DIANE

MAGAZINE FÉMININ



CATALOGUE

Les Créations de
VIVON K. Immaculée
IMALYNX COUTURE

ASTUCES

Adieu les
mauvaises odeurs
dans les **toilettes** !

VIE DE MAMAN

Que dois-je manger quand j'allaite ?

Rencontre avec Dr Beauty Sodokin,

«J'apprécie beaucoup de voir les gens en bonne santé»

N° 46 | Octobre 2023

GRATUIT

DACH

DEMAIN A CETTE HEURE



NOS PRODUITS

SAC À MAIN



CHAUSSURES



VÊTEMENTS



AUTRES ARTICLES



DIVERS



Autres services : Stylisme 3D, Esthétique, Décoration d'intérieur, Evenementiel, Graphic design, Cuisine, Coaching.

DACH
Demain A Cette Heure

+228 70 63 75 49 / 96 24 19 64
dach.tg@gmail.com / dach-tg.shop
dach.tg

SOMMAIRE



SOMMAIRE.....3

FEMME LEADER : Rencontre avec Dr Beauty Sodoki.....4
«J'apprécie beaucoup de voir les gens en bonne santé»

ASTUCES : Adieu les mauvaises odeurs dans les toilettes !.....15

CATALOGUE: Les Créations de VIVON K.immaculée.....18
IMALYNX COUTURE

MUSIQUE : A la rencontre de Valentine Alvares, celle qui fait de la musique une source de vie.....22

RIGOLONS UN PEU : 25

BON A SAVOIR : La femme, le travail et le salariat 26

VIE DE MAMAN : Que dois-je manger quand j'allaite ?.....28

CUISINE : La sauce gombo.....30

MAGAZINE DIANE,

Premier mensuel togolais intégralement dédié à la femme.
Récépissé N°0560/02/11/17/HAAC
Directeur de Publication : Jean A. KONUTSE – **Directeur de Rédaction** : Atsutse K. SENYO
Service Commercial : CISCO-FINANCES SARL-U
Infographie : BIGSLIM DESIGN– **Imprimé par AFRIQUE EDITION**

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

FEMME LEADER

Rencontre avec Dr Beauty Sodokin,

«J'apprécie beaucoup de voir les gens en bonne santé»

Fondatrice de l'association « Med Students Leaders Association (MLA) » regroupant des jeunes médecins qui se donnent pour mission d'apporter entre autres aux populations, des informations relatives aux mesures préventives des maladies transmissibles et non transmissibles, Beauty SODOKIN est une brillante jeune femme inspirante qui très tôt sur les bancs de l'école, épousait déjà le désir d'exercer un métier qui la mette au service des autres. Devenue pleinement médecin après sa soutenance en date du 22 Octobre 2020, et dont la thèse portait sur les « Aspects histo-epidemiologiques des tumeurs rénales dans le secteur privé au Togo », laquelle a été sanctionnée par une mention « Très honorable avec les félicitations du Jury », DR. Beauty SODOKIN a accepté d'accorder une interview exclusive au magazine Diane :

Bonjour Madame, pouvez-vous vous présenter à nos lectrices et lecteurs s'il vous plaît ?

Je me nomme Docteur Beauty Sodokin, titulaire d'un doctorat en médecine, et je suis la fondatrice de la **MedStudents Leaders Association**, une association à but non lucratif composée de jeunes médecins dévoués. Notre mission consiste à consacrer bénévolement nos compétences et notre temps à la prévention des maladies au sein de nos diverses communautés togolaises, avec une attention particulière portée à la prévention des maladies non transmissibles. Parmi ces affections, nous mettons en avant des pathologies telles que l'hypertension artérielle, le diabète, les cancers et la drépanocytose, pour ne citer que quelques exemples significatifs.

Pourquoi avoir décidé de faire médecine après le bac ?

Le motif qui m'a poussé à entreprendre des études de médecine après l'obtention de mon baccalauréat est très simple. Dès mon passage au collège, il était évident pour moi que mon avenir se déroulerait au sein du vaste domaine qu'est la science à savoir les technologies, l'ingénierie ou les mathématiques. Ma détermination à cet égard était des plus fermes, et parmi les choix envisagés,



la médecine occupait une place privilégiée.

Maintenant pour expliquer un tel choix, je ne peux dire que ma décision résulte principalement de ma propension naturelle à servir les autres. À mes yeux, le médecin incarne cette figure essentielle qui est de fait vouée à l'acte de service. En effet, ma propre inclination m'amène également à aspirer à la vision de la santé florissante de mes semblables. Ces considérations, en somme, constituent quelques-unes des motivations profondes qui m'ont incitée à soumettre ma candidature, voire à concourir pour l'admission à la Faculté de Médecine.

Pouvez-vous nous raconter vos études ?

Je vous prie de bien vouloir excuser la simplicité de

mon parcours académique, celui-ci ne revêtant pas de particularités exceptionnelles. Il s'agit en réalité d'un itinéraire plutôt conventionnel, à l'image de nombreuses jeunes filles aspirant à embrasser la carrière médicale après avoir obtenu leur baccalauréat.

Pour vous donner un aperçu de mon cheminement, j'ai effectué mes études primaires à l'école privée renommée "**École privée la modestie numéro 1**" à Bè-Kpota. J'ai poursuivi ma formation, de la maternelle jusqu'au collège, au sein de cette même institution, sans rencontrer d'obstacles majeurs, car j'étais une élève assidue. Mon parcours s'est déroulé intégralement au collège Bè-Kpota, de la sixième jusqu'à la terminale, caractérisé par une réussite constante. J'ai ainsi obtenu mon baccalauréat scientifique série D en 2011.

Cependant, j'aimerais partager une anecdote qui, bien que paraissant anodine, revêt à mes yeux une grande importance, car elle aurait pu potentiellement infléchir le cours de ma carrière professionnelle. En 2008, après avoir brillamment réussi au BEPC (Brevet d'Études du Premier Cycle), j'ai été dirigée vers une série littéraire au lycée, une orientation suggérée par notre censeur, une femme dont le parcours académique était lui-même littéraire. Je tiens à souligner que je n'ai aucune intention de dénigrer les filières littéraires, car j'ai toujours eu un grand intérêt pour la littérature et excellais dans des matières telles que le Français, l'Anglais et l'Histoire-Géographie. Cependant, en tant que personne visionnaire, je tenais fermement à mes ambitions et aux objectifs que je m'étais fixés.



Malgré l'orientation vers une filière littéraire, j'ai persévéré dans ma volonté de suivre une filière scientifique, en l'occurrence la série D. J'ai entrepris une sérieuse démarche auprès de notre censeur pour lui expliquer que le choix d'orientation effectué en mon nom ne correspondait pas à mes aspirations professionnelles. Ils ont supposé que je faisais une erreur, mais j'ai persévéré pendant près d'un mois pour défendre mon point de vue et obtenir la possibilité de rejoindre la série scientifique, malgré un léger retard. J'ai réussi à me rattraper rapidement et j'ai obtenu brillamment mon baccalauréat, première partie, suivi de la deuxième partie.

Après cela, j'ai décidé de passer l'examen d'entrée à la Faculté de Médecine. À l'époque, je n'avais pas encore atteint l'âge de 18 ans, ce qui signifiait que j'avais besoin de l'autorisation parentale pour déposer ma candidature. J'ai dû solliciter ma mère pour rédiger cette autorisation, car mon père était hors de Lomé et malheureusement, il n'est jamais revenu en raison de son décès. C'est ainsi que j'ai soumis ma demande d'admission à la première année de médecine à la faculté mixte de médecine et de pharmacie en 2011, où j'ai été admise.

La Faculté de Médecine est universellement reconnue pour être un parcours exigeant et complexe. Cette réalité s'applique non seulement au Togo, mais dans le monde entier. La médecine requiert une grande abnégation, une discipline stricte, un dévouement total, et un travail acharné pour réussir. La première année est particulièrement éprouvante, avec un processus de sélection rigoureux où seulement un petit pourcentage des étudiants parvient à passer directement en deuxième année.

Cependant, j'avais pris l'engagement personnel



de briser cette tradition et de réussir dès la première année. J'ai redoublé d'efforts, m'astreignant à un horaire intensif, me levant à l'aube pour rejoindre la Faculté et y restant tard le soir pour maîtriser le vaste programme. Ce fut une année exigeante, mais j'ai persévéré, consciente que le travail acharné finirait par porter ses fruits. Je tiens à préciser que ces détails ne sont pas destinés à intimider, mais plutôt à refléter la réalité de ce parcours. Réussir en médecine est tout à fait possible, comme en témoignent ma propre réussite et celle de nombreux collègues.

En 2020, j'ai soutenu ma thèse de doctorat en médecine, marquant ainsi une étape importante dans mon parcours. Par la suite, j'ai entrepris d'autres spécialisations, notamment l'obtention d'un diplôme universitaire en médecine d'urgence, un Master en santé publique, ainsi qu'un diplôme d'été en Leadership civique et Engagement dans une université américaine.

Mon parcours académique a été marqué par la détermination, la persévérance et la poursuite constante de mes ambitions. J'espère que ces expériences pourront inspirer d'autres à poursuivre leurs rêves et à persévérer malgré les défis rencontrés sur le chemin de l'excellence.

Quel a été votre meilleur moment pendant les études ?

Lorsque je réfléchis à mes années d'études, je dois avouer que mes souvenirs les plus précieux abondent. J'ai toujours pris le temps de célébrer ma propre personne, non pas en public, mais dans l'intimité de ces moments où je me tiens devant le miroir. Ces instants de réflexion personnelle revêtaient une signification particulière, car ils étaient empreints de la conviction que je portais en moi. Je me disais à moi-même : "Beauty, je suis fière de toi, car malgré les doutes et les préjugés sur les capacités des femmes en sciences, tu t'es fixée un objectif et tu as réussi à convaincre une équipe d'orientation de te donner une chance."

Les moments les plus mémorables pour moi étaient ceux où j'entendais des mots réconfortants de la part d'enseignants ou de responsables d'établissements. Ces paroles étaient une reconnaissance de mon intelligence et de mon engagement, et elles avaient une valeur inestimable à mes yeux. Les enseignants avaient remarqué que j'étais bien plus que capable, et cela me remplissait de fierté. Ces moments, que je chéris profondément, se déroulaient loin des regards du public.

Un autre moment marquant de mon parcours fut lorsque je travaillais sur ma thèse. J'avais initialement proposé une date de soutenance pour le mois de septembre, mais cette date ne fut pas retenue. Mon directeur de thèse suggéra alors une nouvelle date, sans connaître le lien particulier qu'elle avait avec ma vie personnelle. Cette nouvelle date était en réalité le jour anniversaire de l'inhumation de mon père. Cette coïncidence, qu'elle soit le fruit du hasard, du destin ou de la providence divine, était profondément significative pour moi.

Comme je l'avais mentionné, j'ai perdu mon père à un âge précoce, bien avant d'entamer mes études universitaires en médecine. C'était une période extrêmement difficile. La synchronicité de cette date avec cet événement important de ma vie m'a profondément touchée. Enracinée dans ma foi en Dieu, j'y ai vu une indication du plan divin. C'était un moment émouvant, car j'étais l'une des premières femmes de ma grande famille à entreprendre une aventure académique dans le domaine des sciences. En fin de compte, cela représentait une satisfaction incommensurable, un moment extraordinaire où je me suis engagée à ouvrir la voie à toutes les jeunes filles de ma

communauté pour qu'elles puissent réaliser leurs rêves.

Votre pire moment ?

Durant mes années d'études, ce furent précisément les moments où je ressentis le plus ardemment le besoin de la présence de mon père. Et il me fallut accepter la douloureuse réalité de son décès au seuil de ma rentrée universitaire. La relation que j'entretenais avec mes parents revêtait une signification particulièrement profonde, car ils étaient mes modèles par excellence. Mon père, en particulier, avait profondément influencé la vie de toute une communauté, et c'est précisément au moment où sa guidance aurait été la plus précieuse pour moi que le destin l'emporta.

Ce moment, dont la simple évocation me serre toujours la gorge, m'avait presque poussé à renoncer à mes études. Toutefois, puisant dans ma résilience et ma force intérieure, j'ai décidé de ne pas céder à l'abandon. Ma conviction inébranlable en la providence divine, en Dieu, qui incarne le père des orphelins et le protecteur des veuves, m'a soutenue. J'ai choisi de continuer à me battre pour réaliser le rêve que je chérissais.

Les études en médecine, comme il est communément admis, requièrent un soutien substantiel à divers égards, en commençant par le soutien financier. Loin de moi l'intention de faire une quelconque généralisation péjorative, mais il est indéniable que les études en médecine sont exigeantes sur le plan financier. L'un de nos professeurs avait d'ailleurs noté avec justesse que ces études ne sont guère destinées aux moins nantis. Elles exigent d'importantes ressources matérielles ainsi qu'un soutien, que ce soit de la part des parents ou de l'étudiant lui-même.

Je suis profondément reconnaissante envers Dieu, car aujourd'hui, ce récit ne constitue plus qu'une page de mon histoire que je partage avec fierté. Je me réjouis en me disant que j'ai relevé ce défi et que j'ai persévéré malgré les obstacles.

Depuis quand exercez-vous comme médecin ?

Après l'achèvement des six années d'études à la Faculté de Médecine, il est requis de poursuivre votre formation en tant qu'interne au sein d'un Centre Hospitalier Universitaire (CHU) ou d'un Centre Hospitalier Régional (CHR). Personnellement, j'ai effectué la totalité de mon internat au CHU Sylvanus Olympio. Au cours de cette période, vous exercez déjà en tant que médecin junior, voire médecin interne. Dans mon cas, cette étape s'est déroulée entre 2018 et 2019, une période où je me forgeais en tant que médecin en devenir, portant sur mes épaules d'importantes responsabilités. Il convient de souligner que, durant cette phase, nous étions déjà des agents du service public. Suite à l'achèvement de ma thèse en 2020, j'ai obtenu le statut de médecin confirmé, marquant ainsi une étape cruciale dans mon parcours professionnel.

Comment avez-vous réussi à être sélectionnée comme Boursière du programme Mandela Fellowship ?

Je suis un Alumnus parmi les boursiers de ce remarquable programme, initié par le président américain Barack Obama, destiné à la jeunesse africaine, en raison de ma qualité de profil prometteur au sein de notre cohorte togolaise. Cette appartenance aux rangs des bénéficiaires du programme est une bénédiction que je chéris. Comment s'est opérée ma sélection, vous demanderez-vous ? Lorsque le programme est lancé, tout jeune aspirant, répondant aux critères requis pour postuler, peut présenter sa candidature. Une phase préliminaire de présélection intervient alors, et à l'époque de ma candidature, nous étions plus de huit cents postulants togolais. Seule une trentaine de candidatures a franchi ce premier seuil avant





d'affronter un comité de sélection. Il revient à chaque candidat de défendre sa candidature lors de cette étape, et ce, en langue anglaise, conformément aux exigences du programme. C'est à ce moment que je tiens à souligner l'importance pour les jeunes de s'intéresser à la langue anglaise, car elle ouvre grandement les portes, tant en matière de compréhension que d'expression, tout comme le français, et permet de réaliser de belles perspectives.

À l'issue des entretiens, seulement dix candidats sont retenus. J'eus l'honneur exceptionnel de figurer parmi eux. Entre-temps, j'avais également postulé pour un stage en internat dans le cadre de ce programme de Fellowship.

Vous vous demandez peut-être quelles furent les raisons de ma sélection. Il est important de noter que j'ai fondé une association à but non lucratif regroupant de jeunes médecins, des étudiants en médecine en fin de cursus, ainsi que de jeunes professionnels de la santé. Cette association, motivée par une fervente volonté, œuvre activement à la prévention des maladies non transmissibles au Togo, considérant la prévention comme le fondement essentiel, que ce soit dans les nations développées ou en développement. Nous avons choisi de mettre bénévolement nos compétences et notre temps au service des initiatives gouvernementales dans ce domaine. Ma contribution à la communauté, en particulier dans le domaine de la prévention du cancer du sein, une mission que j'ai embrassée il y a près de huit ans, fut le projet qui me valut la sélection au programme Mandela Washington Fellowship.

Beaucoup de reconnaissances malgré votre jeune âge, c'est grâce à Dieu, à la force du travail ou aux deux ?

Je m'en remets volontiers à vous pour répondre à cette question. En ma qualité de chrétienne, ma foi en la présence divine dans ma vie demeure inébranlable. Je suis fermement convaincue que lorsque Dieu prend part à un projet, il connaît une issue favorable. Quant à ma propre existence, je la considère comme le résultat béni de sa grâce.

Je ne saurais dissimuler que mon labeur est incessant. Je suis une travailleuse acharnée, assidue et disciplinée. Lorsque je me fixe un objectif, je m'engage résolument à l'atteindre. À moins que je ne m'y consacre corps et âme, ce que je n'ai pas encore expérimenté, je puis vous garantir que lorsque Beauty déclare viser une réalisation, elle établit méthodiquement les étapes nécessaires et déploie tous ses efforts pour les accomplir. Non point dans le but d'impressionner autrui, mais uniquement pour éprouver une fierté personnelle, pour honorer mes parents et pour rendre fier mon cercle proche.

Il est de notoriété que chacune de ces reconnaissances s'aligne judicieusement avec mes antécédents d'engagement. Car nul n'a obtenu quoi que ce soit par faveur gratuite, mais tout ce que j'ai conquis dans ma vie a été le fruit de mon mérite. Je souscris à la conviction qu'il est possible d'atteindre ses aspirations de manière intègre et vertueuse. J'ai consacré mon existence à servir ma communauté, sans avoir préalablement anticipé quelles en seraient les retombées. À présent, je constate que cet engagement suscite





l'approbation et la reconnaissance, ce qui renforce ma détermination à ne jamais dévier du chemin, même lorsque je me sens vulnérable, découragée ou affaiblie.
Je suis une jeune femme consciente de ses responsabilités, œuvrant avec sérieux, que ce soit pour réaliser son dessein de vie ou pour accomplir les objectifs qu'elle s'est fixés en vue de servir sa communauté. Je m'y consacre corps et âme, à toute heure, dès lors que le Seigneur nous accorde un nouveau jour.

Parlez-nous maintenant de votre association MLA !
La "Medstudents Leaders Association" est une association à but non lucratif constituée de jeunes professionnels de la santé, dont la fondation remonte à octobre 2016. Notre siège se trouve à Lomé, au Togo, et nous avons également des représentations au Maroc, en France, en Allemagne et en Italie. L'essence de notre mission au sein de la Medstudents Leaders Association réside dans la prévention et la lutte contre les maladies, en particulier les affections non transmissibles, qui sévissent parmi les populations togolaises et au-delà de nos frontières. Elle est dirigée par une équipe de jeunes professionnels en sciences de la santé, incluant des médecins, des pharmaciens, des biologistes, des sages-femmes et des infirmiers. Tous partagent une passion commune pour la promotion de la santé et le bien-être de nos communautés respectives. Nous sommes fiers de consacrer nos efforts à cet objectif en instaurant des campagnes de sensibilisation, des initiatives de prévention et des projets de recherche, visant à améliorer la santé des populations les plus vulnérables.
Je souligne que notre organisation opère exclusivement dans le cadre d'une structure à but non lucratif. Cette caractéristique détermine la nature de notre action, guidée en permanence par notre engagement à servir la communauté et à impacter positivement la vie de ses membres. Nos activités s'articulent autour de divers programmes, notamment des campagnes de sensibilisation numérique, des initiatives de sensibilisation et de dépistage dans les zones rurales, périurbaines et urbaines, ainsi que des opérations de dépistage des maladies en général, avec un accent particulier sur les affections non transmissibles. En outre, nous mobilisons des ressources financières pour venir en aide aux personnes touchées par des maladies chroniques qui rencontrent des difficultés dans leur prise en charge médicale.

Comment arrivez-vous à financer vos projets ?
Tout projet de prévention sanitaire repose sur un socle substantiel constitué par le corps médical, tandis que d'autres composantes ne relèvent pas nécessairement de la responsabilité du personnel soignant. En notre qualité d'association de jeunes médecins, nous bénéficions d'un atout indéniable





sur le plan des compétences. Dans le contexte de la recherche de financement pour nos projets, nous ne ménageons aucun effort pour solliciter le soutien nécessaire. Heureusement, nos actions au Togo ont porté leurs fruits, et nous avons reçu des retours positifs de ceux qui reconnaissent la valeur de nos initiatives.
Parmi les sollicitations que nous adressons, certaines sont bien accueillies, tandis que d'autres se heurtent à des refus. Nous bénéficions de l'appui de différentes entités, que ce soit sur le plan financier, logistique, technique, en termes de conseils, ou en matière de services.

Comment procédez-vous concrètement pour aider les personnes dans des situations de précarité ?



Nous apportons notre soutien aux femmes en situation de précarité face au cancer du sein en optant pour une démarche de financement participatif, communément appelée le crowdfunding. Cette approche nous permet de solliciter la générosité de notre communauté, de ceux qui témoignent de notre action, qui sont conscients de notre engagement complet dans la prévention du cancer du sein sous toutes ses facettes.
Cette démarche englobe la prévention auprès des individus qui n'ont pas encore été touchés par cette maladie, ainsi que la prise en charge des femmes qui en souffrent, compte tenu des coûts considérables associés à cette pathologie. Pour ce dernier groupe, nous consacrons notre temps à la collecte de fonds afin de leur offrir un réconfort bienvenu. Nos canaux de financement participatif comprennent Mobile Money (T-Money, Flooz), les virements bancaires, Paypal, ainsi qu'un lien GoFundme pour nos soutiens résidant à l'étranger. Cette approche nous permet de réunir les ressources nécessaires pour faire face à cette maladie dévastatrice et d'offrir un soutien essentiel aux femmes dans le besoin.

Envisagez-vous de vous installer sur tout le territoire togolais ?

La question ne réside point dans l'implantation sur la totalité du territoire, mais dans l'influence étendue de nos actions. J'abordais précédemment la nature bénévole de nos membres, des jeunes médecins qui, en dépit de leur emploi du temps exigeant, consacrent leur énergie à la bienfaisance au sein de nos communautés. Notre siège social réside à Lomé, toutefois, l'ampleur de notre action s'étend de Lomé jusqu'à Cinkassé.

Avez-vous des partenaires financiers ?

Au cours de nos tournées, nous avons le privilège de collaborer avec diverses entités, certaines jouant un rôle crucial dans la mise en œuvre de nos lignes budgétaires, tandis que d'autres sont représentées par des individus. Dans notre appréciation, toutes ces parties sont considérées comme des partenaires financiers, même si leur engagement n'est pas nécessairement permanent. Je tiens à saisir cette opportunité pour exprimer ma reconnaissance envers des acteurs tels que l'Ambassade des États-Unis au Togo, la coopération allemande à travers la **GIZ Pro Santé**,

la **Bank of Africa (BOA)**, la société **Zener**, **Women Global Health Togo**, ainsi que les médias en ligne qui soutiennent activement nos initiatives. Je souhaite également saluer Optic's Eden, parmi d'autres, pour leur soutien précieux.

D'autres projets à partager avec nous ?

Nous nous impliquons activement dans plusieurs projets au sein de l'association MedStudents Leaders Association, notamment le programme MLA Care. Ce programme est dédié au suivi des paramètres vitaux annonciateurs de maladies non transmissibles. Il a vu le jour dans l'optique de jouer un rôle de relais efficace dans nos actions au sein des communautés que nous servons.

Régulièrement, nous organisons des campagnes de dépistage gratuit visant à détecter l'hypertension artérielle et le diabète. Cependant, nous avons constaté qu'après notre passage, bon nombre de ces individus négligent de poursuivre ces vérifications essentielles. Il est impératif de comprendre qu'il convient de les réaliser de manière mensuelle, voire bihebdomadaire, afin de garantir le maintien d'une santé optimale. En réalité, ces maladies progressent insidieusement.

Le programme MLA Care a été conçu dans l'objectif de pérenniser cette pratique. J'invite cordialement les estimés lecteurs résidant à Lomé ou à Kara à adhérer à ce programme, car des affections telles que l'hypertension et le diabète ne préviennent pas de leur survenue. Nous serons en mesure de mesurer ces paramètres vitaux et de vous fournir un suivi de votre état de santé, car il est essentiel de comprendre que ces maladies sont chroniques et incurables. Le défi lorsque vous êtes hypertendu réside dans la normalisation de vos paramètres vitaux.

Notre ambition est de réduire le nombre de personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de diabète au sein de notre pays, le Togo. La négligence du traitement de l'hypertension artérielle peut potentiellement conduire à un accident vasculaire cérébral (AVC) et à ses séquelles.

Dites-nous comment vous arrivez à allier vie privée et vie professionnelle avec autant d'occupations?

Je suis une personne particulièrement méthodique, et je formule cette assertion avec une sincère fierté. Quant à ma modeste existence, je m'adonne à une multitude d'activités en simultané. Cette organisation méticuleuse transparaît dans ma tendance à élaborer des plans pour les semaines, les mois, et même pour l'ensemble de mon année. Cette démarche me permet, la plupart du temps, d'amorcer mes journées en ayant une vision claire de mes objectifs à accomplir, mais également de ce qu'il convient d'éviter. Il réside là, selon moi, la clé du succès qui couronne chacune de mes entreprises, qu'elles soient de nature communautaire, professionnelle, ou personnelle.

Pensez-vous que la promotion des femmes togolaises est en bonne voie ?

Le Togo a accompli des avancées significatives en encourageant les femmes à exceller dans divers domaines. En tant que jeune togolaise, je peux témoigner de l'existence de ces efforts depuis mon parcours au collège. Déjà à cette époque, il était clair pour moi qu'il existait des femmes exceptionnelles qui servaient d'inspiration. Je pense notamment à la professeure Kafui Kpegba, une chimiste de renom et deuxième vice-présidente de l'Université de Lomé, ainsi qu'à la Professeure Glitho Isabelle, qui fut la doyenne de la Faculté des Sciences de l'Université de Lomé. Sans oublier les médecins et juristes, toutes des



femmes, qui étaient des références dans leurs domaines respectifs, même dans les années 2000. Aujourd'hui, il est manifeste que les femmes sont encouragées et occupent des postes stratégiques de responsabilité dans notre pays. Cette tendance positive me réjouit profondément, et j'espère qu'elle se poursuivra dans cette voie, afin que chaque fille togolaise puisse se sentir naturellement apte à briller au sein de sa communauté. Si l'on examine la composition actuelle du gouvernement, avec à sa tête Madame Victoire Dogbe, ou Madame Yawa Kouigan en tant que ministre de la communication, il est évident qu'elles méritent leur place, pour ne citer que quelques exemples. L'Assemblée Nationale est elle aussi présidée par une femme brillante, Madame TSEGAN. En outre, d'autres femmes se distinguent au sein de leurs communautés, telles que Madame Kayi DOGBE ou l'Honorable Abira BONFOH, qui, grâce à sa fondation Asaal, soutient la cause des femmes et des jeunes filles. Son initiative "Reine des Sciences et technologies" promeut notamment la participation des jeunes filles dans le domaine des sciences, traditionnellement considéré comme réservé aux hommes.

Cette promotion des femmes est non seulement visible, mais également tangible. Nous sommes parvenus à un stade où, par exemple, si l'on invite les femmes à prendre place à la table, elles apportent elles-mêmes leurs chaises pour s'asseoir et contribuer activement aux décisions qui impactent notre société. Cette évolution est prometteuse et inspire un avenir où l'égalité des sexes et l'excellence féminine seront la norme au Togo.

Que conseilleriez-vous à une jeune bachelière qui ambitionne de faire la médecine comme vous ?

Chère jeune sœur, chère future consœur, je t'encourage vivement à poursuivre tes aspirations avec détermination. Ton succès est à portée de main si telle est ton ambition. Accorde-toi les moyens nécessaires pour atteindre tes objectifs, car je suis convaincue que cela est tout à fait réalisable. Si des femmes, tant avant moi qu'après moi, ont pu y parvenir, pourquoi pas toi ?

Un mot de fin ?

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers Magazine Diane pour m'avoir sélectionnée, me permettant ainsi de partager mon humble parcours de vie et ma carrière avec vous, chers lecteurs. Je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance envers l'ensemble de l'équipe de rédaction. À vous, chères lectrices et chers lecteurs, sans distinction de genre, je tiens à vous rappeler que tout ce que vous pouvez concevoir dans cette existence peut pleinement se concrétiser, et rien ne doit vous dissuader de poursuivre vos rêves. Aspirez à de grandes réalisations, travaillez ardemment pour les atteindre, et accomplissez-les avec le sourire.

Je vous remercie de découvrir quelques actions de notre association sur notre page youtube : **https://youtu.be/IAjXrLfyz9g?si=cwuP_V4wXmIGWsFi**

Interview réalisée par
Jean Konutsè



Medstudents Leaders Association

MLA TOUR ROSE

MLA TOUR ROSE



"Votre contribution, une clé pour guérir du cancer du sein." Chaque don ouvre la porte vers la guérison

TMoney

+228 **92 88 88 22**

Moov Money

+228 **99 18 72 54**

EcobankPay

NUMÉRO DE COMPTE

141197009001

PayPal

medstud.leaders@gmail.com

Transferts Internationaux : **BLU Adjo Kerene Ingried**

H.M.C
HOME MADE CLOTHING







+228 90 94 69 18

@hmclothing._Benin | @hmclothing._congo

Corde à sauter

Tenues de sport

Leggings

Sacs de sport

Hauts de sport

Gant

Corset

Chaussures de sport

. Fitness Wear

VENTE DE TENUES & ACCESSOIRES
DE SPORT HOMME & FEMME



@fitness_wear_228 | @sportoutfits_ci

+228 70 29 38 35

Sac_accessoire_authentique

Shopping et vente au détail

Livraison Rapide



@Sac_accessoire_authentique | @sacsaldo

+228 70 29 38 35

ASTUCES

Adieu les mauvaises odeurs dans les toilettes !

Parmi toutes les pièces de la maison, les toilettes méritent un entretien particulier. L'humidité, les moisissures et les commissions, grosses ou petites, engendrent des odeurs souvent désagréables dans toute la maison. Source de gène, ces mauvaises odeurs sont aussi très embarrassantes vis-à-vis des invités. Pour donner aux toilettes une senteur agréable et rafraîchie, voici quelques astuces.



soude

Le bicarbonate est le meilleur allié en termes d'entretien et de ménage. Des toilettes propres dégagent moins d'odeurs. En effet, les saletés collées sur la surface interne de la cuvette sont responsables des émanations désagréables. Au cours du nettoyage, saupoudrer la cuvette de toilettes de bicarbonate de soude et frotter. Les saletés collées sur la surface de la cuvette disparaîtront avec les odeurs malodorantes.
En plus de nettoyer, il s'avère être un désodorisant efficace. Son pouvoir absorbant évite les odeurs désagréables dans les toilettes. Pour le mettre à l'épreuve, verser du bicarbonate dans une soucoupe en verre. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. Le mélange n'absorbe pas seulement les mauvaises odeurs, mais diffuse un parfum très agréable qui donne envie d'y rester plus longtemps.



Astuce N°2 : Diffuser des huiles essentielles dans les W.-C.

Les huiles essentielles sont très appréciées par leur parfum persistant. Il existe plusieurs senteurs : citron, lavande, arbre à thé, romarin, eucalyptus… Quelques gouttes suffisent pour rafraîchir une pièce. Différentes alternatives se présentent pour bénéficier des propriétés odorantes des huiles essentielles.

- Le spray aux huiles essentielles : Au lieu d'utiliser les désodorisants commerciaux, opter pour un spray fait maison. Dans un flacon spray de 10 cl, verser une cuillerée d'alcool à 70° et 10 gouttes d'huile essentielle. Remplir avec de l'eau



et secouer. Diffuser le spray sur l'eau de la cuvette avant la commission masque les mauvaises odeurs. Après les besoins, vaporiser à nouveau le spray pour parfumer les toilettes.

- Le diffuseur de parfum : Pour prévenir les odeurs nauséabondes dans les toilettes, prévoir un diffuseur de parfum. Il suffit d'y verser des gouttes d'huile essentielle. Ce petit objet bannira la puanteur en laissant place à un parfum aussi agréable que rafraîchi dans la pièce.

- Le rouleau de papier parfumé : Il ne s'agit pas de verser de l'huile essentielle sur le papier

toilette, mais plutôt sur le carton intérieur autour duquel le papier s'enroule. Chaque fois qu'une personne déroule le papier, une senteur d'huile essentielle se dégage.

Astuce N°3 : Craquer les allumettes dans les toilettes

La place des allumettes ne se limite pas seulement à la cuisine. Il trouve aussi on utilité dans les toilettes. Les allumettes sont efficaces pour éviter les mauvaises odeurs. Cette astuce de grand-mère consiste à allumer une tige et à la faire tomber dans les cuvettes des toilettes. Le soufre sur le bout de la tige s'occupe d'éliminer les mauvaises odeurs. Une petite boite d'allumettes dans un coin des W.-C. sauvera les invités d'un malaise dû aux odeurs juste après la grosse commission.



Astuce N°4 : Fabriquer des pastilles désodorisantes

Les pastilles désodorisantes chassent les mauvaises odeurs tout en éliminant les bactéries, sans pour autant coûter cher. Pour fabriquer des pastilles désodorisantes, mélanger :

- 1 tasse de bicarbonate ;
- 6 cuillerées de jus de citron ;
- 1 cuillerée de vinaigre blanc ;
- 2 cuillerées d'huile essentielle.
- Bien presser avant d'ajouter goutte par goutte une cuillerée d'eau oxygénée.

Former des comprimés avec le mélange obtenu et laisser reposer pendant 24 heures. Le lendemain, jeter un comprimé dans la cuvette et tirer la chasse d'eau. Il débouchera les canalisations en plus de diffuser une bonne odeur dans l'immédiat.

Astuce N°5 : Nettoyer les toilettes au vinaigre

Pour éviter les odeurs désagréables dans les toilettes, faire appel au vinaigre blanc ou au vinaigre de cidre. Un bol de vinaigre placé dans les toilettes peut suffire. Il absorbe toutes des odeurs. Si elles persistent, verser directement du vinaigre dans la cuvette et laisser agir toute la nuit. Il est aussi possible d'ajouter ce produit à l'eau de la chasse. Ainsi, chaque fois que quelqu'un tire la chasse d'eau, la solution d'eau vinaigrée fera partir la moindre senteur provenant des W.-C.

Astuce N°6 : Placer les bougies parfumées

Les bougies parfumées sont des éléments décoratifs très charmants. Dans les toilettes, elles rejoignent l'utile à l'agréable. Une fois allumées, elles répandent une odeur très agréable. Plusieurs parfums et différents coloris sont disponibles dans les supermarchés et dans les magasins de décor. Attention, certaines bougies parfumées contiennent de la paraffine, une substance toxique. Privilégier les bougies non toxiques à base de cire naturelle. Elles sont plus coûteuses, mais ne présentent aucun danger.

Astuce N°7 : Aérer les toilettes

Des toilettes bien aérées ne dégagent pas de mauvaises odeurs. Pour faire circuler l'air, ouvrir la porte des toilettes 15 minutes après chaque passage. Cette astuce accélère l'évacuation des mauvaises odeurs et rafraîchit naturellement les W.-C. Si la pièce n'est pas équipée de fenêtre, cette méthode s'avère obligatoire pour une hygiène optimale. Parfois, cette habitude ne suffit pas. Dans ces cas, la solution idéale pour s'assurer d'une bonne aération reste la ventilation mécanique contrôlée. Elle assure le renouvellement de l'air dans la pièce. Un ventilateur classique peut aussi servir. Très facile à installer, il rafraîchit les toilettes tout en chassant l'humidité.

Astuce N°8 : Placer un pot-pourri

Un pot-pourri est un mélange de plantes odorantes séchées. La composition végétale dépend des préférences de chacun. Il ne lutte pas seulement contre les mauvaises odeurs, le pot-pourri sert aussi d'objet décoratif, même dans les toilettes. Plusieurs modèles sont disponibles dans le commerce, mais il est aussi possible d'en faire soi-même. Pour créer son propre pot-pourri, placer des plantes, des feuilles et des écorces bien séchées dans un récipient, de préférence en verre. Aromatiser le mélange avec quelques gouttes d'huile essentielle. À noter que la chaleur diffuse mieux le parfum d'un pot-pourri. Pour une agréable senteur, placer le pot à proximité d'une source de chaleur ou dans un coin des toilettes chauffé par les rayons de soleil.

Source : https://www.maisonbrico.com/

BELLE BY AFEE

Maquillage & Coiffure

Maquillage - Perruque - Tresse
Produits de beauté & soins corporels

AU SALON & À DOMICILE



Lomégan, 100m de l'hôtel Pesco +228 93 23 91 46 @bellebyafee

CATALOGUE

Les Créations de VIVON K. Immaculée

IMALYNX COUTURE



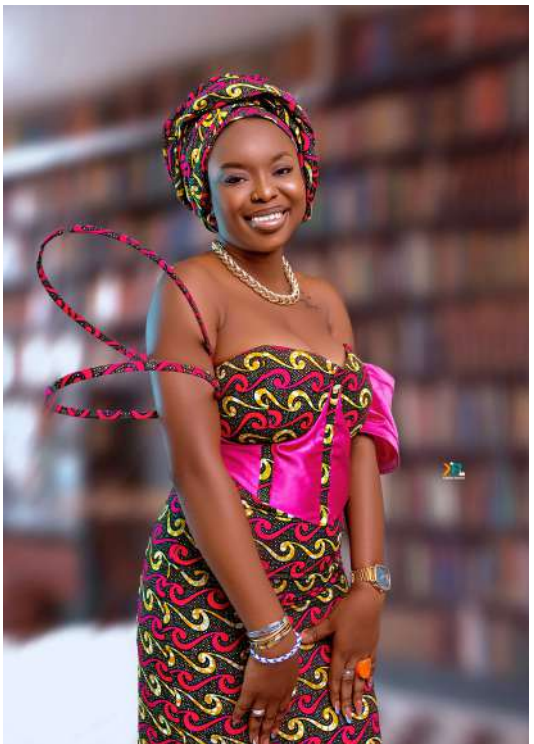




























MUSIQUE

A la rencontre de Valentine Alvares, celle qui fait de la musique une source de vie !



Elle chante l'espoir, la vie et la beauté de son continent. Née togolaise, Valentine Alvares est une des artistes chanteuses qui font la fierté du pays. Connue pour sa belle voix naturelle, la profondeur de ses mélodies et son amour pour la scène live, Valentine a déjà presté sur les scènes de l'Institut Français, l'Espace Level et de l'Agora Senghor au Togo, ainsi que sur des scènes à l'extérieur du pays. Elle définit son style musical entre l'Afro-pop, le Zouk et le World. Dans une interview exclusive accordée à notre magazine, cette pétillante artiste fait la lumière sur sa carrière et ses rêves

Qui est Valentine Alvares ?
Salut Diane Magazine, je suis une artiste de la chanson de 26 ans née au Togo et j'ai grandi dans la région de Kpalimé puis de Tsévié. J'ai des origines du Ghana de par ma mère et sans doute de lointains ancêtres venus du Cap Vert.

Quand et comment avez-vous connu la musique?
La force de l'église au Togo fait que l'on chante tout le temps. Qu'on le veuille ou non le chant fait partie de notre vie, de notre éducation religieuse depuis la plus tendre enfance. Les pasteurs et les fidèles disaient que j'avais une belle voix et je les ai écoutés.

A quel moment exactement avez-vous décidé d'y faire carrière ?
Ce fut ma rencontre avec mon producteur actuel, Louis Vincent, en 2014 qui fut décisive. Nous avons réalisé une magnifique première chanson aux accents Zouk qui s'intitulait ***« Osons »***. Depuis ce temps, ensemble nous n'avons jamais cessé d'oser, ce qui nous a permis d'arriver là où nous sommes actuellement.

Faites-nous part de votre parcours musical ?
Je fus découverte lors d'un concours de chant. L'un des organisateurs, le musicien **Gilbert'O** a prêté une oreille attentive à mes qualités vocale,

je l'en remercie infiniment. Par la suite, je n'ai pas cessé de travailler la musique, de me perfectionner et d'inventer un style qui me soit propre.

Aujourd'hui, que représente la musique pour vous?

Un sens à ma vie, un chemin de croix, une destinée. Je ne peux pas imaginer mon existence sans musique, sans répétitions, sans studio d'enregistrement, tournage de vidéos ou séances photo, concerts, scène live ou public. Tout ceci fait depuis longtemps parti de mon équilibre essentiel, vital.

Que devons-nous entendre par « exploratrice musicale » ?

Mon style musical est mouvant et évolutif. Il est en grande partie fondé sur des rythmes Afro zouk et des textes personnels et poétiques. Mon style a besoin de rencontres, d'apports extérieurs, de collaborations originales, d'instruments mystérieux. Je suis toujours à la recherche des sonorités venues d'ailleurs. Je ne suis pas figée dans un genre et je ne cesse d'explorer tous les contours de la musique Africaine en restant solide sur mes fondations.

Au total combien d'albums et de singles comptez-vous ?

Mon premier album de 11 titres s'intitule « La musique & les mots » et il est sorti en mai 2017. Je dois avoir une douzaine de vidéo clips en ligne et je prépare ardemment mon second album depuis Niamey au Niger. J'ai collaboré également avec plusieurs musiciens étrangers mais pas encore d'artiste togolais.

Qu'est-ce que vous chantez et pourquoi ?

La chanson que nous sortons ces jours-ci s'appelle « **Une chanson d'amour** » et elle commence par ces mots : « **J'ai pas l'habitude de chanter l'amour…**». En effet, l'amour n'est pas mon thème de prédilection et je chante plus facilement les histoires de ma vie, mes rêves ou encore les causes qui me tiennent à cœur comme la condition féminine au Togo (***Mo Kpokpo lé***), le sort des réfugiés sur notre continent (***Refugees***), le sort des enfants orphelins (**Noukou**), la beauté de la culture Africaine (**Comme elle est belle et Mon Africa**), etc.

Quelles sont vos sources d'inspiration ?

Tout ce qui me passe par la tête et qui a un sens ; qui peut influencer positivement la journée de la personne qui m'écoute et qui peut faire changer les choses ou provoquer une réflexion. Je suis incapable de chanter les sentiments mauvais ou négatifs. Je pense que notre rôle d'artiste est avant tout de donner de la joie de vivre au public tout en le faisant réfléchir.

Quel bilan provisoire pouvez-vous tirer de votre carrière ?

En fait, je ne suis pas encore arrivée au moment du bilan. J'avance sans vraiment me soucier de ma position ou de mon statut. J'ai tellement de choses à dire et à démontrer et je possède une patience de sage Tibétain. Je pense qu'après la sortie de mon second album, il sera sans doute temps de faire un point.

Est-il possible de vous voir sur des terrains autres que celui de la musique ?



En dehors des combats que je mène dans mes chansons et qui font partie de ma vie d'artiste, vous pourrez me voir le plus souvent dans ma cuisine ou j'adore passionnément préparer de bonnes sauces de chez nous, ou en train de m'occuper de mon fils Lou Alvares, qui vient d'avoir 3 ans.

Quelle appréciation faites-vous de l'art togolais ?
Les togolais ont du talent, plein de talents, mille talents. Je considère mon petit pays comme une pépinière de talents dans de nombreux domaines artistiques et sportifs notamment. Le manque de moyens, le manque d'infrastructures, et parfois les limites de la politique culturelle ont un effet démotivant sur les forces vives du pays.

Qu'en est-il de la représentativité de la femme dans ce domaine au Togo ?
Nous sommes dans un pays et sur un continent où il est difficile d'être une femme. S'épanouir et s'émanciper est un travail considérable pour l'Afrique au féminin et je suis sûre que notre continent ne prendra sa véritable valeur que lorsque les femmes auront leur mot à dire, dans tous les domaines, qu'elles seront libres de penser par elles-mêmes.

Quels seraient vos mots à l'endroit d'une jeune fille, qui souhaite embrasser la carrière musicale ?
Jeune fille qui souhaites être chanteuse, écoute ces quelques mots de ta grande sœur ! Ce métier nécessite avant tout l'amour du chant et de la musique et si tu as un petit don du ciel dans ta voix, travaille-la sans relâche et sois patiente. Le succès ne vaut rien sans la passion.

De futurs projets à partager avec nous ?
Oui, une magnifique collaboration sur le prochain album d'une très grande star de la musique Africaine, dont je ne peux pas dire le nom à ce jour et vous m'en excuserez. C'est la quatrième dimension pour moi et c'est comme un rêve qui se réalise.

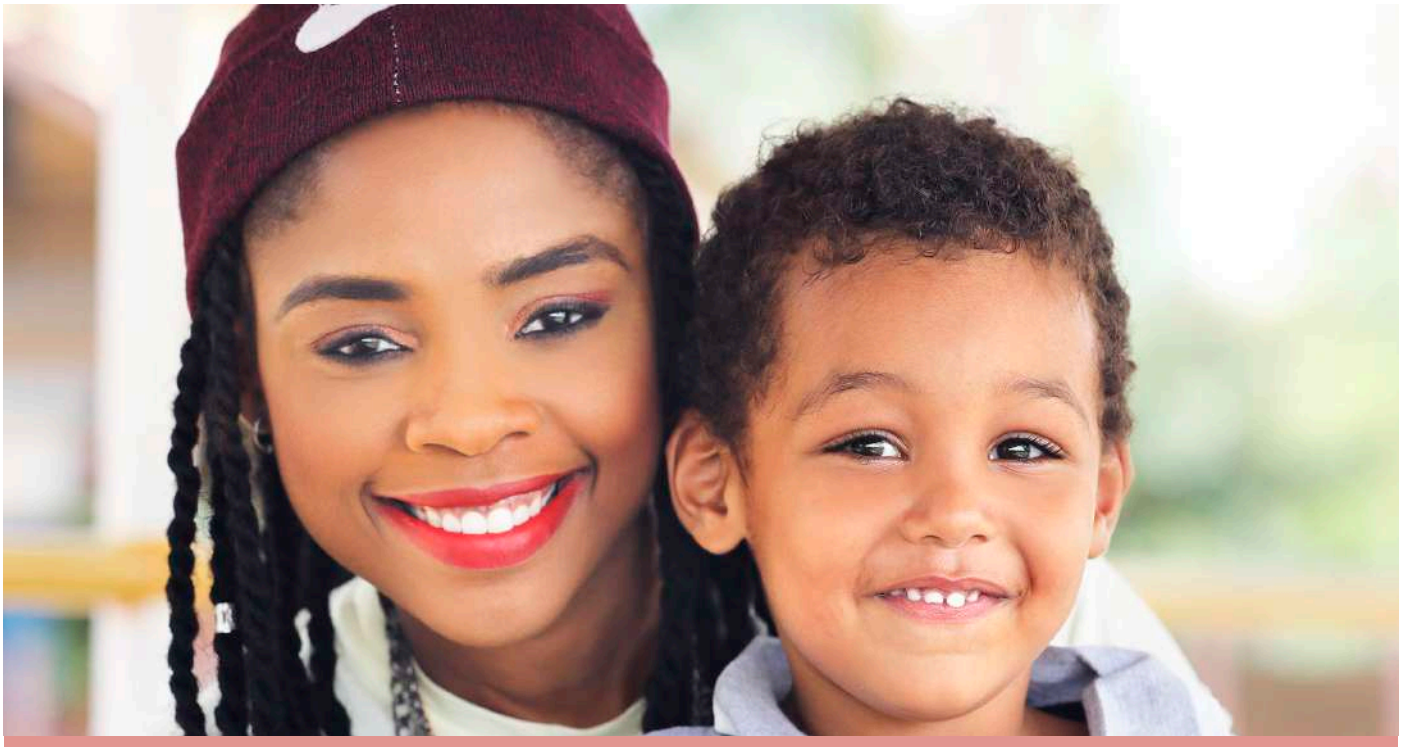
Un coup de cœur ?
Un coup de cœur à tous ceux qui ont continué à chanter durant la crise sanitaire et le confinement. Je vous aime, artistes qui jouez votre rôle et donnez du courage aux autres pendant la tempête.

Un coup de gueule ?
Contre toutes les pensées négatives, d'où qu'elles viennent, qu'elles soient dites ou chantées, je les rejette en bloc.

Un mot particulier à adresser à votre public ?
Mon public est multiple, diversifié et dans de nombreux pays. Je l'apprécie d'autant plus que je ne suis pas toujours facile à suivre. Je voudrais faire une dédicace spéciale à ceux qui me disent : « ***j'ai écouté tes chansons toute la journée et ça m'a fait du bien, je me sens mieux*** ».

Merci madame. Votre mot de fin.
Faisons de l'Afrique un continent magnifique, où il fait bon vivre. Servons-nous de ce que nous avons de meilleur dans nos cultures pour inventer une terre et un art de vivre que le monde entier nous enviera. Je sais que c'est possible. Je m'efforce à chanter ce continent nouveau.

Interview de Akouavi GD



Valentine et son fils Lou Alvares

RIGOLONS UN PEU



Quand un recruteur n'est pas prêt pour te recruter…
Un homme à un entretien d'embauche
-Le recruteur : êtes-vous prêt pour l'entretien
-L'homme : Oui
– R : Il y a 500 briques dans un avion, on en jette une combien en reste-t-il ?
– H : 499
– R : Comment faire entrer un éléphant dans un frigo en 3 étapes ?
– H : Ouvrir le frigo, faire rentrer l'éléphant, fermer le frigo
– R : Comment faire entrer une girafe dans un frigo en 4 étapes ?
– H : Ouvrir le frigo, faire sortir l'éléphant, faire entrer la girafe et fermer le frigo
– R : Lors de l'anniversaire du Roi Lion, tous les animaux sont présents sauf 1 pourquoi ??
– H : La girafe, parce qu'elle est toujours dans le frigo
– R. Une vieille dame traverse le lac aux crocodiles, pourquoi n'est-elle pas dévorée ??
– H : Les crocodiles étaient à la fête du Roi Lion
– R : Malgré tout elle meurt, pourquoi ??
– H : hmmmmmmmm……. Je pense qu'elle s'est sûrement noyée
– R : Non Une brique venue du ciel lui est tombée sur la tête. Échoué…Suivant !

Le monde est gâté
Qu'est-ce que le pays est en train de devenir ?
Je n'en crois pas mes yeux
C'est arrivé ce matin ooh, Ils sont maintenant chez nous !
Ce matin une dame a appelé un cordonnier ambulant comme nous les appelons tous, pour faire réparer ses chaussures.
Elle l'a installé à la cour et est rentrée à l'intérieur pour continuer ce qu'elle faisait.Quand il les réparait il a ajouté quelque chose sous les chaussures avant de les recoudre. Heureusement pour la Dame, son bailleur était au balcon en train de regarder le cordonnier à son insu. Quand il eut fini, il l'appela pour lui dire qu'il avait fini. Elle est sortie, il lui a dit d'essayer les chaussures pour s'assurer que tout allait bien.
Son propriétaire a crié de l'étage «noooooon madame, ne portez pas ces chaussures attendez que je vienne»
Il est descendu et s'est mis à forcer le cordonnier à essayer lui même les chaussures en premier. Le gars a refusé. Puis le bailleur et la dame se sont mis à alerter les voisins. Alors, ils se sont tous rassemblés et l'ont forcé de porter les chaussures.
Dès l'instant où il a mis ses pieds dans les chaussures, devinez ce qui s'est passé ?
Hmmmmm !!!!!
Les chaussures se sont encore gâtées ... Il ne les a pas bien cousus ...

C'est un français qui fait du vélo en Belgique (précisons tout de suite qu'il prend les belges pour des idiots).
Il s'arrête dans une station service et dit au pompiste :
- Le plein, SVP.
Le pompiste fait semblant de faire le plein.
- Et vérifiez l'huile, aussi.
Le pompiste continue de jouer le jeu.
Le français, mort de rire, remonte sur son vélo.
À ce moment, le pompiste lui donne une énorme claque.
- Mais qu'est-ce qui vous prend ? s'écrie le français, furieux.
- Vous aviez mal fermé votre portière !

BON A SAVOIR

LES DROITS DE LA FILLE ET DE LA FEMME

Episode 5

La femme au travail et salariat



Des décennies en arrière et dans les pays en développement la plupart des femmes sont réduites à demeurer au foyer et à s'y consacrer entièrement. Aujourd'hui elles ont le droit de travailler et d'exercer toutes sortes d'activités génératrices de revenus pour elles-mêmes ou encore d'être salariée. Ce droit est reconnu au Togo, comme l'indique le guide pratique sur les droits de la fille et de la femme.

I- LA FEMME COMMERÇANTE

Qui peut faire le commerce ?
Toute femme peut faire le commerce.

Qui ne doit pas faire le commerce ?
La fille qui n'a pas encore 15 ans ou qui est folle ou encore que les parents supportent toujours ne peut être commerçante.

L'un des époux peut-il refuser à l'autre de faire le commerce ?
Oui. Le mari ou la femme peut éventuellement refuser à son conjoint de faire le commerce s'il ou elle pense que ça met en danger les intérêts du ménage.

Qu'est-ce qu'un acte de commerce ?
C'est l'acte par lequel une personne vend des biens qu'elle fabrique ou achète ou l'acte par lequel elle rend des services dans le but de tirer un profit ou un bénéfice.

La femme a-t-elle le droit d'avoir un compte bancaire ?
Oui. Pour demander un prêt, il faut ouvrir un compte à la banque ou auprès de la micro finance.
Pour que son commerce marche, la femme doit avoir un compte à la banque sur lequel elle dépose son argent et le retire quand elle veut.

Les Tontines financent-elles les femmes commerçantes ?
Oui. La tontine prête de l'argent. Chaque femme, membre peut avoir un prêt.

La femme a le droit d'avoir son compte en banque pour les besoins de son commerce.

II- LA FEMME SALARIÉE

La femme salariée doit exiger de son employeur la signature d'un contrat de travail et son immatriculation à la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS)

Quels sont les droits des femmes enceintes qui travaillent ?
Selon la loi, la femme enceinte doit cesser de travailler pendant quatorze (14) semaines (congés de maternité) : 8 semaines avant l'accouchement et six (06) semaines après.

La femme a-t-elle droit au salaire quand elle est en congés de maternité ?
Oui. Pendant ses congés de maternité, la femme salariée a droit à son salaire.

La grossesse peut-elle être une raison pour renvoyer la femme de son travail (licenciement) ?
Non. Selon la loi, la grossesse ne peut pas être une raison pour renvoyer la femme de son travail.

Comment le lien de travail se forme entre l'employé et son employeur ?
Pour que l'employé travaille pour l'employeur, ils doivent signer un contrat de travail.

Qu'est-ce qu'un contrat de travail ?
Le contrat de travail est un accord par lequel un travailleur, s'engage à travailler pour quelqu'un contre un salaire. L'employeur et l'employé sont libres de signer le contrat de travail.

Quelle est la durée du contrat de travail ?
Le contrat de travail peut être conclu pour une durée déterminée ou pour une durée indéterminée.

Qu'est-ce que le contrat de travail à durée déterminée ?
C'est le contrat de travail dont la date de fin est fixée à l'avance par l'employé et l'employeur. Il dure au maximum 4 ans.

Qu'est-ce que le contrat de travail à durée indéterminée ?
C'est celui dont la date de fin n'est pas fixée d'avance.

Comment mettre fin au contrat de travail ?
Le contrat à durée déterminée ne peut cesser avant la date fixée qu'en cas de faute lourde, de force majeure ou d'accord écrit entre l'employeur et l'employé. Le contrat de travail à durée indéterminée peut cesser à tout moment sur décision de l'employé ou de l'employeur. Dans ce cas, celui qui met fin au contrat donne un préavis à l'autre c'est-à-dire qu'il l'informe trois mois avant.

L'homme et la femme sont-ils égaux en matière d'accès à l'emploi ?
L'homme et la femme sont égaux en matière d'accès à l'emploi.

Comment est déterminé le salaire de la femme ?
Lorsque la femme fait le même travail que l'homme avec les mêmes compétences, elle doit avoir le même salaire que son collègue de sexe masculin. L'homme et la femme sont égaux en matière d'accès à l'emploi.

(A suivre…)



VIE DE MAMAN

Que dois-je manger quand j'allaite ?



Vous savez que le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé, mais qu'en est-il de votre propre alimentation pendant l'allaitement ? Voici les réponses d'une diététicienne sur l'alimentation à adopter lorsque l'on allaite.

Il n'existe pas de régime particulier pendant l'allaitement, mais ce que vous mangez doit être équilibré sur le plan nutritionnel. Il est donc recommandé de manger beaucoup de fruits et légumes, des céréales complètes telles que l'avoine, le riz brun ainsi que des céréales et pains dits « complets » ou « entiers ». Ces aliments ainsi que les pommes de terre, les pâtes et la semoule sont également riches en amidon, une importante source d'énergie.
Vous avez aussi besoin de protéines maigres que l'on trouve dans le poulet, les œufs, les légumineuses, les lentilles, le poisson et le bœuf maigre, ainsi que de matières grasses saines contenues dans l'huile d'olive, les fruits à coque, les graines, les avocats et les poissons gras tels que le saumon ou le maquereau. Les poissons gras sont bons pour votre santé et le développement de votre bébé, mais ne mangez pas plus de deux portions, environ 140 g de poisson gras (ou plus d'une portion d'espadon, de requin ou de marlin) par semaine, car ils sont susceptibles de contenir des substances polluantes.

Dois-je prendre des vitamines pour la lactation ?

La vitamine D est essentielle. Elle est indispensable pour la santé des os, aussi bien pour vous que pour votre bébé, et l'exposition au soleil nous en fournit la plupart. Si vous vivez dans un lieu peu exposé au soleil, en particulier en hiver, il est possible que votre apport en vitamine D ne soit pas suffisant, il est donc recommandé de prendre des compléments. Demandez conseil à votre professionnel de santé.
Assurez-vous également d'avoir un apport en calcium suffisant car l'allaitement le réduit. Consommez quatre portions de produits laitiers par jour, par exemple du lait, du yaourt, du fromage, ou des produits non laitiers, notamment des fruits à coque, du tofu, des graines de sésame et des légumes verts à feuilles. Une portion correspond environ à une demi-tasse de légumes verts ou à un petit bout de fromage de 50 g.

Faut-il éviter certains aliments lorsque l'on allaite ?

Bonne nouvelle, hormis les poissons gras dont la consommation doit être limitée, aucun aliment spécifique n'est à éviter lorsque vous allaitez votre bébé. La caféine et l'alcool sont également acceptables, dans des limites raisonnables.
Sauf si vous êtes allergique aux arachides, vous n'avez aucune raison d'éviter la nourriture à base d'arachide lorsque vous allaitez. Des recherches récentes indiquent que si vous mangez des arachides pendant l'allaitement et que vous les introduisez dans l'alimentation de votre nourrisson dès sa première année, il sera moins susceptible de développer une intolérance.

Ai-je besoin de calories supplémentaires lorsque j'allaite ?

Les mères qui allaitent ont besoin d'environ 500 calories de plus par jour que les mères qui n'allaitent pas, mais chaque femme est différente, et vos besoins énergétiques varieront au cours de votre expérience d'allaitement. La quantité de calories requises dépendra de l'âge, de la taille et de l'appétit de votre bébé, ainsi que de votre indice de masse corporelle (IMC), de votre degré d'activité et de facteurs tels que le mode d'allaitement de votre bébé (exclusif ou non) ou encore si vous allaitez des jumeaux ou plusieurs bébés.

Puis-je suivre un régime lorsque j'allaite ?

Il n'est pas judicieux d'essayer de perdre du poids lorsque vous allaitez, vous devez vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin. La graisse accumulée pendant la grossesse sert à produire le lait maternel, donc l'allaitement vous aide à perdre le poids que vous avez pris.

Si vous constatez que vous prenez ou perdez plus de 1 kg environ par semaine, demandez-vous si votre régime est sain et équilibré. Si nécessaire, ajustez votre alimentation et demandez conseil à un professionnel de santé.

Comment trouver du temps pour préparer une nourriture saine ?

Il peut être tentant de vous concentrer sur l'alimentation de votre bébé plutôt que sur la vôtre, mais ne vous contentez pas de biscuits et de confiseries. C'est compréhensible, mais cela ne rendra pas service à votre corps.

Optez pour des repas rapides et nutritifs tels que des œufs brouillés avec des épinards ou du poulet sauté avec du riz brun. Le porridge est parfait le matin car l'avoine et les fibres solubles libèrent lentement de l'énergie et, si vous avez allaité pendant la nuit, vous devez recharger vos batteries.

Coupez des fruits et légumes et conservez-les au réfrigérateur pour disposer de collations rapides ou gardez un sac de fruits à coque non salés dans votre sac à langer. Ces solutions sont plus simples que d'éplucher une mandarine d'une main pendant que vous allaitez !

Dois-je boire plus lorsque j'allaite ?

Par exemple, lorsque vous décidez de faire le ménage à deux, vous pouvez glisser tout bêtement de manière élégante et avec humour «et si tu le faisais plus souvent ?». Il s'agit bien d'un reproche sur le fait que votre conjoint ne fait le ménage très souvent, mais dans la formulation, cela n'apparaît pas comme blessant.

J'adore le café : dois-je éviter la caféine ?

Comme pour tout ce que vous mangez ou buvez, la caféine passe dans votre lait maternel, il est donc conseillé d'en limiter la consommation lorsque vous allaitez. Les recommandations officielles en matière de limites de caféine varient d'un pays à l'autre, mais la plupart conseille de ne pas dépasser 200 à 300 mg de caféine par jour (300 mg équivalent à deux grandes tasses de café filtre ou à quatre grandes tasses de thé). Demandez à votre professionnel de santé ce qui vous convient le mieux. N'oubliez pas, la caféine est présente dans les sodas au cola ainsi que dans les boissons énergisantes, et une petite barre de chocolat noir peut en contenir jusqu'à 50 mg.

Puis-je boire de l'alcool pendant que j'allaite ?

Beaucoup de mères allaitantes choisissent d'arrêter de boire de l'alcool. Toutefois, il n'a pas été démontré qu'une consommation légère occasionnelle pendant l'allaitement avait des effets indésirables sur les bébés. Mieux vaut éviter l'alcool tant que votre bébé n'a pas atteint ses trois mois, mais vous pouvez vous faire plaisir exceptionnellement avec un petit verre de vin, par exemple.

Si vous consommez une boisson alcoolisée, attendez quelques heures que l'alcool se soit dissipé de votre organisme avant la tétée suivante. Vous pouvez également prendre un petit verre pendant la tétée de votre bébé, car vous aurez terminé la séance avant que l'alcool ne se diffuse dans votre organisme. Sinon, pour avoir l'esprit totalement tranquille, si vous envisagez de consommer une boisson alcoolisée, vous pouvez exprimer et stocker du lait au préalable et le donner à votre bébé pour son repas suivant.

N'oubliez pas que l'alcool peut temporairement réduire votre production de lait, alors si vous prenez un verre d'alcool, votre bébé pourrait avoir plus d'appétit et vouloir boire davantage.

Source : https://www.penser-et-agir.fr/



CUISINE

AU MENU : *La sauce graine (dékoudéssi)*

Type : **Résistance** Difficulté : **Moyenne**
Préparation : **30 min** Pour : **4 pers**

Ingredients

1 poulet entier
1 petite boite de graine: (peut se trouver dans toutes les épiceries africaines)
1 gousse d'ail
15g de gingembre
2 oignons
2 plaquettes de bouillon (cube)
4 aubergines africaines
1 poivron
Du piment



La préparation

Cette recette existe aussi en Côte d'Ivoire sous le nom célèbre de « Sauce Graine »
Au Togo, cette sauce s'appelle Dékoudéssi (en mina, dialecte du sud du pays), «Dékou» : noix de palme , «Déssi» : sauce
La sauce graine se prépare aussi bien avec du poulet ou du bœuf, ou de l'agneau ou du poisson fumé, séché
Pour faciliter la recette, nous allons utiliser de la pulpe de noix de palme en conserve. Effectivement, la recette traditionnelle commence par la cuisson des noix de palmes à l'eau, et ensuite, il faut les piler longuement au mortier pour obtenir la pulpe....

Étape 1: Couper le poulet en morceaux dans une grande casserole

Étape 2: Mixer l'ail, le gingembre ainsi qu'un oignon, incorporer la moitié de ce mélange

Étape 3: A la viande, ajouter un litre d'eau ainsi qu'une plaquette de bouillon

Étape 4: Faire cuire pendant une bonne trentaine de minute.

Étape 5: Quand la viande est bien cuite, rajouter le contenu de la boite de graine,

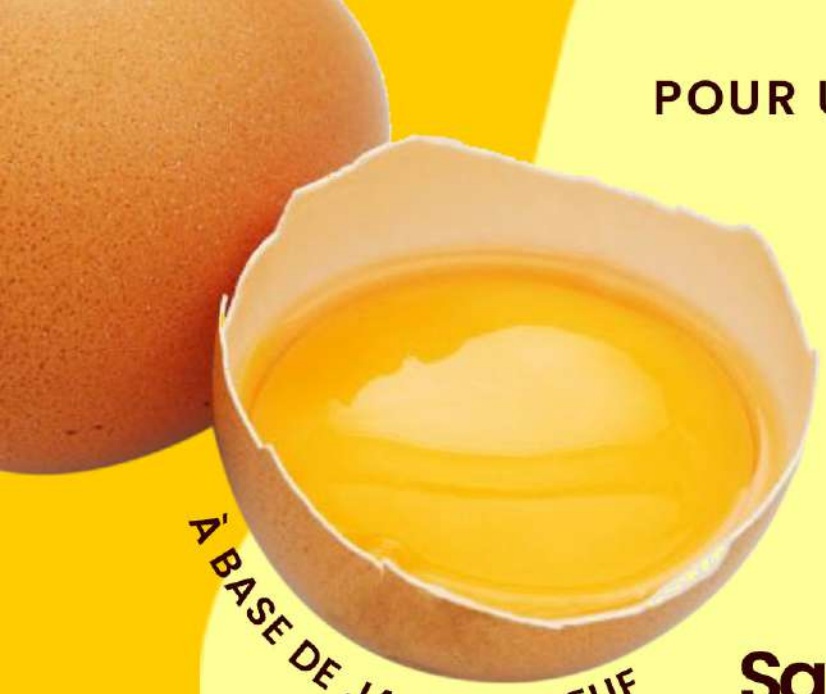
Étape 6: Vérifier à vue d'œil que le bouillon de la viande fait plus ou moins 3 fois le contenu de la boite, rajouter de l'eau si nécessaire.

Étape 7: Incorporer les aubergines coupées grossièrement, laisser cuire pendant 20mn

Étape 8 : Couper en lamelle le poivron, puis en deux l'oignon, les rajouter à la sauce ainsi que la moitié du mélange (ail, gingembre, oignon) et le deuxième bouillon, laisser mijoter environ 10 mn

Étape 9: Pimenter et saler à volonté. Servir obligatoirement chaud.

POUR UNE PEAU REVITALISÉE



À BASE DE JAUNE D'OEUF

jkeyn
BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

Savon Gommant anti tâches

SOIN DE PEAU - PEAU MIXTE



Togo +228 79 77 83 10 / *Belgique* 0032 466 089 373 jkeyn Beauté et Bien-être

SOGEA SATOM

ROUTE ET TERRASSEMENT | HYDRAULIQUE | GÉNIE CIVIL | BÂTIMENT

CONSTRUIRE

ET REUSSIR ENSEMBLE






PARTENAIRE DE VOS PROJETS AU TOGO DEPUIS 1954

Rue Tchamba 01 BP 35 Lomé 01

Tél: +228 22 61 55 82 / 22 61 55 83

E-mail : togo.sogea-satom@vinci-construction.com

www.sogea-satom.com

ensemble @ VINCI