about you and I together fulfilling Martin Luther King's dream of being able to transform the glaring discords into a beautiful symphony of brotherhood. Inclusive diversity can only be achieved if we all, here and elsewhere, put love and humility into being Men and Women equal and free in a world of peace. From Kant to Hugo to Rousseau, they described and identified a common feature of all conflicts: the exclusion and, above all, the latent contempt of others as another »self«. Saint Exupéry said, »He who differs from me, far from harming me, enriches me«.

A better world can only be created if diversity, equity and inclusion are at the heart of our collective ambition to belong to one world and one human species. It is by bringing together our different cultures, backgrounds, and perspectives that we will succeed in providing innovative solutions in many areas of men and women's lives, including health, health for all is a fundamental condition for world peace and security; it depends on the closest cooperation of individuals and states according to the WHO constitution of 1946.

Thus, the fight for global and African health is a mission and the challenge today is to mobilize the world's leaders. It is also a challenge for all that access to surgical, obstetric and anesthetic care is affordable, safe, and of high quality for five billion people. The challenge is even greater in

Africa, for example, where 93% of the population has no access to surgery because the majority of basic hospitals lack electricity, running water, oxygen, staff, and internet in the 21st century. This exclusion is unacceptable in a resourceful world. We must give ourselves every opportunity to develop and release human potential for the good of humanity.

Docteur Pierre M'PELE KILEBOU

Santé dans le monde : N'ayons pas peur, rassemblons-nous

Il y a trois ans, l'année 2020 s'annonçait tranquille et la cloche du dernier tour de piste venait de sonner dans la réalisation d'ici à l'an 2030 des dix-sept (17) Objectifs du Développement Durable. Le monde s'était subitement affaibli par une maladie infectieuse, la Covid-19 apparue comme un coup de tonnerre dans un ciel serein.



Nous étions entrés sans avoir été prévenus dans une crise sans précédent, pas à cause d'une troisième guerre mondiale, même si aujourd'hui, on l'évoque dans les 'loges' qui nous dirigent du fait de la guerre Russie – Ukraine, ni d'un nouveau krach boursier, ni même à cause des rivalités américano-sino-russes, mais à cause d'un virus. Un « petit » virus, en réalité, il est toujours petit, venu du pays du levant, dans la ville de Wuhan, aujourd'hui célèbre et connue de tous, dans la province du Hubei en Chine.

Ce virus a fait entrer le monde dans une pandémie. Le monde touché était pris de panique, les Nations recroquevillées à plus de souveraineté, les organisations internationales, y compris l'ONU tétanisées. Les conséquences politiques et

socio-économiques ont été considérables et sont encore ressentis aujourd'hui avec un accroissement de la pauvreté. Elles sont moins dues au virus lui-même, mais à la gestion égoïste de la crise.

Le vaccin, qui aurait dû être un bien de l'humanité a été mis au point en moins d'une année. Un record dans l'histoire de la recherche médicale. Cet exploit a déclenché une autre bataille dans celle devenue une question de pouvoir et d'argent. La concurrence a été ardue entre les puissants et entre les puissances. Ce vaccin a été l'objet de controverses et l'avenir nous le dira bientôt parce que les résultats des études cliniques seront sûrement connus en 2023 quant à son efficacité sur la transmission, sur la morbidité et la mortalité.

Rassemblons-nous

Dans ce contexte d'un monde affaibli, divisé, désemparé et en panne de bienveillance, la prise en compte de la diversité inclusive devient une urgence pour chacun et pour tous, ici et ailleurs. L'exclusion, un mal de notre société, est évoquée dans son usage social dans les années 1980 post industrielles. La riposte a engendré, dans les années 2000, le concept de diversité inclusive. Ce concept est vite accaparé par le secteur privé et les gouvernements qui se disputent le leadership et marquent leur empreinte avec des labels et des chartes comme s'il s'agissait d'une 'Fashion Week'.

Au-delà, de l'indispensable nécessité de la diversité inclusive liée à la race, au genre, au handicap, au générationnel, au culturel, aux diverses minorités notamment à la communauté LGBT et au-delà, de tous ceux qui dans leur famille, leur communauté, leur société, dans leur pays et dans le monde sont, par un regard ou pointer du doigt, relégués au second rang pour des raisons liées à la différence.

La diversité inclusive se doit donc être une considération

profonde des différences, l'égalité des chances, le partage des espaces, des opportunités et des responsabilités. C'est d'ailleurs la plus grande richesse de l'humanité et l'inclusion est une chance d'évolution positive de notre espèce parce qu'elle permet à chacun d'être qui – il ou elle – est, et de donner le meilleur de soi.

Dans ce grand village planétaire, le mode de fonctionnement commun acceptable par chacun se doit être profitable à toutes et à tous dans le « vivre ensemble » dans un lien social globalisé auprès de notre mère nourricière, commune à tous, la planète terre.

Ce lien social qui intègre la diversité inclusive doit être considéré comme une responsabilité collective parce que chaque individu doit être considéré, non pas comme la cible des interventions et des directives des gouvernants, des groupes des plus forts, des plus riches, des « dominants » mais comme un acteur social d'un monde plus solidaire, plus fraternel à construire ensemble, aujourd'hui et demain, dans le respect des différences.

L'OMS annonce à petits pas la fin de la pandémie de la Covid-19, nous devons rester vigilants, car le monde demeure néanmoins confronté à d'autres défis dont celui d'un mode de vie plus responsable pour nourrir l'humanité, vivre et vieillir en bonne santé, réussir la transition écologique et énergétique, préserver et partager la richesse et surtout vivre ensemble égaux, libres et frères.

Luttons pour l'équité et la dignité

Notre monde se caractérise par une crise de confiance entre les uns et les autres, une crise de fraternité, une crise de solidarité entre ceux qui ont et ceux qui survivent chaque jour, une crise d'appartenir à une même Nation, à une même Planète, une crise spirituelle dans la foi en l'Homme, en la République et en Dieu. Nous devons avant tout, ensemble,

œuvrer à combler le fossé qui s'agrandit chaque jour entre nous, par le respect de la dignité de l'autre. Une crise est un moment de retournement d'un cycle, presque toujours temporel, même si cela peut entraîner des conséquences dramatiques sur l'Homme et la société.

Regardons ensemble dans la même direction, mettons ensemble nos énergies et investissons tous ensemble à résoudre tant de maux qui minent notre société et nous trouverons les moyens de relever tous les défis, y compris les conflits, les guerres, les crises de toutes sortes, le racisme, l'exclusion, la pauvreté, les violences faites aux femmes et aux enfants, afin de vivre ensemble dans un monde dans lequel il peut faire bon vivre pour chacun et pour tous.

Il s'agit pour nous, vous et moi, tous ensemble, de concrétiser le rêve de Martin Luther King, celui d'être capables de transformer les discordes criardes en une superbe symphonie de fraternité.

La diversité inclusive ne saurait se réaliser que si nous mettons chacun et tous, ici et ailleurs, de l'amour et de l'humilité afin d'être des Hommes et les Femmes soient égaux et libres dans un monde de paix.

De Kant à Hugo en passant par Rousseau, ils ont écrit et cerné un point commun à tous les conflits : l'exclusion et surtout le mépris latent d'autrui comme un autre « soi ». Saint Exupéry a dit « celui qui diffère de moi, loin de me léser, m'enrichit ».

Un monde meilleur ne peut se créer que si diversité, équité et inclusion sont au cœur de notre ambition collective d'appartenir à un même monde et à même une espèce humaine. C'est en rassemblant nos cultures, nos origines et nos modes de pensées différents que nous allons réussir à fournir des solutions innovantes dans plusieurs domaines de la vie des Hommes et des Femmes, notamment dans la santé, celle de tous

les peuples est une condition fondamentale de la paix du monde et de la sécurité ; elle dépend de la coopération la plus étroite des individus et des Etats selon la constitution de l'OMS de 1946.

C'est ainsi que le combat pour la santé dans le monde et en Afrique est un sacerdoce et le challenge d'aujourd'hui est celui de mobiliser les leaders de ce monde. C'est aussi un défi pour tous que l'accès des soins chirurgicaux, obstétricaux et anesthésique soient abordables, sûrs et de qualité pour cinq (05) milliards d'habitants. Ce défi est encore plus grand en Afrique où 93 % des populations n'ont pas accès à la chirurgie parce que la majorité des hôpitaux de base manquent d'électricité, d'eau courante, d'oxygène, de personnels, d'internet en ce 21^e siècle. Cette exclusion-là est inacceptable dans un monde riche. Il nous faut nous offrir toutes les opportunités pour mettre en valeur et libérer le potentiel humain pour le bien de notre humanité.

Docteur Pierre M'PELE KILEBOU