

ÉTAT-MAJOR GENERAL

Djogbénou clarifie les contours de la neutralité républicaine des FDS

EXCELLENCE INFO

1000Fcfa

Quotidien Indépendant d'Informations, d'Analyses et de Publicités-Edité par Excellence Communication Afrique

Autorisation: N°191-22/HAAC/PT/CLC/SG/SGA/DAJDC/SDC/SCS-Dépôt légal N° 13039 du 21-04-2021-ISSN:1840-553323-04-21, 2ème trimestre Bibliothèque Nationale du Bénin - Tél.: (+229) 0196532651- Parution N°564 du Vendredi 25 Septembre 2026



DEVELOPPEMENT A LA BASE

Jean Koffi Koto salue la vision ambitieuse du Président Romuald Wadagni

(Le CA Tori-Gare appelle les acteurs territoriaux à unir leurs efforts pour donner corps à cette nouvelle dynamique de développement à la base)





Au lendemain de la présentation de la réforme sur le développement des pôles territoriaux, le Chef d'Arrondissement de Tori-Gare, Jean Koffi Koto, salue la vision portée par le Président de la République, Romuald Wadagni, et l'engagement du Gouvernement en faveur d'un développement plus proche des populations. Convaincu que la réussite de cette nouvelle dynamique repose sur une implication...

CHRONIQUE DU PROFESSEUR CYRILLE GOUGBEDJI

«Maire et Secrétaire exécutif : la langue et la dent dans la bouche du développement communal»



ÉTAT-MAJOR GENERAL

Djogbénou clarifie les contours de la neutralité républicaine des FDS

L'État-major général des armées a abrité, dans la matinée de ce mercredi 23 septembre 2026, la conférence d'information et de culture générale du troisième trimestre, initiée par le Haut commandement militaire. Parmi les communicateurs invités à s'exprimer devant les militaires figurait le Professeur Joseph Fifamin Djogbénou, président de l'Assemblée nationale, venu développer le thème : « Les forces de défense et de sécurité dans un État démocratique : entre neutralité républicaine et engagement au service de la Nation ».

Une neutralité qui n'est pas passivité

Dans son propos, axé sur le respect de la légalité et l'exercice responsable du commandement, le Professeur Djogbénou a salué l'engagement des Forces de défense et de sécurité (FDS) dans la protection de la Nation, des institutions et des populations, ainsi que le sacrifice consenti par les militaires au service de la cohésion nationale. Il a décrit la neutralité des FDS comme une posture presque « jupitérienne », faisant du militaire un bouclier et un recours pour la société. Loin d'être une posture passive, a-t-il insisté, cette neutralité est engageante : elle relève de la construction, de la contribution et du renforcement de la démocratie, condition même du développement du pays.

Neutralité ne signifie pas indifférence

Le président de l'Assemblée a par ailleurs tenu à dissocier neutralité et indifférence. Intégrées à la société, les forces armées y contribuent activement et en soulagent les souffrances, a-t-il rappelé, soulignant que des militaires indifférents ne s'engageraient pas jusqu'au sacrifice suprême. Sur l'engagement au service de la Nation, il a précisé que cet impératif ne neutralise pas les forces, mais constitue au contraire le fondement du serment prêté par chaque militaire.



Des questions sensibles de l'assistance

L'intervention a suscité de vives interrogations dans la salle, portant notamment sur les limites de la neutralité des FDS lors des processus électoraux, sur l'attitude à adopter face à des situations d'insécurité créées par des acteurs civils, ou encore sur les ressorts pouvant conduire des militaires à rompre leur engagement de neutralité politique par un coup d'État. Le Professeur Djogbénou a apporté des réponses qui ont, de l'avis général, satisfait tant les participants que le Haut commandement militaire, dirigé par le Général Fructueux Gbaguidi. La rencontre a également été marquée par deux autres communications, consacrées au dépistage précoce du cancer de la prostate et à la prise en charge sociale des forces de défense et de sécurité.

Chédo WUSA







DEVELOPPEMENT A LA BASE

Jean Koffi Koto salue la vision ambitieuse du Président Romuald Wadagni

(Le CA Tori-Gare appelle les acteurs territoriaux à unir leurs efforts pour donner corps à cette nouvelle dynamique de développement à la base)





Au lendemain de la présentation de la réforme sur le développement des pôles territoriaux, le Chef d'Arrondissement de Tori-Gare, Jean Koffi Koto, salue la vision portée par le Président de la République, Romuald Wadagni, et l'engagement du Gouvernement en faveur d'un développement plus proche des populations. Convaincu que la réussite de cette nouvelle dynamique repose sur une implication forte des acteurs de terrain, il invite les élus locaux, cadres, responsables administratifs et forces vives des territoires à unir leurs efforts, à davantage se rapprocher des populations et à œuvrer collectivement pour transformer les ambitions nationales en résultats concrets à la base. Pour le CA de Tori-Gare, cette réforme constitue une opportunité de renforcer la responsabilité locale, la coordination des actions et la contribution de chaque territoire au rayonnement et au développement du Bénin.

Le Palais de la Marina a accueilli, ce mercredi 23 septembre 2026, la cérémonie de présentation de la réforme consacrée au développement des pôles territoriaux. Présidée par le Président de la République, Romuald Wadagni, la rencontre a réuni plusieurs responsables de l'État et des collectivités territoriales, notamment les Préfets, les Maires des 77 communes, les membres du Gouvernement ainsi que des représentants des institutions de la République.

Cette réforme entend renforcer l'efficacité de l'action publique et accélérer le développement à la base, en rapprochant davantage les politiques publiques des réalités vécues par les populations. Elle s'articule autour de trois grandes priorités : réduire l'extrême pauvreté, développer le capital humain et créer davantage de richesses dans les territoires. À travers la mise en place des pôles territoriaux et la responsabilisation de Délégués généraux, le Gouvernement entend instaurer un suivi plus rapproché des actions de développement. Ces responsables devront être davantage présents sur le terrain, suivre l'exécution des programmes et faire remonter les difficultés rencontrées par les populations, notamment dans les secteurs de l'agriculture, de l'élevage et de la pisciculture.

Jean Koffi Koto salue une vision tournée vers les territoires

Au lendemain de cette présentation, Jean Koffi Koto, Chef d'Arrondissement de Tori-Gare, salue cette orientation qui place les territoires et les populations au cœur de la dynamique de développement. Il se félicite particulièrement de la vision portée par le Président Romuald Wadagni et par l'ensemble de son Gouvernement, qu'il considère comme une démarche visant à renforcer la proximité entre l'action publique et les réalités locales. Pour Jean Koffi Koto, le développement du Bénin passe nécessairement par une implication plus forte des acteurs qui vivent et travaillent au quotidien dans les territoires. Les élus locaux, les cadres, les responsables administratifs, les acteurs économiques, les organisations de la société civile et les populations ont chacun un rôle à jouer dans cette nouvelle dynamique.

La réforme des pôles territoriaux offre ainsi, selon cette approche, un cadre permettant de mieux coordonner les efforts, d'identifier plus rapidement les difficultés et d'apporter des réponses adaptées aux besoins des populations.

Un appel à l'unité et à la responsabilité des acteurs territoriaux

Jean Koffi Koto invite les acteurs territoriaux à unir leurs efforts pour donner corps à cette nouvelle ambition de développement à la base. Pour le Chef d'Arrondissement de Tori-Gare, la réussite d'une telle réforme ne saurait reposer uniquement sur les décisions prises au niveau central. Elle nécessite également l'engagement quotidien des responsables et des acteurs présents dans les communes et les arrondissements. Il appelle ainsi les Maires, Chefs d'Arrondissement, élus locaux, cadres, responsables administratifs et acteurs de terrain à travailler dans un esprit de complémentarité, de responsabilité et de proximité avec les populations. Cette mobilisation collective doit, selon lui, permettre de mieux faire remonter les préoccupations des communautés, d'accompagner les initiatives locales et surtout de veiller à ce que les politiques publiques produisent des effets concrets dans les quartiers, villages et arrondissements. L'enjeu est donc de faire du développement à la base une responsabilité partagée. Chaque acteur territorial, à son niveau, est appelé à contribuer à l'amélioration du cadre de vie, au développement économique local, à la valorisation des ressources et au renforcement du bien-être des populations.

Une présence accrue sur le terrain

Lors de la cérémonie, le Président Romuald Wadagni a appelé à une présence plus forte de l'État et des cadres dans les territoires. Il a notamment insisté sur la nécessité pour les responsables des pôles d'être régulièrement sur le terrain et de rendre compte des réalités locales. Cette volonté de proximité rejoint l'appel lancé par Jean Koffi Koto. Pour ce dernier, les responsables territoriaux doivent être au contact des populations, écouter leurs préoccupations et participer activement à la recherche de solutions. Le Chef de l'État a également appelé les cadres occupant de hautes responsabilités à s'intéresser davantage à leurs régions et villages d'origine et à contribuer concrètement à leur développement.

Le changement des comportements, un autre défi

Romuald Wadagni a également insisté sur la nécessité d'un changement des comportements pour accélérer le développement à la base. Il a notamment évoqué les questions liées à l'insalubrité, aux déchets, à l'indiscipline et au respect des règles élémentaires de vie collective. L'ambition affichée est de faire des communes des espaces plus propres, mieux organisés et plus attractifs. Cette transformation passe également par l'exemplarité des responsables locaux, la sensibilisation des citoyens et une plus grande responsabilité individuelle. Dans cette perspective, Jean Koffi Koto encourage les acteurs territoriaux à faire de leur engagement quotidien un véritable levier de transformation de leurs communautés. Il estime que les grandes ambitions nationales ne peuvent produire pleinement leurs effets que lorsqu'elles sont relayées et accompagnées au niveau local.

Faire du développement à la base une réalité

La réforme des pôles territoriaux s'inscrit dans une logique de suivi des résultats, avec des critères précis permettant d'apprécier les performances des responsables des pôles et un premier bilan envisagé au terme de la première année. Pour Jean Koffi Koto, cette culture du résultat doit encourager chaque acteur à aller au-delà des intentions pour privilégier les actions concrètes et les résultats visibles dans les communautés. Son appel est donc celui d'une mobilisation collective, afin que les autorités territoriales, les cadres, les acteurs économiques et les populations conjuguent leurs efforts autour d'un même objectif : contribuer au développement harmonieux des territoires et, par conséquent, au rayonnement du Bénin. À travers cette prise de position, le Chef d'Arrondissement de Tori-Gare salue la vision du Président Romuald Wadagni et l'action du Gouvernement en faveur d'un développement plus proche des populations. Il invite surtout l'ensemble des acteurs territoriaux à s'approprier cette nouvelle dynamique et à œuvrer, chacun à son niveau, pour transformer cette ambition en résultats concrets au bénéfice des populations.

B.D.G

CHRONIQUE DU PROFESSEUR CYRILLE GOUGBEDJI

« Maire et Secrétaire exécutif : la langue et la dent dans la bouche du développement communal »

Rendre service à la société

CHRONIQUE JURIDIQUE DU CITOYEN

N° 4, septembre 2026

Maire et Secrétaire exécutif : la langue et la dent dans la bouche du développement communal

Par le Professeur Cyrille GOUGBEDJI

Le détail

La co-gouvernance, c'est donc l'art de gouverner ensemble sans se confondre.

Dans la bouche, la langue et la dent n'ont pas la même fonction. La langue parle, goûte, oriente ; la dent coupe, broie, prépare. Elles se touchent, se frôlent, se heurtent parfois. Il arrive même que la dent blesse la langue. Mais jamais la langue et la dent ne doivent oublier qu'elles appartiennent à la même bouche.

Il en va ainsi de la gouvernance communale au Bénin.

Depuis la réforme de l'administration territoriale, la commune béninoise repose sur une architecture nouvelle : d'un côté, une autorité politique incarnée par le maire ; de l'autre, une autorité administrative et technique incarnée par le secrétaire exécutif. En apparence, tout semble clair : au maire l'orientation politique ; au secrétaire exécutif la conduite administrative. Mais la vie administrative est plus complexe que les schémas.

L'actualité récente autour de la commune d'Abomey-Calavi, à travers les observations publiquement adressées aux autorités communales par l'autorité préfectorale, invite à réfléchir avec sérénité à une question essentielle : **comment faire travailler ensemble deux autorités que le droit distingue, mais que le développement communal oblige à collaborer ?**

Cette chronique n'est ni un procès ni une prise de parti. Elle est une invitation à l'éducation administrative, à la responsabilité institutionnelle et à la co-gouvernance apaisée.

1. Ce que la réforme a voulu faire : séparer sans opposer

La réforme béninoise de la décentralisation n'a pas créé le secrétaire exécutif pour humilier le maire. Elle n'a pas non plus maintenu le maire pour gêner le secrétaire exécutif.

Elle a voulu organiser autrement la gouvernance locale.

Le Code de l'administration territoriale en République du Bénin constitue aujourd'hui le texte de référence de cette nouvelle architecture communale. Il a profondément réaménagé l'organisation de l'administration territoriale et de la gestion communale.

Dans cette organisation, le secrétaire exécutif est appelé à **mettre en œuvre la politique de développement de la commune décidée par les organes politiques de la commune** et à assurer, par un management efficace, la gestion des services administratifs et techniques communaux.

Cette formulation est capitale. Elle signifie deux choses.

D'abord, la politique de développement n'est pas inventée par le secrétaire exécutif seul. Elle résulte des orientations arrêtées par les organes politiques de la commune. Ensuite, ces orientations politiques ne peuvent produire d'effets concrets que si l'administration communale, dirigée par le secrétaire exécutif, les transforme en actes, en procédures, en budgets, en projets, en marchés, en services et en résultats.

Le maire donne l'impulsion politique. Le secrétaire exécutif organise la mise en œuvre administrative. La commune réussit lorsque les deux se parlent.

2. Le maire n'est pas un étranger dans sa propre mairie

Il serait dangereux de croire que le maire, parce qu'il n'est plus au centre de toutes les opérations administratives et financières, deviendrait un simple décor politique.

Le maire est l'autorité visible de la commune. Il porte devant les populations la responsabilité politique du développement local. Il incarne l'écoute, la proximité, l'orientation, l'arbitrage politique et la relation démocratique avec les citoyens.

Le citoyen qui souffre d'une route impraticable, d'un problème d'assainissement, d'un conflit domanial, d'un marché mal organisé ou d'une lenteur dans un service communal ne va pas d'abord chercher le schéma organique de la mairie. Il interpelle le maire, parce que le maire est le visage politique de la commune.

C'est pourquoi le maire ne peut pas être tenu à distance de l'administration communale. Il doit comprendre les dossiers, suivre les priorités, demander des comptes, orienter l'action et veiller à la cohérence politique des décisions.

Mais il doit le faire dans le respect des compétences propres du secrétaire exécutif.

Le maire n'est pas le secrétaire exécutif. Mais le maire ne peut pas non plus ignorer ce que fait le secrétaire exécutif.

3. Le secrétaire exécutif n'est pas une machine administrative dépourvue de sens politique

À l'inverse, il serait tout aussi dangereux de penser que le secrétaire exécutif n'est qu'un technicien froid, enfermé dans les procédures et indifférent aux réalités politiques de la commune.

Le secrétaire exécutif conduit l'administration communale. Il gère les services, les ressources humaines, les finances, les biens, les marchés publics, les autorisations et les procédures. Il est également au cœur de la planification, de l'exécution budgétaire et de la production des résultats administratifs.

Mais aucune administration communale ne fonctionne dans le vide.

Le secrétaire exécutif travaille dans une commune réelle, avec ses quartiers, ses arrondissements, ses élus, ses tensions sociales, ses urgences, ses contraintes politiques, ses attentes citoyennes et ses promesses de développement.

Il doit donc comprendre l'environnement politique sans devenir partisan. Il doit respecter les orientations politiques sans renoncer à la légalité. Il doit accompagner l'autorité élue sans se transformer en militant. Il doit faire fonctionner l'administration sans mépriser la légitimité démocratique.

Le secrétaire exécutif n'est pas un adversaire du maire. Il est le bras administratif de l'action communale légalement organisée.

4. La co-gouvernance : ce que cela veut dire concrètement

La co-gouvernance ne signifie pas la confusion des rôles. Elle ne signifie pas que le maire doit tout signer ou que le secrétaire exécutif doit tout décider.

La co-gouvernance signifie que chacun exerce ses compétences dans une relation de loyauté, d'information et de bonne foi.

Elle repose sur cinq exigences simples.

Premièrement : l'information réciproque.

Le maire doit être informé des dossiers majeurs qui engagent l'image, les finances, la responsabilité ou le développement de la commune. Le secrétaire exécutif doit, de son côté, être informé des priorités politiques, des engagements pris devant les populations et des urgences sociales signalées par les élus.

Deuxièmement : la loyauté institutionnelle.

Aucune autorité ne doit chercher à affaiblir l'autre. Le maire ne doit pas court-circuiter l'administration. Le secrétaire exécutif ne doit pas rendre invisible l'autorité politique.

Troisièmement : la traçabilité des décisions.

Les échanges doivent être formalisés. Les instructions importantes doivent être écrites. Les comptes rendus doivent être conservés. Les arbitrages doivent être documentés. La bonne administration commence par la mémoire administrative.

Quatrièmement : la culture du résultat.

La population n'attend pas des querelles de compétences. Elle attend l'eau, la voirie, l'assainissement, les actes d'état civil, les permis réguliers, les marchés bien gérés, les écoles entretenues, les espaces publics protégés et les projets exécutés.

Cinquièmement : la prévention des conflits.

Lorsqu'un désaccord apparaît, il faut le traiter tôt, calmement, dans les cadres prévus, avant qu'il ne devienne un blocage institutionnel ou une humiliation publique.

5. La langue et la dent : une pédagogie de la collaboration

La langue et la dent peuvent se heurter. Mais elles ne peuvent pas se déclarer la guerre.

Le maire et le secrétaire exécutif peuvent avoir des tensions. Cela est humain. Les élus ont une sensibilité politique. Les administrateurs ont une culture technique. Les uns veulent parfois aller vite. Les autres rappellent les procédures. Les uns sont exposés à la pression des populations. Les autres sont exposés au contrôle de légalité, aux règles financières et aux exigences de responsabilité.

Ces différences ne doivent pas devenir des obstacles. Elles doivent devenir une force.

Un maire sans administration efficace risque de promettre sans réaliser.

Un secrétaire exécutif sans intelligence politique risque d'administrer sans entraîner. Une commune sans dialogue entre ses autorités risque de se bloquer elle-même.

Le développement communal n'a donc pas besoin d'un maire affaibli ni d'un secrétaire exécutif isolé. Il a besoin d'un tandem institutionnel mature.

6. Le rôle du préfet : rappeler, prévenir, accompagner

Dans cette architecture, le préfet occupe une place importante. Il représente l'État dans le département et participe au suivi de l'action des communes, notamment à travers les fonctions de contrôle de légalité, d'assistance-conseil et de suivi des services déconcentrés. [4]

Les observations d'un préfet ne doivent donc pas être seulement reçues comme une sanction morale. Elles doivent être comprises comme un signal administratif.

Lorsqu'une autorité de tutelle interpelle une commune, le message dépasse souvent les personnes. Il rappelle que la commune n'est pas une île. Elle appartient à l'organisation administrative de l'État. Elle reçoit des compétences, mais elle doit les exercer dans la légalité, la transparence, la performance et le respect de l'intérêt général.

La meilleure réponse à une remontrance préfectorale n'est pas la susceptibilité. C'est l'amélioration de la méthode.

7. Ce que les tournées des préfets nous rapportent

L'intérêt n'est pas de désigner des coupables. Il est de tirer une leçon utile à toutes les communes du Bénin.

Cette leçon est simple : **la réforme de la décentralisation ne réussira pas seulement par les textes ; elle réussira par l'éducation administrative des acteurs.**

Être maire aujourd'hui suppose de comprendre les nouvelles règles de gouvernance communale. Être secrétaire exécutif suppose de comprendre la psychologie des élus, les attentes des populations et la symbolique de l'autorité politique. Être conseiller communal suppose de connaître les limites de l'action politique et les exigences de la légalité administrative.

Le droit a créé une nouvelle architecture. Mais les hommes et les femmes doivent apprendre à l'habiter.

C'est ici que la formation devient indispensable : formation des maires, formation des secrétaires exécutifs, formation des conseillers communaux, formation des cadres techniques, formation à la communication institutionnelle, à la gestion des conflits, à la reddition de comptes et à l'éthique publique.

Une commune moderne ne se gouverne pas seulement avec des textes. Elle se gouverne avec des compétences, de la méthode, de la retenue et de la confiance.

8. Quelques règles simples pour une co-gouvernance communale apaisée

Pour éviter les dysfonctionnements, chaque commune devrait progressivement installer une discipline de collaboration.

Il faudrait notamment :

1. une réunion hebdomadaire formalisée entre le maire et le secrétaire exécutif sur les dossiers prioritaires ;
2. une note de service portant gestion du courrier de la Mairie ;
3. un tableau partagé des urgences communales ;
4. une clarification écrite des circuits de décision ;
5. une procédure interne de traitement des désaccords ;
6. une règle de communication publique commune sur les grands dossiers ;
7. des comptes rendus réguliers au conseil de supervision ;
8. une culture de la preuve administrative : notes, procès-verbaux, rapports, fiches de suivi ;
9. une formation périodique sur les compétences respectives du maire, du conseil communal, du conseil de supervision et du secrétaire exécutif ;
10. une évaluation régulière des services rendus aux citoyens ;
11. une exigence commune de respect, même dans le désaccord.

Ces conseils peuvent paraître simples. Ils sont pourtant décisifs.

Dans l'administration, beaucoup de crises naissent moins de l'absence de textes que de l'absence de méthode.

9. Ce que cela change pour le citoyen

Le citoyen n'a pas toujours besoin de savoir si tel acte relève du maire, du secrétaire exécutif, du conseil communal ou du conseil de supervision.

Mais il a besoin d'une commune qui fonctionne, d'une administration qui délivre rapidement les actes, d'une mairie qui entretient les rues et qui ferment les caniveaux à ciel ouverts. Il a besoin d'autorités qui lui garantissent la sécurité dans les quartiers et villages.

La co-gouvernance n'est donc pas une affaire de confort entre autorités. C'est une condition de la qualité du service public local.

Lorsque le maire et le secrétaire exécutif travaillent dans la méfiance, le citoyen paie le prix du blocage. Lorsqu'ils travaillent dans la confiance, le citoyen bénéficie d'une commune plus efficace.

Ce qu'il faut retenir

La réforme béninoise de la décentralisation a introduit une gouvernance communale plus exigeante. Elle distingue davantage l'autorité politique et l'autorité administrative. Mais elle ne les oppose pas.

Le maire et le secrétaire exécutif ne sont pas deux pouvoirs ennemis. Ils sont deux fonctions complémentaires au service d'une même finalité : le développement communal.

La bonne commune de demain sera celle où la politique et l'administration apprendront à se respecter, à se parler et à travailler ensemble.

Le regard du Professeur GOUGBEDJI

Le modèle béninois de décentralisation est original. Il ne repose plus sur la concentration de toutes les fonctions communales entre les mains d'une seule autorité. Il organise une cohabitation institutionnelle entre le politique et l'administratif.

Mais toute cohabitation exige une éducation.

La langue et la dent peuvent se toucher. Elles peuvent même se blesser. Mais elles ne doivent jamais oublier qu'elles servent le même corps. Le maire et le secrétaire exécutif peuvent avoir des différences d'approche. Mais ils ne doivent jamais oublier qu'ils servent la même commune, les mêmes populations et le même développement.

Le défi n'est donc pas seulement juridique. Il est culturel. Il faut apprendre à gouverner ensemble.

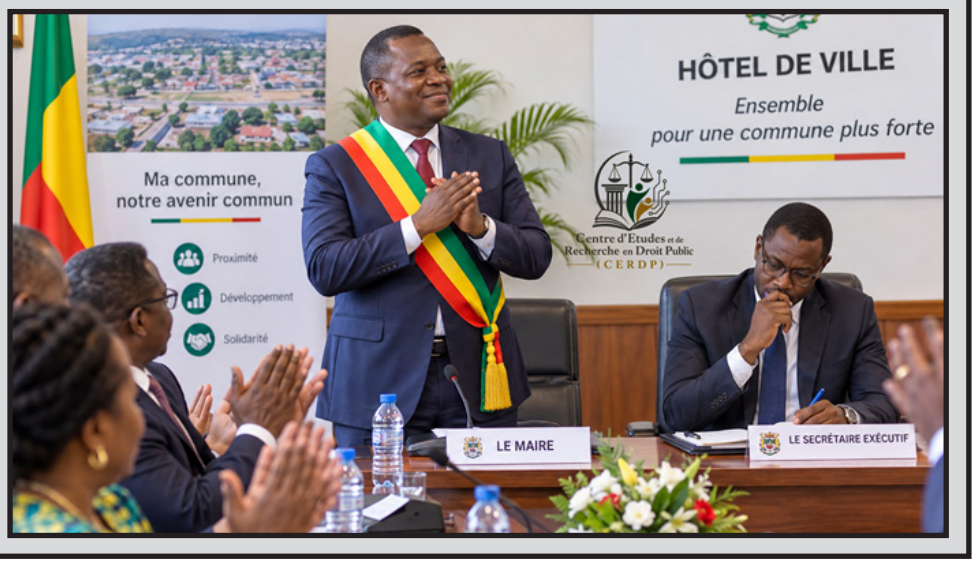
Résumé
La réforme de la décentralisation au Bénin a profondément renouvelé la gouvernance communale en distinguant plus nettement l'autorité politique, incarnée par le maire, et l'autorité administrative, représentée par le secrétaire exécutif. Cette distinction, utile pour moderniser la gestion locale, ne doit cependant pas être comprise comme une séparation conflictuelle des pouvoirs au sein de la mairie. La commune n'est pas un champ de rivalité institutionnelle ; elle est un espace de service public, de développement local et de réponse aux attentes des citoyens.
À partir de l'image simple mais parlante de la langue et de la dent dans la bouche du développement communal, cette chronique montre que le maire et le secrétaire exécutif peuvent se toucher, se heurter parfois, mais ne doivent jamais devenir des facteurs de blocage. Leur collaboration n'est pas facultative : elle est une exigence de bonne administration. La co-gouvernance dans ce contexte s'entend de l'art de deux ou plusieurs autorités de collaborer à la même mission publique tout en restant chacune responsable de sa fonction.
Mots-clés : Décentralisation ; Gouvernance locale ; Maire ; Secrétaire exécutif ; Co-gouvernance ; Commune ; Administration communale ; Développement local ; Bénin

I. Une dualité institutionnelle nécessaire : distinguer le politique et l'administratif sans les opposer.

La nouvelle architecture communale béninoise repose sur une clarification des rôles. Le maire porte la légitimité politique issue des populations. Il incarne l'orientation, la proximité démocratique, l'écoute citoyenne et la responsabilité politique du développement local. Le secrétaire exécutif, quant à lui, assure la conduite administrative et technique de la commune. Il met en œuvre les politiques décidées par les organes communaux, organise les services, veille aux procédures, à la gestion des ressources et à l'efficacité de l'administration communale.
Mais cette répartition des compétences ne signifie pas que le maire serait étranger à l'administration de sa commune, ni que le secrétaire exécutif pourrait agir comme une autorité désincarnée, indifférente aux réalités politiques et sociales locales. Le maire a besoin d'une administration efficace pour transformer ses orientations en résultats concrets. Le secrétaire exécutif a besoin de comprendre les priorités politiques, les urgences sociales et les attentes des populations pour conduire une administration réellement utile.
La réforme a donc voulu séparer les fonctions, non dresser les autorités l'une contre l'autre.

II. Une co-gouvernance obligatoire : faire de la collaboration le moteur du développement communal

La chronique insiste sur une idée centrale : la réussite de la commune dépend moins de la seule existence des textes que de la qualité de la collaboration entre les acteurs. La co-gouvernance ne signifie pas confusion des compétences. Elle signifie information réciproque, loyauté institutionnelle, bonne foi, traçabilité des décisions, culture du résultat et prévention des conflits.
Les tensions peuvent exister. Elles sont même parfois inévitables entre une autorité politique exposée aux attentes immédiates des citoyens et une autorité administrative tenue par les procédures, les règles financières et les exigences de légalité. Mais ces tensions ne doivent pas dégénérer en blocages. Elles doivent être traitées par le dialogue, la méthode et le respect des rôles.
L'actualité récente relative aux échos des tournées entreprises par les Préfets des départements. rappelle l'importance de l'éducation administrative des élus, des secrétaires exécutifs et des cadres communaux. La gouvernance locale moderne exige désormais une véritable formation à la collaboration institutionnelle, à la communication administrative, à la gestion des désaccords et à la responsabilité publique. Pour le citoyen, l'enjeu est simple : il n'attend pas des querelles de compétences, mais une commune qui fonctionne, délivre les actes, entretient les infrastructures, gère les ressources avec transparence et répond aux besoins essentiels des populations.



PORT AUTONOME DE COTONOU

La direction générale durcit le ton contre les stationnements anarchiques

(Le DG Bart Johan Jozef Van Eenoo affiche sa fermeté et entend préserver la fluidité des opérations)

Au Port autonome de Cotonou (PAC), la maîtrise des flux de marchandises et de véhicules s'impose désormais comme une priorité opérationnelle. La direction générale entend mettre un terme aux pratiques de stationnement anarchique des camions en quête de fret complémentaire et annonce un renforcement de la discipline au sein de la plateforme portuaire.



La consigne est désormais sans équivoque : tout camion à la recherche de fret complémentaire est formellement interdit de stationnement dans l'enceinte portuaire. Les transporteurs qui contreviendraient à cette disposition s'exposent à des pénalités financières pour stationnement non autorisé. Sous l'impulsion du directeur général, Bart Johan Jozef Van Eenoo, le Port autonome de Cotonou entend ainsi mettre fin aux comportements susceptibles d'entraver la circulation et de perturber le bon déroulement des opérations. La fermeté affichée par la direction générale traduit une volonté de faire de la maîtrise des flux un levier essentiel de performance et d'efficacité portuaires. Dans une infrastructure de cette envergure, chaque espace occupé et chaque minute supplémentaire passée dans l'enceinte portuaire constituent des facteurs susceptibles d'influer sur la productivité globale. L'accumulation de camions en attente d'un fret complémentaire peut, en effet, réduire les capacités de circulation, ralentir les opérations et favoriser la formation de points de congestion. À terme, de tels dysfonctionnements sont susceptibles d'allonger les délais de traitement des marchandises et d'accroître les coûts logistiques supportés par les différents opérateurs. La nouvelle orientation de la direction du PAC s'inscrit ainsi dans une démarche de rationalisation de l'espace portuaire et d'optimisation des mouvements de véhicules. L'enceinte portuaire doit être réservée aux opérations dûment identifiées. Elle ne saurait, selon cette nouvelle ligne de conduite, être assimilée à une aire d'attente destinée aux camions à la recherche d'un chargement supplémentaire. Cette politique participe également au renforcement de la sécurité des opérations. Une meilleure organisation des mouvements de véhicules facilite le contrôle des accès, améliore la visibilité sur les différents flux et offre aux acteurs de la chaîne logistique un environnement de travail davantage structuré et maîtrisé. Pour les transporteurs, cette mesure implique néanmoins une adaptation des pratiques professionnelles. La recherche de fret complémentaire devra désormais être organisée en dehors de l'enceinte portuaire, afin que les véhicules en attente ne constituent pas une entrave aux opérations en cours. Cette nouvelle discipline pourrait, par ailleurs, favoriser une programmation plus rigoureuse des rotations et renforcer la coordination entre transporteurs, chargeurs et opérateurs portuaires. L'enjeu dépasse donc largement la seule question du stationnement. Il concerne directement la performance et la compétitivité de la chaîne logistique béninoise. Au cœur des échanges commerciaux du Bénin, le Port autonome de Cotonou constitue une infrastructure stratégique pour les opérateurs économiques intervenant dans les activités d'importation, d'exportation et de transit. À ce titre, la fluidité des opérations représente un enjeu majeur pour l'attractivité et l'efficacité de la plateforme. Un port capable de limiter les congestions, d'accélérer les mouvements de véhicules et de marchandises et d'offrir davantage de prévisibilité dans ses procédures contribue à améliorer les conditions d'exercice des entreprises et, plus largement, la compétitivité de l'économie. La décision de la direction générale du PAC s'inscrit ainsi dans une ambition plus vaste : faire évoluer les pratiques autour de la plateforme et accompagner sa transformation en un hub logistique moderne, performant et sécurisé. La discipline des flux, le respect des règles de circulation, la rationalisation de l'espace et l'amélioration continue des procédures apparaissent désormais comme autant de leviers complémentaires de cette stratégie. Avec la perspective de pénalités financières en cas de stationnement non autorisé, le message adressé aux transporteurs se veut particulièrement clair : l'enceinte portuaire n'a pas vocation à servir d'aire de stationnement aux camions en quête de fret complémentaire. La priorité est désormais accordée à la fluidité des mouvements, à la productivité des opérations et à la sécurisation de l'ensemble de la plateforme. Pour le Port autonome de Cotonou, l'efficacité de cette politique de fermeté devra toutefois être appréciée à l'aune de ses résultats concrets : réduction des stationnements irréguliers, amélioration de la circulation interne, optimisation de l'occupation des espaces et, surtout, diminution des temps improductifs. C'est à cette condition que la discipline nouvellement imposée pourra se traduire durablement par des gains de performance et de compétitivité au bénéfice de l'ensemble de la chaîne logistique béninoise.

B.D.G

PANOPLIE D'ACTIONS SOCIALES AU PROFIT DES POPULATIONS

Jean Koffi KOTO salue les premiers actes de WADAGNI et rend hommage à Talon

(Le CA de Tori-Gare met en avant les premières actions sociales et réaffirme son engagement à accompagner la vision du Gouvernement)







Au terme des cent premiers jours du président de la République, Romuald WADAGNI, le Chef d'arrondissement de Tori-Gare, dans la commune de Tori-Bossito, Jean Koffi KOTO, livre une appréciation favorable des premières orientations de la nouvelle gouvernance. Pour cet acteur politique de l'UPR, ces premiers mois sont marqués par plusieurs initiatives qui témoignent, selon lui, d'une volonté de rapprocher davantage l'action publique des préoccupations quotidiennes des populations. De la proximité avec les citoyens aux mesures à caractère social, en passant par le rayonnement du Bénin sur les plans régional et international, Jean Koffi KOTO relève plusieurs signaux qu'il juge encourageants.

Une gouvernance placée sous le signe de la proximité

Pour Jean Koffi KOTO, l'un des traits caractéristiques de ces cent premiers jours réside dans l'importance accordée au contact direct avec les populations. Le Chef d'arrondissement de Tori-Gare relève notamment les différentes occasions au cours desquelles le président Romuald WADAGNI s'est rapproché des citoyens, privilégiant les échanges directs, l'écoute et la présence sur le terrain. Il cite également l'attention accordée aux talents béninois dans les domaines du sport et de la culture. À travers ces marques de reconnaissance, le Chef d'arrondissement estime que la présidence contribue à valoriser celles et ceux qui portent les couleurs du Bénin au-delà de ses frontières.

Des mesures sociales au service des populations

Le volet social occupe également une place importante dans l'analyse de Jean Koffi KOTO. Il met en avant plusieurs décisions destinées à améliorer les conditions de vie des populations, notamment dans les secteurs de l'éducation et de la santé. Dans le domaine éducatif, il souligne les mesures prises en faveur de la scolarisation des filles ainsi que les investissements annoncés pour améliorer l'accès à l'eau potable et à l'électricité dans les établissements scolaires. Dans le secteur sanitaire, il relève également les dispositions visant à renforcer la capacité des formations sanitaires publiques à assurer la prise en charge des urgences vitales. Pour le CA de Tori-Gare, ces différentes initiatives traduisent l'importance accordée aux besoins essentiels des populations et à la consolidation des services sociaux de base.

Une dynamique d'ouverture et de rayonnement

Sur le plan diplomatique et régional, Jean Koffi KOTO salue par ailleurs la volonté affichée de maintenir le dialogue avec les pays voisins et de renforcer la coopération régionale. À ses yeux, cette démarche participe au positionnement du Bénin dans son environnement immédiat et à la consolidation de ses relations avec les différents partenaires de la sous-région. Le Chef d'arrondissement accorde également une place particulière à la culture et au sport, qu'il considère comme des vecteurs importants du rayonnement du Bénin. Les performances des artistes et sportifs béninois constituent, selon lui, des occasions privilégiées de promouvoir l'image et les valeurs du pays sur la scène internationale.

« La proximité avec les populations doit demeurer une priorité »

Au-delà du bilan des premiers mois, Jean Koffi KOTO estime que la réussite de l'action publique dépendra surtout de sa capacité à produire des effets durables dans le quotidien des citoyens. Pour lui, les collectivités locales ont un rôle essentiel à jouer dans cette dynamique, en servant de relais entre les populations et les pouvoirs publics et en contribuant à la mise en œuvre des politiques publiques au niveau local. C'est dans cette perspective qu'il réaffirme sa disponibilité à accompagner les initiatives du Gouvernement et à contribuer, à son niveau, à la réalisation des objectifs de développement.

Jean Koffi KOTO réaffirme son engagement

Au terme de son analyse, le CA de Tori-Gare réaffirme donc son engagement à accompagner la vision globale du Gouvernement. Pour Jean Koffi KOTO, les cent premiers jours constituent une première étape qui appelle désormais la consolidation des acquis, la poursuite des réformes et surtout la traduction concrète des ambitions nationales dans la vie quotidienne des populations. À travers cette position, l'élu local entend inscrire son action dans une démarche de proximité, de responsabilité et d'accompagnement des initiatives favorables au développement de Tori-Bossito et, plus largement, à celui du Bénin.

B.D.G

POUR UNE MEILLEURE GESTION DE LA TRESORERIE DES ENTREPRISES

G&G Group dirigée par l'experte comptable Ndèye Marième Fall lance SHAMS

(Un nouvel et bel outil pour transformer les chiffres en décisions)

Quand la trésorerie devient imprévisible, c'est toute l'entreprise qui avance à tâtons. Pour les petites et moyennes entreprises, souvent confrontées à des tensions de liquidités, à des échéances difficiles à anticiper et à des décisions financières prises dans l'urgence, disposer d'une vision claire de sa trésorerie peut faire toute la différence. C'est précisément à cette problématique que le Cabinet G&G entend apporter une réponse avec Shams, une plateforme de prévisionnel automatisé de trésorerie et d'aide à la décision destinée aux PME béninoises.



SHAMS, le soleil qui éclaire la trésorerie

Présenté par Ndèye Marième Fall, experte-comptable diplômée, secrétaire générale de l'ONECCA et Directrice générale de G&G Group, SHAMS se veut avant tout un outil d'anticipation. « SHAMS pour dire soleil », explique-t-elle, avec l'ambition de « mieux éclairer tout ce qui est prévisionnel financier » et permettre aux chefs d'entreprise de prendre leurs décisions « en connaissance de cause ». Factures, données bancaires, clients, fournisseurs, emprunts ou encore charges récurrentes : toutes ces informations peuvent alimenter le prévisionnel afin de donner une vision plus claire de l'évolution de la trésorerie.

Un outil pensé pour tous les acteurs financiers

SHAMS fonctionne en ligne et peut être installé chez l'entreprise ou son cabinet d'accompagnement. Il peut également être connecté au logiciel comptable de l'entreprise afin d'en récupérer automatiquement les informations nécessaires.. Même sans logiciel comptable, l'entreprise peut importer ses données via Excel. Une souplesse qui permet à SHAMS de s'adapter aux réalités des entreprises africaines. Directeur général, DAF, responsable trésorerie, comptable, assistant financier ou auditeur externe : chacun peut y trouver un outil d'aide au pilotage et à la décision.

G&G Bénin ouvre ses portes aux entreprises

Avec cette implantation, G&G Group renforce sa présence en Afrique de l'Ouest et propose désormais SHAMS aux opérateurs économiques béninois. Les entreprises intéressées peuvent se rapprocher de G&G Bénin, installé à Wegal Space, 379-H, quartier Sèdjro Saint-Michel, Cotonou. L'équipe se dit disponible pour présenter la solution, échanger avec les entreprises et procéder à son installation.

Les premiers utilisateurs auront un avantage

Le tarif de SHAMS est adapté à la taille des entreprises. Pour son lancement, G&G Group propose toutefois un prix de lancement réservé aux premiers utilisateurs. Le message de Marième Fall est clair : « Soyez proactifs, anticipez votre trésorerie pour mieux gérer vos finances et pour développer la performance de votre activité. ».. Avec SHAMS, G&G Group veut ainsi faire de la trésorerie non plus une surprise, mais un véritable levier de pilotage et de performance.



ÉPÉ-EKPÉ DES GUINS

La 363è édition placée sous le signe historique de la pierre blanche

(Une célébration ancestrale marquée par l'engagement remarquable de la Princesse Dédé Pamela Tetteviah)



Dans la vie des peuples, il y a des rendez-vous qui dépassent le simple cadre d'une célébration ordinaire pour devenir des moments de mémoire, de transmission et de communion avec l'histoire. La fête traditionnelle Épé-Ekpé, l'un des plus importants patrimoines culturels du peuple Guin, appartient incontestablement à cette catégorie.

Le jeudi 3 septembre dernier, la forêt sacrée d'Avé-Gbatso, à Glidji-Kpota au Togo, a renoué avec la ferveur de plusieurs siècles de tradition. Dans ce sanctuaire chargé de symboles, les regards étaient tournés vers le Kpéssosso, le rituel de prise de la Pierre sacrée, moment culminant de la 363e édition de cette célébration ancestrale. Venus de différentes régions du Togo, du Bénin, du Ghana, mais également de la diaspora, des milliers de fidèles, de dignitaires traditionnels, d'initiés et de visiteurs ont convergé vers Glidji pour vivre ce moment exceptionnel de spiritualité, d'identité et de transmission culturelle. Dans le silence solennel de la forêt sacrée, les initiés Gê Yéhoué ont procédé à la révélation de la Pierre sacrée, dont la couleur et les signes sont traditionnellement interprétés comme des indications sur les grandes tendances de l'année à venir. Cette année, la Pierre blanche a particulièrement retenu l'attention. Porteuse d'une forte charge symbolique dans l'imaginaire spirituel Guin, elle vient inscrire cette 363e édition dans une perspective empreinte d'espérance, de sérénité et de confiance en l'avenir. Mais au-delà du rituel et de sa dimension spirituelle, Épé-Ekpé demeure surtout un formidable espace de rassemblement. Il rappelle que les peuples ne vivent pas seulement de modernité et de transformations économiques : ils vivent aussi de mémoire, de racines, de symboles et de cette capacité à transmettre aux générations futures ce qui constitue leur identité. C'est dans cette dynamique que l'implication de la Princesse Dédé Pamela Tetteviah mérite d'être particulièrement saluée. Par sa présence, son engagement et l'intérêt constant qu'elle porte à la valorisation de ce patrimoine culturel, elle contribue à donner à cette célébration une résonance qui dépasse les frontières du pays. Son engagement traduit une conviction essentielle : préserver une tradition, ce n'est pas regarder le passé avec nostalgie ; c'est donner à l'avenir des racines suffisamment solides pour qu'il puisse s'inventer sans se perdre. À Glidji-Kpota, la 363e édition d'Épé-Ekpé aura donc été bien plus qu'une cérémonie traditionnelle. Elle aura été un moment de retrouvailles, de communion et de transmission, mais aussi une nouvelle démonstration de la vitalité du patrimoine culturel Guin. Et lorsque la Pierre blanche apparaît au cœur de la forêt sacrée, c'est tout un peuple qui semble entendre un même message : l'histoire continue, la tradition demeure et l'avenir s'écrit toujours à partir des racines.

25 ANS AU SERVICE DE LA BOXE

Prince Rombo Togbahoun dresse un bilan sans concession et appelle à une refondation du noble art béninois

(Le président d'Aigle Royal Boxing Club revient sur la levée de sa suspension par la FEBEBOXE, dénonce les dérives du système et réaffirme son engagement en faveur de la jeunesse)

Après un quart de siècle consacré à la promotion de la boxe au Bénin et sur le continent africain, Prince Rombo Togbahoun, président d'Aigle Royal Boxing Club, a décidé de sortir de son silence. Entre bilan de son parcours, regard critique sur la gouvernance de la discipline et appel à une profonde réforme, le dirigeant sportif livre un témoignage empreint de passion, de regrets, mais aussi d'espoir pour l'avenir du noble art.

Selon lui, la récente levée de la sanction prononcée par la Fédération béninoise de boxe (FEBEBOXE) marque une nouvelle étape de son engagement. Sans nourrir de rancœur, il estime que le temps finit toujours par rétablir la vérité. « Je remercie Dieu de m'avoir donné la santé et la force de continuer à servir la boxe », affirme-t-il, convaincu que seule la persévérance permet de surmonter les épreuves.

Un engagement de 25 ans au service des jeunes

Installé en France mais profondément attaché à son pays d'origine, Prince Rombo Togbahoun rappelle qu'il consacre depuis vingt-cinq ans une partie importante de son temps et de ses ressources personnelles au développement de la boxe béninoise et africaine. Il évoque notamment son implication dans plusieurs compétitions internationales, dont le Gala France-Afrique, ainsi que son accompagnement de nombreux boxeurs béninois dans leur parcours sportif pour une carrière professionnelle. Pour lui, ces années d'engagement marquées par des investissements financiers assez colossaux ont permis de révéler des talents qui ont porté les couleurs du Bénin sur les scènes continentales et internationales. Le président d'Aigle Royal Boxing Club regrette cependant que plusieurs athlètes ayant contribué au rayonnement du pays aient été abandonnés après leurs performances. Il cite le cas de boxeurs ayant participé aux qualifications pour les grandes compétitions internationales, notamment les JO de Londres en 2014, mais qui, selon lui, n'ont bénéficié d'aucun accompagnement durable.

Des critiques sévères contre la gouvernance de la boxe béninoise

Prince Rombo Togbahoun ne cache pas sa déception face à la situation actuelle de la boxe nationale. Il estime que les intérêts personnels prennent trop souvent le dessus sur la mission première qui devrait être la formation et la protection des jeunes sportifs. Selon lui, les dirigeants fédéraux ainsi que certains responsables de clubs devraient davantage placer la jeunesse au centre de leurs préoccupations. L'un des points qui l'indigne particulièrement concerne l'organisation des championnats nationaux. Il affirme qu'aucune compétition ne devrait être organisée sans une couverture d'assurance garantissant la sécurité des boxeurs. À ses yeux, la protection des athlètes constitue une obligation fondamentale. Il invite d'ailleurs les responsables concernés à faire preuve de transparence sur cette question, estimant que la sécurité des jeunes ne saurait être négligée.



Des investissements personnels importants pour les jeunes boxeurs

Malgré les difficultés rencontrées, Prince Rombo Togbahoun assure n'avoir jamais cessé d'investir dans la formation des jeunes. Il révèle avoir financé, sur ses propres moyens, plusieurs stages et séjours sportifs au Ghana afin d'offrir une meilleure préparation à de jeunes boxeurs béninois. Il explique avoir pris en charge leur hébergement, leur participation aux compétitions ainsi que leurs frais de subsistance pendant plusieurs mois. À tout ceci, s'ajoutent des dons de matériels à des clubs, sans oublier les rings. Ces investissements, qui représentent plusieurs millions de francs CFA, illustrent selon lui son attachement au développement de la jeunesse béninoise. Même si certaines initiatives n'ont pas produit les résultats espérés, il affirme ne nourrir aucun regret. « J'ai dépensé énormément d'argent pour la jeunesse béninoise. Je continuerai à contribuer au développement de la boxe tant que Dieu me donnera la santé », déclare-t-il.

Une vision tournée vers l'avenir

Aujourd'hui, Prince Rombo Togbahoun indique poursuivre son travail auprès de boxeurs de plusieurs pays africains ainsi que de jeunes talents béninois évoluant à l'étranger. Il insiste sur le fait que son combat ne vise ni un intérêt personnel ni une quelconque revanche, mais exclusivement le développement de la discipline. Tout en lançant un appel au ministère des Sports et aux autorités compétentes pour une meilleure gouvernance du secteur, il estime que la boxe béninoise dispose d'un immense potentiel qui ne demande qu'à être mieux encadré. Fidèle à ses convictions, il préfère laisser le jugement au temps. « Le temps révélera la vérité », affirme-t-il, avant d'adresser un message de paix à l'ensemble des acteurs de la famille de la boxe. En conclusion, Prince Rombo Togbahoun renouvelle son souhait de voir émerger une boxe béninoise plus professionnelle, mieux organisée et véritablement tournée vers l'épanouissement des jeunes athlètes, convaincu que seul un engagement sincère permettra au noble art de retrouver toute sa grandeur au Bénin.

EXCELLENCE INFO

Dépôt légal N° 13039 du 21-04-2021
-ISSN:1840-553323-04-21, 2ème trimestre
Bibliothèque Nationale du Bénin

Quotidien édité par Excellence communication Afrique
RCC/RB/COT/18A42529 du 28/12/2018
Directeur Général
Brice Dossou-Gouin
Bricecate10@gmail.com
0195318274/ 0196532651
Directeur de Publication
Bonaventure Anani
Redacteur en Chef
Is Deen Kassa
Graphisme
0196564330
Imprimerie
Lipawol

Les feuilles de corossol sont 1000 fois plus fortes pour tuer les cellules cancéreuses que la chimiothérapie!



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

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

Efficace contre le cancer

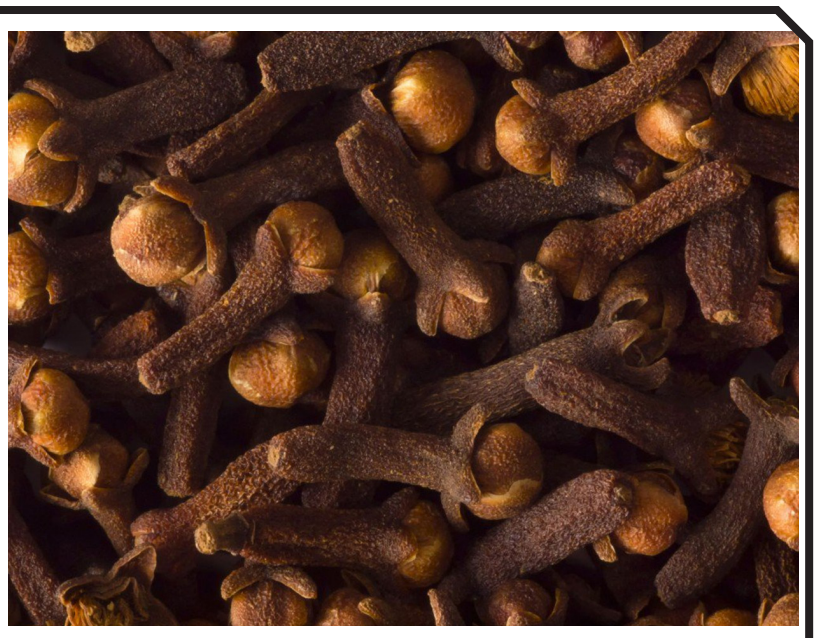
Le corossol est largement promu en tant que traitement alternatif du cancer. Une étude in vitro confirme son fort potentiel anti-prolifératif et sa capacité à induire l'apoptose. Cependant, il n'y a encore aucune preuve médicale. Les promoteurs affirment que les effets des feuilles de corossol dans la lutte contre les cellules cancéreuses sont des milliers de fois mieux que la chimiothérapie. Ce qui est encore mieux, c'est qu'elles sont beaucoup moins chères que le traitement populaire pour le cancer, et elles n'engendrent pas d'effets secondaires et de complications. On dit que les feuilles de corossol sont très efficaces contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate.

Afin de faire une tisane de feuilles de corossol, hachez 10 feuilles de corossol et faites-les bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteignez le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et consommez-la.

Traitement de l'infection des voies urinaires

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) L'ayurveda propose de faire une infusion pour réduire ou prévenir le rhume et la grippe. C'est également utilisé comme expectorant. Les clous de girofle sont un analgésique naturel et attaquent aussi les germes, donc ils vont vous aider à vous débarrasser de ce mal de gorge.

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

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

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

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

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

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

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

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




Loterie Nationale du Bénin
LNB
PARIS SPORTIFS
LA MEILLEURE PLATEFORME
DE PARIS SPORTIFS
WWW.LNBPARI.COM
Consultez les mentions légales sur
www.loteriebenin.bj
-18 Jouez responsable