

## Dossier

### LES ROUES DU DÉVELOPPEMENT DURABLE : Vision et concept



## Regard

**Glo Djigbé**  
industrial zone,  
pour parfaire le  
génie béninois



## Talent

L'art en  
mode de vie,  
avec Francis  
Ahoyo, peintre  
plasticien



## Découverte

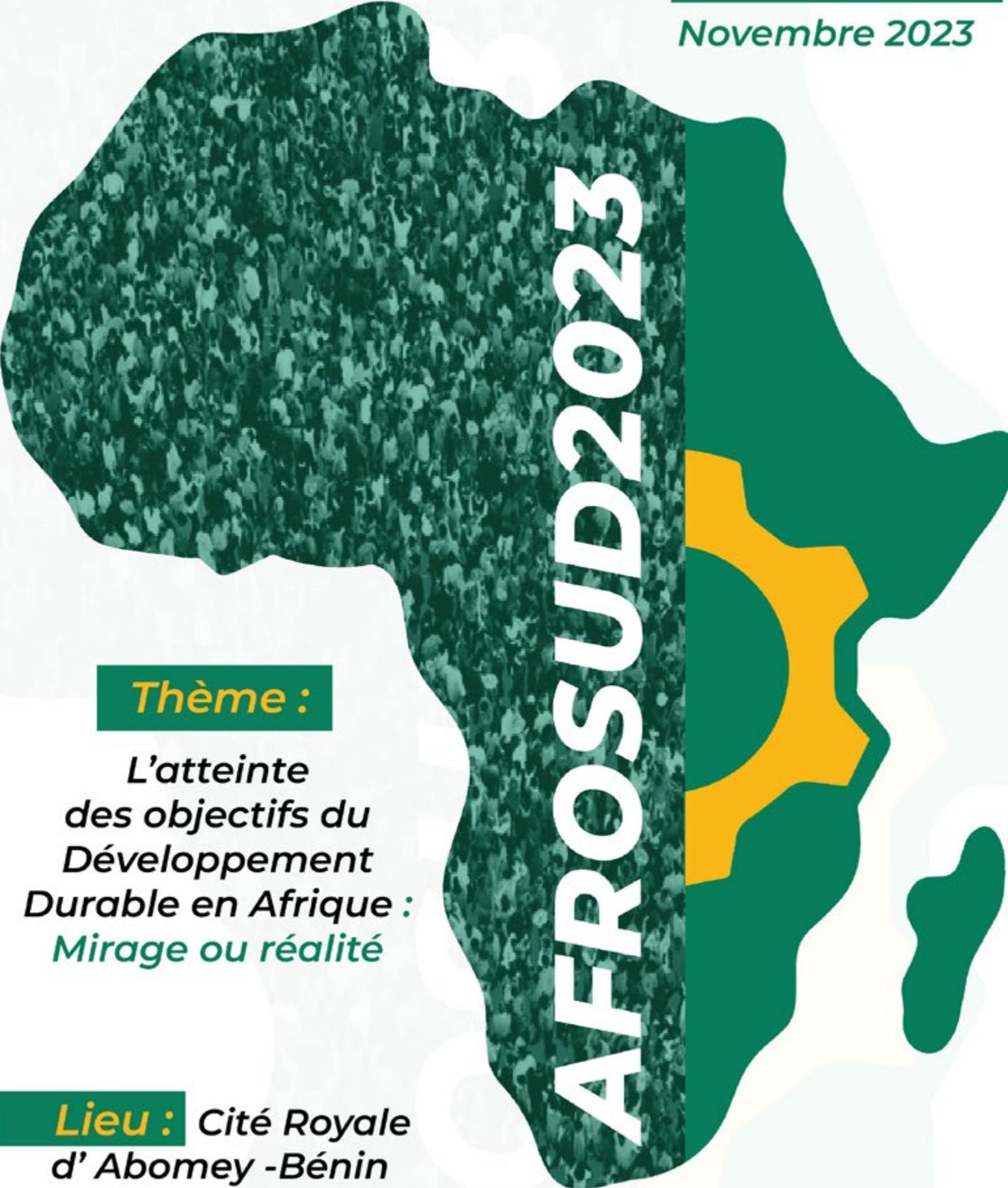
**Growing  
Life Farm**, de  
l'engagement  
à l'exemple.



**Cop27** quelle  
mission devrait être  
celle de l'Afrique ?

09 - 10 - 11

Novembre 2023



# AFROSUD2023

## Thème :

L'atteinte  
des objectifs du  
Développement  
Durable en Afrique :  
*Mirage ou réalité*

**Lieu :** Cité Royale  
d' Abomey - Bénin

Conférence - débat - atelier - Exposition - Visite



**04. Editorial : Panaf'Eco, l'autre outil attendu**

**05. Dossier : les roues du développement**

**durable : vision et concept**

**07. Découverte : Growing Life Farm,**

de l'engagement à l'exemple.

**12. Regard : Glo Djigbé industrial zone,**

pour parfaire le génie béninois

**15. Analyse : le tourisme interafricain :**

un nouveau gisement de croissance durable

**19. Actualité : Cop27- quelle mission**

doit être celle de l'Afrique ?

**23. Chronique : Une Afrique,**

**une jeunesse et des défis**

**24. Talent : l'art en mode de vie,**

avec Francis Ahoyo, peintre plasticien

**27. Beauté : solutions au naturel**

**31. Mode : Pagne Batiktissé, la fusion de deux savoir-faire africains au service de la mode**

**34. Habitat : Tata Somba, le « château fort » du nord du Bénin**

**35. Santé : 6 bienfaits de l'ail pour votre santé**

**36. Art culinaire : recette du ndolé**

**38. Education : s'éduquer version solutions.**

## PANAF'ECO, l'autre outil attendu.



La communication participe de l'éducation intégrale quand elle véhicule une masse d'informations enrichies de décryptages et d'analyses, d'enquêtes et de revues, d'écoutes et de découvertes. Elle permet la prise de décision à propos, capables de soutenir des choix stratégiques et managériaux responsables.

Dans une Afrique en proie à des contradictions internes multimodales dues à des choix politico-socio-économiques hasardeux, il était devenu urgent d'opposer à l'incertitude, un nouvel environnement aussi simple que factuel pour véhiculer des visions alternatives et des méthodes et pratiques plus appropriées.

L'Afrique a besoin que la parole soit partagée autour de ses besoins fondamentaux et non plus dans un écosystème étranger à ses aspirations profondes et qui la confine dans une singerie de victime consentante.

Nous restons proches des visions de base pour rapprocher les efforts, les résultats, les réussites et même les échecs afin que nul n'en ignore sur la marche décisive vers l'aboutissement.

Le magazine PanafEco vient offrir une tribune à tous les acteurs qui œuvrent pour des solutions locales durables dans tous les domaines de construction d'une économie africaine solide et résiliente (agriculture, la transformation, de l'industrie, de la protection de l'environnement, de la santé, de l'habitat, du vêtement, de l'art....etc) par la valorisation de nos ressources.

Soyez libres de nous rejoindre dans cette aventure qui s'annonce palpitante et exaltante pour contribuer à bâtir une Afrique culturellement authentique et économiquement prospère.

Prudencio BEHANZIN  
Président Fondateur de  
Panafricana International

MAGAZINE  
PANAF 

Mensuel d'information et  
d'analyse sur le développement  
durable en Afrique, produit par  
l'ONG PANAFRICANA  
INTERNATIONAL



**Directeur de publication :**  
Prudencio Behanzin

**Rédacteur-en-chef :**  
Carlos Kpodieffin

**Rédaction :** Auguste Iceré  
Fagnon - Théorine  
Nfono-Bokpè - Pascaline  
Odoubourou

**Designs / Montagne :**  
Aurel Yahouedéou  
OO Mediaz

**Diffusion :**  
OO MEDIAZ  
Ladislav Didier LANDAU

**Email :** panafinter@gmail.com

**Tél :** +221 781642233

**Site :** [www.panafinter.org](http://www.panafinter.org)

**Adresse :** Ouakam Cité  
ASECNA - Dakar, Sénégal

  Panafricana Inter

# LES ROUES DU DEVELOPPEMENT DURABLE

## VISION ET CONCEPT



### La philosophie de l'idée

Celui qui met ses pas dans les pas d'autrui, ne fait pas son chemin, mais le chemin d'autrui.

Le développement durable est un processus dialectique dont la consistance est une perpétuelle évolution.

Le développement durable est une marche dans une complexité de mouvements, dont l'homme est l'acteur et le bénéficiaire dans un contexte de préservation du système des valeurs et de l'environnement qui le porte.

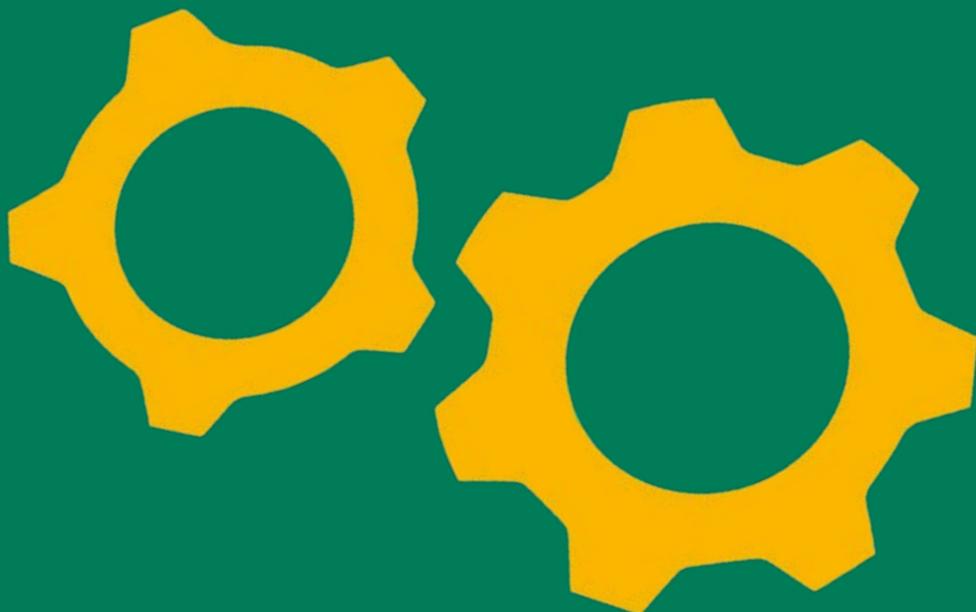
Le Développement durable, est une suite d'activités qui par le travail apporteur de solution aux besoins fondamentaux de l'homme, créent, maintiennent et augmentent la richesse nécessaire à un équilibre communautaire

Le Développement durable, c'est la création de richesses dans l'élimination constante des facteurs de freinage et de déperdition des gains.

**La base conceptuelle** - Les Roues du développement Durable sont une représentation schématique du processus du développement durable par les solutions aux besoins de la communauté et la lutte contre les freins et déperdition. Il s'agit de 2 Roues dentées mise en engrenage. Ceci signifie que lorsque l'une tourne dans le sens positif, l'autre tourne dans le sens négatif. La roue 1, est composées de 5 dents. La roue 1 tourne dans le sens positif. La roue 2 est composée de 7 dents. La roue 2 tourne dans le sens négatif.

**La roue 1**, est composées de 5 dents. Les dents de la Roue 1, sont:  
Se nourrir  
Se loger  
Se soigner  
Se vêtir  
S'éduquer  
La roue 1 tourne dans le sens positif.

**La roue 2**, est composées de 7 dents. Les dents de la Roue 2, sont:  
Acculturation  
Politicisme  
Ethnocentrisme



Conflit  
Vol  
Paresse  
Corruption

La roue 2 tourne dans le sens négatif.

**Le mécanisme** - Pendant que chacun travaille acharnement à apporter les solutions aux besoins fondamentaux de la communauté selon un système de valeurs qui protège le capital environnemental, des outils sont mis en place pour empêcher le frein et la déperdition des gains par une lutte acharnée contre les fléaux que constituent: l'acculturation, le politicisme, l'ethnocentrisme, les conflits, le vol, la paresse et la corruption.

**Le résultat** - La réalisation simultanée de la rotation de deux roues dentées mises en engrenage, dont la roue aux 5 dents (Se nourrir – se loger – se vêtir – se soigner – s'éduquer) dans le sens positif et celle aux 7 dents (acculturation – politicisme – ethnocentrisme – conflit – vol – paresse – corruption) dans le sens négatif, qui crée les conditions d'un développement durable.



**Prudencio BEHANZIN**  
Concepteur des Roues du Développement Durable

## **GROWING LIFE FARM, DE L'ENGAGEMENT À L'EXEMPLE.**



**A** mon premier coup de fil, je perçus une voix remplie d'assurance et d'attention et je compris tout de suite que j'avais affaire à une personne d'exception. Je deviens donc encore plus pressé de rencontrer cette personne d'exception, dont j'ai entendu vaguement parlée et sur qui j'ai lu quelques articles. L'équipe de PANAFRICANA INTERNATIONAL est alors partie de Dakar, rassurée de découvrir quelque chose d'exceptionnel à GROWING LIFE FARM tant elle était exceptionnelle la personne qui en tenait le destin. Nous parcourûmes une centaine de kilomètres entre Dakar et Thiadiaye jusqu'à l'exploitation agroécologique GROWING LIFE FARM pour nous rendre compte que se priver du détour aurait été une belle occasion manquée. Heureusement.



### **Historique et objectifs**

La rencontre avec Thérèse BA DIOUF fut des plus chaleureuses, ce qui relève assez vite la différence avec un quelconque exploitant agricole soucieux de produire par nécessité de satisfaire ses besoins et de vivre de ses efforts. Il s'agit plutôt ici d'une démarche d'apport de solutions à des besoins communautaires réels à travers un processus de valorisation et d'exploitation multimodales des ressources locales. On le comprend mieux quand on se réfère à la qualité de la promotrice :

Titulaire d'un doctorat en santé de la reproduction, elle totalise plus de 20 ans d'expérience en Afrique et en Asie dans la gestion de programmes de développement et de santé publique dans de grands organismes internationaux parmi comme l'IRD, le PNUD, l'UNICEF etc. Thérèse BA DIOUF a claqué la porte à de sulfureux postes dans les organismes internationaux pour se consacrer à une passion née d'un engagement à servir la communauté. C'est pourquoi GROWING LIFE FARM est une entreprise sociale et solidaire qui se consacre aussi à l'autonomisation des femmes et des filles en milieu rural.

GROWING LIFE FARM, fournit aux grandes surfaces et marchés du Sénégal, des Fruits, légumes, épices et autres denrées locales, issus de sa culture maraichère et son élevage bio et transformés par ses soins.

GROWING LIFE FARM a entre autres objectifs d'autonomiser les femmes et les filles à travers

l'agroécologie et des formations en droits sexuel et reproductif.

### **Réalisations**

Parti d'un espace sans végétation et donc sans vie il y a environ 3 ans, GROWING LIFE FARM se trouve aujourd'hui être un espace vivant tant la faune et y est abondante et nutritive et la vie s'y anime vertueusement autour d'une panoplie d'activités éducatives, productrices et ludiques. Les principales bénéficiaires sont les femmes et jeunes filles rurales, ce qui fait que précédemment inconnue Thérèse BA DIOUF est devenue la référence de la communauté et est citée comme l'exemple à suivre.

A GROWING LIFE FARM, on trouve :

- un riche potager fait de différents fruitiers ;
- un jardin où est cultivé des légumes les plus divers ;
- un jardin de fleurs et plantes exotiques des plus rares ;
- un élevage très varié ;
- des espaces de jeux aussi bien pour enfants que pour adultes ;
- des programmes de formation et de recyclage pour acteurs de production ;
- un hébergement en accueil paysan ;
- une logistique pour promenade
- etc





### Challenges et rêves

Les défis auxquels Thérèse BA DIOUF s'emploie à apporter des solutions ont pour noms :

La pauvreté ambiante en milieu rural

la paupérisation des femmes

la migration saisonnière des filles scolarisées

le décrochage scolaire des filles

les grossesses involontaires précoces

les mariages forcés

etc

Une des particularités qui fait l'exemption et convainc chez madame Thérèse BA DIOUF est qu'elle partage volontiers ses défis à relever avec ses enfants et plus particulièrement la tête de pont qu'est Aïssata Ségolène KODJO à qui elle a su donner le goût de l'exploitation agropastorale bio et le service à la communauté, en contradiction avec beaucoup d'autres qui font de leur militantisme panafricain un luxe dont leurs descendances ne devraient pas prendre le risque.

Déchirer les frontières africaines de la balkanisation territoriale pour franchir les frontières de l'Afrique vers les autres continents avec la marque GROWING LIFE FARM est l'ultime rêve qui anime les efforts soutenus sans cesse grandissants de Thérèse BA DIOUF

La visite à GROWING LIFE FARM de ce 15 octobre 2022, a une fois encore convaincu l'équipe de PANAFRICANA INTERNATIONAL que le rêve est permis et que le travail devrait continuer. Une convention de partenariat a vu le jour entre GROWING LIFE FARM et PANAFRICANA INTERNATIONAL.

### Conseils et motivations

Thérèse BA DIOUF croit que :

- l'épanouissement de l'africain par une appropriation des valeurs endogènes ;

- la consommation locale comme arme de croissance économique et de développement durable ;

- la mutualisation des ressources pour venir à bout des défis africains relatifs au développement durable ;

- la femme africaine, comme un acteur privilégié dans l'éducation des générations et la production de richesses ;

- l'aide dite au développement qui vient des puissances étrangères ne pourra jamais servir à s'en libérer et qu'il faudrait l'Afrique imagine ses propres mécanismes à s'auto aider ;

- le système éducatif africain devrait être réinventer pour s'orienter vers la formation à répondre aux besoins spécifiques des peuples et des Nations en Afrique.

- le bonheur ne se définit pas comme une accumulation de richesses matérielles et financières mais comme sa capacité à satisfaire de façon continue des besoins fondamentaux dans une parfaite harmonie avec la nature et la communauté.

Prudencio BEHANZIN - Président Fondateur de Panafricana International



# GROWING LIFE

AGROECOLOGIE & AUTONOMISATION DE LA FILLE



**Consommez  
Bio, Local et Chic**



Growing Life Farm



Growing Life



Eco Girls Up

📍 Thiadiaye



+221 78 156 64 08



growinglifefarm@gmail.com

# A Dakar ou de passage ?

## WANI FOODS

Service traiteur - Événementiel



Faites-vous livrer nos différentes spécialités africaines

- Mantindjan
- Sauce Gombo
- Poulet Braisé
- Poisson Braisé
- Man gnan do kamin
- Sauce Goussi
- Porc Braisé
- Amiwo - Adowê
- Eba rouge
- Agoun -Futu
- Pâte de maïs
- Placali -Atassi
- Akassa -Ablo
- Côme -Aloco

Et plusieurs autres saveurs à découvrir

📞 (+221) 77 696 36 45 - 76 873 37 90

*Authentiques saveurs d'Afrique*

# GLO DJIGBÉ INDUSTRIAL ZONE – POUR PARFAIRE LE GÉNIE BÉNINOIS



**D**ans le but d’accélérer la marche du Bénin dans le développement, le gouvernement a initié et adopté un certain nombre d’outils tant sur les plans institutionnels que programmatiques. Dans cet ensemble de mesures porteuses d’esérance communément appelé réformes, on retrouve la Loi N°2016-24 du 18 juin 2017, portant cadre juridique du partenariat public-privé en République du Bénin, ouvrant ainsi la voie à la conclusion, l’exécution et le contrôle de partenariat public-privé afin de faire du Bénin un espace de développement durable et inclusif, de dynamisme économique et de progrès social.

C’est le terreau favorable à l’érection du très ambitieux et admirable projet du GDIZ (Glo-DJigbe Industrial Zone).

C’est le fruit d’un partenariat public-privé entre la république du Bénin et ARISE Integrated Industrial Platforms (IIP), une entreprise experte en développement de zones industrielles et leurs écosystèmes dédiés pour contribuer au processus d’industrialisation du Bénin en favorisant l’émergence d’entreprises locales de transformation des matières premières locales (coton, noix de cajou, ananas...) et ainsi maximiser le potentiel économique et contribuer à la création d’emplois. Ainsi, pour une première phase dont l’investissement attendu s’élève à 1,5 milliards de US dollars, 12 000 emplois seront créés.

Les catégories d'industries et d'activités attendues sont :

### **Industrie pharmaceutique :**

Les Nations Unies ont estimé que la pandémie de la Covid-19 a mis en évidence « l'insuffisance des capacités de l'Afrique à fabriquer et à fournir les médicaments essentiels et les équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires à enrayer la pandémie ». En effet, généralement, seuls quelques pays de l'Afrique du Nord et l'Afrique du Sud arrivent à couvrir entre 70% et 80% de leurs besoins en produits pharmaceutiques. Mais alors que l'Afrique représente environ 17% de la population mondiale, on estime que son exposition aux maladies représente 25% du total mondial. Si aujourd'hui, l'Inde et la Chine suppléent au déficit en couverture des besoins existants, la preuve d'un marché existant est établie et constitue une poche de croissance potentiel. C'est aussi l'occasion d'une plateforme structurée de rencontre

scientifique entre la médecine moderne établie et la médecine traditionnelle alternative pour mieux promouvoir un écosystème spécifique de solutions de santé en Afrique.

### **Construction de véhicules électriques :**

Les défis de la mobilité rapide et de la préservation de l'environnement sont devenus une contrainte partout et de plus en plus en Afrique aussi. Bien qu'ayant le plus faible rapport véhicule par 1000 habitants au monde et ne participant seulement qu'à 3% de la production mondiale de gaz à effet de serre, avec un parc de véhicule égal à 2% du total mondial, l'Afrique élève une production encore embryonnaire de véhicules et continue de s'accommoder d'un parc de véhicules d'occasions qui de plus en plus ne répondent plus aux contraintes environnementales. Le Bénin pourra rejoindre l'ambition de production de véhicules "made in Africa" avec

en même temps des véhicules écologiquement modernes. Certainement, qu'il s'agira de passer par une transition énergétique qui dans un premier temps offrira des véhicules hybrides avant de finir par du 100% électrique.

### **Assemblage de téléphones et ordinateurs :**

La production et la commercialisation de matériels informatiques et de communication contribue à une amélioration significative de la digitalisation de la vie et de ses services vertueux. C'est donc, une nécessité de nos jours et cela explique que nombre de pays africains se lancent dans cette démarche. Un matériel informatique performant est un gage de bonne productivité et un matériel téléphonique performant est un gage de sociabilité. Mais surtout le gain le plus évident de cette industrie est la main d'œuvre locale à utiliser et surtout l'assurance du transfert de technologie.





### **Industrie du bois :**

L'activité de transformation du bois de la matière première jusqu'au produit fini, relève principalement du secteur informel avec un rendement matière faible, et une sous-exploitation des sous-produits et déchets. Une industrie du bois formellement organisée permettra de faire une adéquation entre l'évolution des ressources forestières et les besoins de l'industrie ainsi que de veiller aux règles et normes de qualité permettant d'en faire des produits exportables capables de générer des devises et de capter des investissements directs. Toutefois, je suis confiant que le gouvernement béninois a pris toutes les mesures susceptibles de gérer les risques écologiques liés à ce type d'activité, comme :

- un reboisement systématique consécutivement à chaque abattage d'arbre (1 arbre abattu et 3 arbres plantés)
- création de ruban forestier autour de chaque localité
- construction en hauteur pour éviter une occupation plus accrue des espace disponibles
- etc

### **Industrie de transformation agricole :**

La multiplication effrénée des ateliers et mini-industries de transformation des produits agricoles illustre à souhait les besoins urgents d'une assurance alimentaire par la transformation et la conservation de l'ensemble des matières premières issus de nos espaces agricoles. Rien de trop ne sera fait pour soustraire le pays et la sous-région de la dépendance alimentaire. Le besoin est permanent et croissant.

### **Industrie du textile et du vêtement :**

« Nous sommes les meilleurs producteurs de coton au monde. Malheureusement, nous n'arrivons pas à transformer ce coton-là ». Cette phrase est devenue rhétorique en Afrique et pour cause, nous continuons à importer des quantités inimaginables de textile sur la base du coton matière première que nous exportons. Ce qui fait d'une industrie textile et du vêtement bien structurée, non seulement une source de devise, une absorption massive de main d'œuvre mais encore plus simplement une activité de souveraineté parce que pouvant révéler le génie et les sensibilités culturelles nationales par la mode dans le vêtement.

De tout ce qui précède, il est aisé de remarquer qu'il s'agit là d'une ambition aux allures révolutionnaires qui méritent d'être connue et citée comme un exemple à suivre en Afrique. Cette démarche qui a pour avantage certain de concentrer la fourniture d'énergie, d'eau et autres consommables et logistique, afin de les rendre disponibles et à moindre coût permettra aussi d'assurer une optimalisation de la conformité aux normes établies afin de rendre les produits locaux plus compétitifs par rapport aux produits importés et rendre effective la démarche du « consommons local ».

Comme il est cité au titre de l'objectif 9 (Industrie, innovation et infrastructure) des ODD (Objectifs du Développement Durable), les investissements dans l'infrastructure sont essentiels pour parvenir au développement durable.

Il ne serait donc pas prétentieux de dire que ce pays de l'Afrique occidentale « petit » par la taille est entrain de se mettre en position pour une indépendance stratégique gagnée d'avance.

Prudencio BEHANZIN - Président Fondateur de Panafricana International

# LE TOURISME INTERAFRICAIN : UN NOUVEAU GISEMENT DE CROISSANCE DURABLE

## **Pour promouvoir il faut aimer et pour aimer il faut connaître.**

Dans une Afrique mal connue de ses propres populations, on ne saurait s'attendre à des mouvements réguliers de visites, de découverte et d'interpénétration. Bien des statistiques indiquent que les mouvements touristiques de divers ordres (commerciaux, culturels, scientifiques, etc.) s'observent surtout vers les pays dits développés où les africains affluent avec des ressources peu existantes chez eux pour alimenter les plateformes commerciales, académiques, culturelles occidentales.

Cet état de choses tire sa véritable source d'une ignorance totale des atouts dont regorge l'Afrique et des potentialités qui s'y offrent en termes de produits et de services potentiellement disponibles et qui méritent regard et attention. Ainsi, sur le plan de la production de biens et de services en matière de besoins alimentaires, vestimentaires, médicaux, locatifs et éducatifs, pour ne se référer qu'aux besoins dits fondamentaux, il est utile que l'Afrique s'organise autour de pôles spécialisés en production de biens et de services. Ce sera une véritable motivation aux mouvements générateurs de flux touristiques capables de s'organiser autour de la nature, de l'histoire et des civilisations des peuples africains que l'Afrique tente en vain d'exhiber avec beaucoup de ferveur pour des résultats encore peu éloquentes.

L'autre défi à relever dans ce sens est de s'efforcer à la ressemblance car à partir de ce moment les dernières particularités de l'offre africaine tomberont pour laisser place à une concurrence où nous resterons très certainement les plus faibles. Il faut donc innover et inventer une nouvelle démarche de promotion du tourisme africain. Il s'agit de commencer par un tourisme interafricain, comme nouveau gisement de croissance durable en Afrique. Entre autres avantages, il faut citer une appropriation des valeurs africaines et la définition d'une identité africaine dont chacun peut être fier et qui mérite propagande et promotion.

Aussi, cela permettra-t-il une meilleure internalisation de la circulation des ressources financières et intellectuelles, ce qui va accroître et améliorer durablement la capacité de production et de consommation à l'intérieur de l'Afrique dans un esprit de préservation de l'environnement, des moyens de production, des sources d'énergie ..., mais surtout de l'homme dans sa capacité à s'épanouir et à rester durablement bénéficiaire de ses œuvres.



**Bisate, Rwanda**

Des instruments institutionnels formels existent mais malheureusement n'ont pas encore compris quelles les véritables attentes des peuples africains. A ce titre, on peut citer : le ciel unique/le marché unique du transport aérien, la zone économique, NEPAD etc.

Cet arsenal institutionnel devrait prévoir et mettre en œuvre une démarche programmatique de mise en commun des réflexions et des ressources pour inventer de façon factuelle une interconnexion touristique africaine. Il est important de rappeler ici que le vocable tourisme implique la mobilité dans une période relativement courte à des fins de découvertes et/ou de satisfaction de divers besoins.

Il est donc indéniable que le tourisme vertueux et respectueux des droits des cultures et de l'environnement et se tournent vers l'homme et ses droits fondamentaux soit un vecteur de développement durable qui participe à la performance de l'économie. Un tourisme interafricain actif tourné vers la satisfaction de besoins vertueux génère un niveau de production qui assure la pérennité des acteurs qui y concourent ainsi qu'une meilleure croissance au niveau macroéconomique. Il est générateur de richesses puisqu'il accroît la production des transports, de l'hébergement et de la restauration et promeut les échanges commerciaux ainsi qu'il impacte les échanges financiers et les communications.



Le tourisme est un moyen de transformation sociale et de rééquilibrage des investissements de développement local au niveau des régions. Il est un facteur de changement sociétal puisqu'il modifie profondément les sociétés. La terre malgré, toutes les explorations de l'humain reste encore assez méconnue puisque regorge de bien de trésors encore cachés. Depuis le premier sommet de la terre, le tourisme est devenu l'un des champs de mise en œuvre de la croissance durable, ainsi un tourisme alternatif orienté qualité (écotourisme, solidaire, rural et social) permettrait une découverte authentique des différentes régions d'accueil. L'art, la science et l'éducation ainsi que la santé des habitants de la terre pourraient en bénéficier. Ainsi, il sera assuré plus de respects des droits des personnes et la protection de la diversité culturelle, du patrimoine historique et de vie. Ceci va équilibrer les chances et améliorer le niveau de vie de chacun.

La crainte souvent soulevée dans le développement touristique se focalise sur le risque de destruction de l'environnement et de l'écosystème ; mais il est utile de rappeler ici qu'on ne saurait promouvoir et protéger ce qu'on ne connaît pas et qu'on n'aime pas. Ainsi, la biodiversité et l'écosystème se révèlent à tous au travers d'un tourisme qualitatif dont les acteurs font preuve de responsabilité. C'est ce qui garantit une croissance qui tient compte des besoins actuels en garantissant ceux futurs. Il sera beaucoup plus question de la conservation de l'environnement et la valorisation de la biodiversité et de l'écosystème.

En revanche, il ne faut pas occulter qu'un tourisme intensif pourrait générer un lot de risques auxquels il faut apporter des réponses préventives ainsi que curatives au cas où malgré les défenses il surviendrait des failles. On pourrait citer notamment, les risques sécuritaires, sanitaires, et environnementales dont ceux liés notamment au contrôle aux frontières, à la propagation des maladies et à la l'émission des gaz par le transport aérien. C'est un environnement global d'incertitudes qu'il faut savoir manager jusqu'à une phase de maturité assurée du système. Des programmes existent à cet effet, tels que le CAPSCA (Collaborative Arrangement for the Prevention and Management of Public Health Events in Civil Aviation) pour répondre aux risques sanitaires, le e-visa et le TRIP (Traveller Identification Programme) pour assurer le suivi des voyageurs et le CORSIA (Carbone Offsetting and Reduction Scheme for International Aviation) contre l'émission de gaz par le transport aérien, que l'Afrique devrait customiser par une démarche de mutualisation des efforts dans un élan de coresponsabilité.

En conclusion, le tourisme est un outil déterminant qui contribue à une croissance durable, dès l'instant, qu'il crée des conditions de viabilité de l'économie, de protection de l'écosystème et d'éthique sociétale.

Prudencio BEHANZIN - Président Fondateur de Panafricana International



## Nos services :

---

- ° Création et diffusion de contenus média (en ligne et hors ligne)
- ° Création et gestion de média (en ligne et hors ligne)
- ° Stratégie Editoriale
- ° Content Marketing
- ° Brand Content
- ° Gestion des Réseaux Sociaux
- ° Représentation / Correspondance
- ° Régie Publicitaire
- ° Veille media
- ° Edition

Vous **CONNECTER** à vos Cibles, **IMPACTER** vos Audiences

## COP27- quelle mission doit être celle de l’afrique ?



**COP27**  
**SHARM EL-SHEIKH**  
**EGYPT 2022**

Des promesses de 2015 (COP21 à Paris) à 2022, bien des choses ont changé qui devrait élever les consciences à une perception plus objective des enjeux liés au changement climatique et surtout leur customisation par l’Afrique.

Il a été établi depuis lors que l’Afrique ne participe qu’à 4% de l’émission du gaz à effet de serre et donc du réchauffement climatique mais dans sa vulnérabilité en serait des plus impactés. Dans ce sens, les alertes se multiplient et les chiffres ne cessent de crever tous les plafonds ima-

ginables. Par exemple, selon le rapport du Groupe de la banque mondiale sur le climat et le développement (CCDR), si des mesures adéquates n’étaient pas prises rapidement, environ 13,5 millions de personnes basculer dans la pauvreté dans les 5 pays du G5 Sahel (Burkina Faso, Mali, Mauritanie, Niger et Tchad). La situation n’est pas plus reluisante ailleurs, qu’il s’agisse de l’Afrique de l’Est, la corne de l’Afrique, du bassin du Congo etc. Partout, le refrain est chanté à la capacité de l’Afrique à assurer l’urgence une adaptation et une atténuation des effets du

changement climatique. Et pour cela, la mobilisation et l’augmentation des flux financiers en faveur des États africains dits vulnérables. Diverses contingences seront énumérées pour renforcer cette vulnérabilité qui s’illustre surtout aux niveaux alimentaire, environnemental et sécuritaire.

Cependant, une analyse approfondie de la situation, nous permet de penser qu’une fois encore l’Afrique court à un nouveau marché de dupe auquel il est une victime consentante.



### **Au niveau alimentaire,**

l'Afrique vit une dépendance alimentaire totale sur nombre de produits de base. La crise en Ukraine n'a-t-elle pas provoqué une crise du pain en Afrique du fait de la consommation du pain de blé alors que le blé ne se cultive pas en Afrique ? Bien que la quantité importée ait diminué d'environ 40% sur les 5 dernières années, l'Afrique continue de dépasser 1,25 millions de tonnes de blé, une céréale qui se retrouve quasiment à toutes les tables du continent. C'est le cas de bien d'autres aliments de grande consommation. Dans ce cas donc, on ne saurait illustrer la vulnérabilité par l'occurrence de crises impactant la production agricole en occident et les difficultés d'approvisionnement en Afrique. Le mal se trouve dans l'incapacité de l'Afrique à s'engager à consommer ce qu'elle produit et à produire ce qu'elle consomme. Selon des chiffres publiés par la Banque Africaine de Développement le coût des importations totales de produits alimentaires par l'Afrique et par an s'élève à 64 milliards de dollars (63,8 milliards d'euros), soit 40.473.629.245.437,63 francs CFA.

**« ...alors que le blé ne se cultive pas en Afrique ? Bien que la quantité importée ait diminué d'environ 40% sur les 5 dernières années, l'Afrique continue de dépasser 1,25 millions de tonnes de blé...»**



Les faubourgs de Freetown, la capitale de la Sierra Léone, submergés par les crues le 14 août 2017. (STR / SOCIETY 4 CLIMATE CHANGE COMMUNI)

### **Au niveau environnemental,**

Les modèles d'aménagement en Afrique ont fait le lit aux crises liées à l'eau l'hydraulique et ses perturbations. Le modèle acquis du développement fait d'asphalte sur les voies de circulation et l'érection de masses de béton comme des indicateurs absolus, n'est pas approprié et ne convient pas à l'Afrique. Son omniprésence dans tous les programmes gouvernementaux en Afrique n'en fera pas la vérité inaliénable car le temps finira par avoir raison de sa précarité en lui confrontant le bien-être des populations comme conditions premières. L'exemple des eaux envahissant les citées à des saisons précises dans des pays où l'agriculture reste soumise à des saisons est illustrateur de ce qu'il ne s'agit pas chocs exogènes mais plutôt d'incapacités à capter les ressources disponibles et les mettre au service des besoins communautaires. Les phénomènes d'inondation en Afrique sont la conséquence des politiques "immédiatistes" et non prospectives de nos décideurs qui peinent à comprendre qu'il faut bâtir pour la postérité. Le cadre de vie est bradé est pour le visuel dans l'ignorance totale du vital.

Ceci est pareil en matière de gestion des forêts où même dans les zones où l'attention est difficilement mise sur le remplacement des espèces, aucun cas n'est fait des espaces préservatrices de l'environnement et celles productrices de bois. Là encore, la production de bois est passée prioritaire au détriment de la lutte contre la destruction de la couche d'ozone.

**« ...Les phénomènes d'inondation en Afrique sont la conséquence des politiques "immédiatistes" et non prospectives de nos décideurs...»**



### **Au niveau sécuritaire,**

c'est un secret de polichinelle de dire que les foyers d'insécurité qui s'animent en Afrique sont la conséquence d'un semble de facteurs multidimensionnels dont la seule constante est : l'africain lui-même. L'insécurité cessera d'être une situation aggravante de la vulnérabilité de l'Afrique aux impacts du changement climatique dès lors que l'africain intégrera les notions de nation qu'il saura élever au-delà de sa petite personne et de ses intérêts égoïstes.

En général, les participations aux différentes messes dites

COP n'ont pas encore réussi à mettre l'accent sur les vrais défis en matière de préservation de l'environnement, parce que les consciences restent distraites par l'équation "pollueur égale payeur" qui focalise les regards sur les flux financiers dont l'Afrique arrive à peine à en capter 4%.

Il n'est pas dénié que l'Afrique n'a pas de défis relatifs au changement climatique, mais il est utile d'insister qu'il faudrait procéder d'abord à une adaptation des défis afin d'élaborer des réponses qui tiennent compte de son écosystème. Il faut insérer des mesures ciblées et adaptées

au contexte africain. Ainsi, le document de *programme d'accélération de l'adaptation en Afrique (AAP)* aurait pu être *une contribution significative s'il avait immergé d'une concertation participative de tous les acteurs et fixé des hypothèses prioritaires qui font le lien entre les solutions aux besoins fondamentaux et la capitalisation des ressources disponibles.*

Prudencio BEHANZIN -  
Président Fondateur de  
Panafricana International

## Une Afrique, Une Jeunesse Et des Défis



**L**a jeunesse africaine doit prendre son destin en main en faisant résolument face aux défis qui se dressent face à elle.

Sa contribution est essentielle et attendue pour apporter des solutions idoines et résilientes à un processus de développement en montée et soumis à divers aléas autant endogènes qu'exogènes.

On ne le dira jamais assez, l'Afrique est le Continent le plus riche en termes de ressources naturelles et de ressources humaines. Paradoxalement, c'est le continent le plus pauvre d'un point de vue du développement économique. **Que faire pour remédier à cela ?**

Pour moi, il est important que la jeunesse africaine prenne conscience que l'avenir du continent est entre ses mains et qu'elle assume cette responsabilité. Aujourd'hui, le continent est en retard dans beaucoup de domaines, dont particulièrement ceux relatifs à sa capacité à s'auto-suffire

à travers une production abondante et des secteurs secondaire et tertiaire très performants.

Un système d'entrepreneuriat intelligent qui répond à la fois aux besoins fondamentaux et aux contingences particulières serait un gage de développement soutenu et durable. Des exemples existent et peuvent être cités et pris en compte modèles.

C'est le cas de la promptitude observée dans la jeunesse marocaine qui face à la crise relative à la pandémie du Covid-19 en 2020, a su élaborer une riposte utile en mettant à la disposition des populations nationales et africaines des masques de détection du Covid-19. Cette action, tout en apportant la solution à un besoin concret et vital, a généré des ressources substantielles à la fois pour cette jeunesse active et pour les caisses de l'Etat.

Les bases d'un écosystème favorable à l'idéal entrepreneurial

sont de nature à encourager les initiatives de la jeunesse dans tous les domaines d'une économie orientée solutions qui permettra à l'Afrique de produire en qualité et quantité suffisantes des biens et des services 100% made in Africa.

L'agriculture, la santé, l'industrie de l'habillement, l'environnement et le cadre de vie, l'éducation, le transport et le tourisme, la sécurité etc sont autant de domaines où les attentes sont pressantes et vitales et requièrent l'intelligence et les compétences locales et doivent être saisis par la jeunesse.

Jeunesse Africaine, ayons l'audace de faire face aux défis et entreprendre pour l'avenir de notre cher et beau continent l'Afrique.

**FAGNON Icéré Auguste**  
*Directeur Général*  
*Icéré Consulting*

## L'art en mode de vie

### Avec Francis Ahojo, peintre plasticien



**“... sur toiles,  
sur bois, sur  
vase en terre,  
sur métal au-  
tant qu’il ras-  
semble dans  
une harmo-  
nie idyllique  
lianes, cordes,  
ferrailles et  
tous autres  
matériaux  
de récupéra-  
tion...”**

Comme dans un dialogue intime entre l’esthétique et le spirituel, Francis AHOYO expose le regard humain à la découverte d’un univers où les couleurs, les formes et signes s’entremêlent dans une cohésion aux allures divines. Il puise dans les traditions africaines les secrets qui nourrissent le quotidien moderne de la parole muette de l’art. La diversité de son art crée une balade visuelle entre le figuratif et l’abstrait, ce qui fait de lui un artiste aux valeurs difficilement égalables. Il crée avec beaucoup d’aisance sur toiles, sur bois, sur vase en terre, sur métal autant qu’il rassemble dans une harmonie idyllique lianes, cordes, ferrailles et tous autres matériaux de récupération pour offrir à la sensibilité humaine des œuvres d’une rare éloquence. Cet africain d’une foi solidement ancrée dans les valeurs humaines universelles allie dans une absolue flexibilité les exigences modernes et les subtilités traditionnelles propres à l’Afrique. C’est cela qui fait de son art, un vecteur qui transcende les préjugés pour servir à chacun son regard. L’art de Francis AHOYO dégage la double expression d’une familiarité touchante et d’un questionnement profond.

Francis AHOYO est le peintre dont nos espaces de vie méritent d’être absolument ornés.





# Solutions Au naturel



Au Naturel  
Secrets de Beauté



La maison du savon artisanal!

## L'histoire de la marque

Au Naturel, Secrets de Beauté (SB) est une marque de produits cosmétiques 100 % naturel et bio, qui met en avant les bienfaits des plantes dans ses soins. Créée il y a plusieurs années, la marque Au Naturel (SB) utilise des ingrédients, qui sont connus et exploités depuis des décennies par nos grands-parents. La marque Au Naturel (SB) s'est spécialisée dans la fabrication de soins naturels et bio faits-main, préservant la fraîcheur et le naturel de ces ingrédients. Son équipe de production utilise un savoir-faire artisanal transmis de génération en génération qu'elle a modernisé. Cette marque nous vient tout droit du Bénin, implantée à Cotonou.

## Ses valeurs

La marque Au Naturel, Secret de Beauté (SB) est un concept créé pour valoriser les produits cosmétiques naturels et bio faits-main. Ses valeurs sont d'offrir des soins naturels qui respectent, protègent et entretiennent les fonctions physiologiques de la peau. La marque Au Naturel (SB) veut aider les personnes à prendre soin de leurs peaux et cheveux, à avoir des solutions pour leurs problèmes de peau, mais aussi à se sentir bien dans leurs corps. La marque Au Naturel (SB) s'engage donc à fabriquer des produits de qualités élaborés avec des matières premières locales, sans ingrédients chimiques ni nocifs.

## Ses produits

La marque Au Naturel (SB) vous propose un large choix de produits pour le corps, le visage, les lèvres, les pieds et les cheveux. Ses produits comprennent des savons, des pommades, des gommages, des crèmes, du baume à lèvres, des shampoings, des huiles végétales et essentielles, des sérums, des soins pour bébé et des soins aromathérapies. Ils sont doux, hydratants et soignent également les problèmes de peaux. Ses produits sont idéals pour tous les types de peaux.

Afin de vous offrir des produits vraiment efficaces et durables, La marque Au Naturel (SB) ne dilue pas ses produits. Elle n'utilise pas non plus des substances de remplissage. La marque Au Naturel (SB) vous offre aussi des produits cosmétiques personnalisés, mais également des conseils de beauté/santé pour la peau et les cheveux.

Que ce soient des soins pour le corps, les cheveux ou le visage, vous trouverez votre bonheur chez nous.

### Crème revitalisante à l'aloès



Mélange naturel de beurre de karité et d'aloès.

- Aide à traiter les vergetures, les démangeaisons et les gerçures de la peau,
- Lutte contre le vieillissement de la peau,
- Hydratant naturel pour la peau.

### Shampoing à l'aloès



Composé de beurre de karité et d'aloès.

- Hydrate et fait pousser les cheveux tout en enlevant les pellicules,
- Aide à ralentir l'apparition des cheveux blancs,
- Donne de l'éclat aux cheveux,
- Rend souples et donne de l'éclat aux cheveux,


 +229 62024444 - 90069919
 
 @aunaturelsb
  Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie


 +229 62024444 - 90069919
 
 @aunaturelsb
  Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie

### Savon noir au beurre de karité



Savon bio fait-main, composé exclusivement d'ingrédients naturels et enrichi au beurre de karité riche en vitamine A et E. Il est recommandé pour corriger les peaux abimées par la dépigmentation ou aide à traiter l'acnée et le psoriasis.

- Nettoie en douceur, exfolie, nourrit et hydrate la peau,
- Réduit les irritations cutanées, favorise une peau saine et radieuse,
- Bon pour tout type de peau surtout la peau rugueuse et sèche,
- Nettoie visage et corps tout en laissant une peau saine, lisse et fraîche.

### Savon noir au beurre de cacao en coco pot



Savon bio fait-main, composé exclusivement d'ingrédients naturels et enrichi au beurre de cacao. Il est recommandé pour corriger les peaux abimées par la dépigmentation ou aide à traiter l'acné, les vergetures ou le psoriasis.

- Nettoie en douceur, exfolie, nourrit et hydrate la peau,
- Réduit les irritations cutanées, favorise une peau saine et radieuse,
- Bon pour tout type de peau surtout la peau rugueuse et sèche,
- Nettoie visage et corps tout en laissant une peau saine, lisse et fraîche.


 +229 62024444 - 90069919
 
 @aunaturelsb
  Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie


 +229 62024444 - 90069919
 
 @aunaturelsb
  Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie

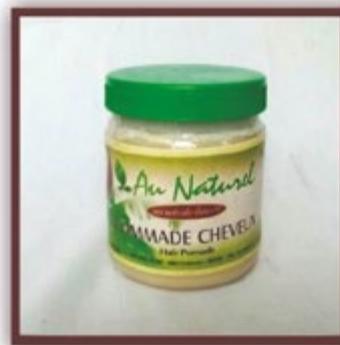
## Savon à l'avocat



Bon pour tout type de peau.  
Entretient, nourrit, hydrate et adoucit.



## Pommade cheveux



Mélange d'huiles vierges et du beurre de karité.

- Fait pousser les cheveux,
- Donne du volume aux cheveux,
- Rend brillants et souples les cheveux,
- Traite le cuir chevelu.



## Savon au miel



Savon gommant qui rend la peau lisse.



## Savon noir au beurre de cacao



Savon bio fait-main, composé exclusivement d'ingrédients naturels et enrichi au beurre de cacao. Il est recommandé pour corriger les peaux abîmées par la dépigmentation ou aide à traiter l'acné, les vergetures ou le psoriasis.

- Nettoie en douceur, exfolie, nourrit et hydrate la peau,
- Réduit les irritations cutanées, favorise une peau saine et radieuse,
- Bon pour tout type de peau surtout la peau rugueuse et sèche,
- Nettoie visage et corps tout en laissant une peau saine, lisse et fraîche.



## Motivation

Notre motivation première consiste en la protection de la vie qu'est la peau.

La peau c'est la vie. La nature nous a donné la plus belle protection de la vie : «notre peau.» Elle nous donne aussi tout pour la garder toujours plus belle et plus saine : Au Naturel.

## Conseils

Nous, donnerons quelques conseils pour lutter contre un mal qui gangrène aussi bien notre organisme que notre peau : la déshydratation qui est un mal à ne pas prendre à la légère.

Quelque soit le type de peau, il est important de l'hydrater. En effet, la peau nous protège contre les agressions extérieures (vent, pollution, température...). Et pour assurer correctement sa fonction barrière et se défendre face à ces agressions, la peau a besoin d'être hydratée.

En réalité, l'eau est un élément crucial pour le tissu cutané, pour son éclat, sa souplesse, son élasticité... L'eau est indispensable pour avoir une peau jeune, belle et en bonne santé. Une bonne hydratation freine le vieillissement cutané.

L'hydratation ne doit pas être négligée. S'il est indispensable de protéger et d'hydrater quotidiennement sa peau avec des soins adaptés, il est aussi nécessaire de l'hydrater de l'intérieur, de développer des gestes de soins afin d'éviter les facteurs aggravants de la déshydratation :

- **Avoir une bonne hygiène de vie ;**
- **boire suffisamment d'eau ;**
- **mangez souvent les fruits et légumes riches en**

**eau ;**

- **les matins booster l'hydratation de la peau avec une crème hydratante et un sérum ;**
- **se démaquiller le visage une seule fois par jour (le soir) ;**
- **éviter les produits qui contiennent de l'alcool ou des tensioactifs ;**
- **privilégiez les cosmétiques bio, doux pour la peau ;**
- **éviter d'abuser des soins gommants.**

<https://www.aunaturelsb.com/>

<http://instagram.com/aunaturelsb>

<https://www.facebook.com/aunaturelsb/>

<https://wa.me/+22962024444>

### Savon noir liquide au beurre de cacao



Savon bio fait-main, composé exclusivement d'ingrédients naturels et enrichi au beurre de cacao. Il est recommandé pour corriger les peaux abîmées par la dépigmentation ou aide à traiter l'acné, les vergetures ou le psoriasis.

- Nettoie en douceur, exfolie, nourrit et hydrate la peau,
- Réduit les irritations cutanées, favorise une peau saine et radieuse,
- Bon pour tout type de peau surtout la peau rugueuse et sèche,
- Nettoie visage et corps tout en laissant une peau saine, lisse et fraîche.



+229 62024444 - 90069919   @aunaturelsb

 Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie

### Pur beurre de karité



Hydratant corporel 100% naturel, convient à toute sorte de peau pour un usage quotidien.

Légèrement parfumé et fait ressortir l'éclat de votre teint.. Il hydrate, nourrit, protège, apaise et maintient la peau naturelle, saine et douce.



+229 62024444 - 90069919   @aunaturelsb

 Axe étoile-rouge - ciné okpè-oluwa, à côté de la pharmacie

# Solutions Au naturel

## Pagne Batiktissé, la fusion de deux savoir-faire africains au service de la mode

Connu depuis plus d'une dizaine d'années comme pionnière dans la valorisation du pagne tissé au Bénin, notamment avec son événement «**La Nuit du Pagne Tissé**», **La Maison du pagne Tissé** innove avec une nouvelle collection de pagne qui fait la part belle à deux grands savoir-faire traditionnels de l'Afrique.

**Batiktissé**, un savant mélange entre le pagne tissé et le batik, avec des motifs qui peuvent s'utiliser pour confectionner tous types de vêtements.

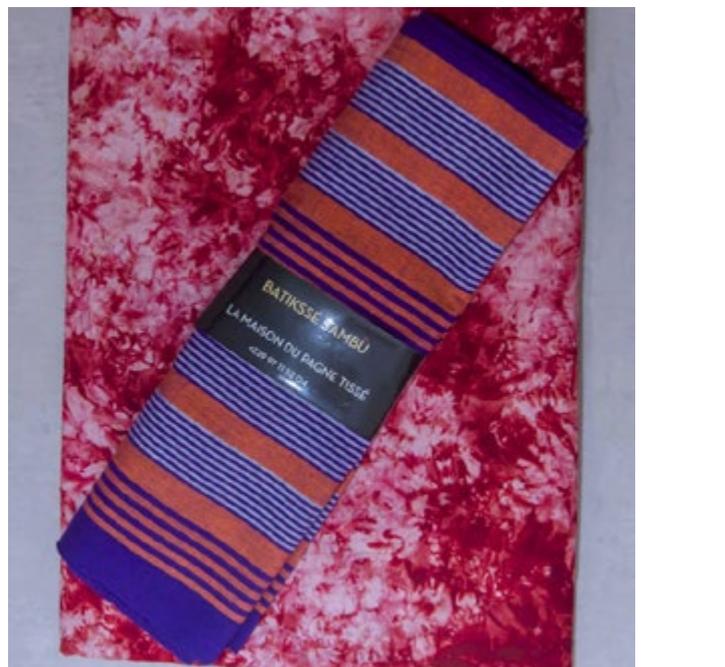
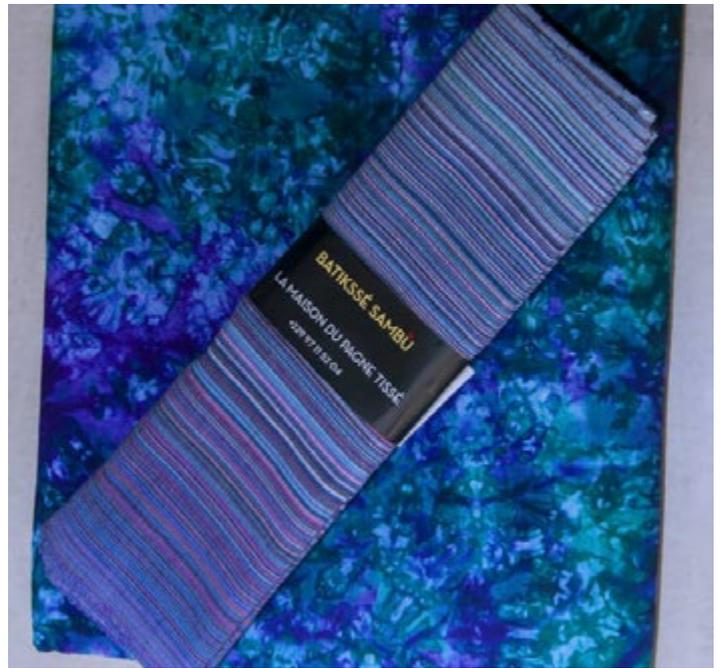
Admirez le travail magnifique des teinturières et tisserands partenaires de **La Maison du pagne Tissé**.

*Mail : [lamaisondupagnetisse@gmail.com](mailto:lamaisondupagnetisse@gmail.com)*

*Tél : 00229 97 11 52 04*

*Site : [www.lamaisondupagnetisse.com](http://www.lamaisondupagnetisse.com)*







## Tata Somba, le « château fort » du nord du Bénin



**T**ata Somba est le nom donné aux habitations du peuple Somba établi dans la chaîne de l'Atacora, au nord-ouest du Bénin et au nord-est du Togo. Composé de plusieurs sous-groupes, dont les Bètiabè, les Batammari-ba et les Bèsorbè (Bénin), ainsi que les Tamberma (Togo) ; les sombas sont connus pour être des bâtisseurs.

Cette habitation à étage se veut défensive dans une région où la sécurité des hommes pouvait être compromise. Dans cet habitat, on pouvait stocker de la nourriture, des animaux et des hommes

pour s'abriter et résister. Les Tata Somba tournent toujours le dos à l'Est pour laisser la porte d'entrée sur l'Ouest. Il semblerait que l'Est soit considéré comme une menace.

Bien sûr la taille de la Tata Somba dépend du statut social de l'occupant et du nombre de personnes dans la maison. La construction se fait en malaxant de la terre, du ciment et de l'eau. Le torchis, intégrant des morceaux de paille, ne se retrouve que dans les étages. Certaines habitations peuvent comporter plusieurs étages et dans ce cas

un système ingénieux de circulation de l'air est prévu par des cheminées. La cuisine dispose de sa propre sortie d'évacuation, souvent au centre de la maison, loin des accès vers l'extérieur. La Tata Somba est d'ailleurs largement fermée puisque les ouvertures sont limitées pour garantir la sécurité au mieux. Les toitures sont tressées en fibre de mil et en paille. C'est en dernier qu'une couche d'argile et de bouse de vache sera mise sur la maison, pour garantir l'imperméabilité. (Source : cultivoo.fr)

## 6 Bienfaits de l'ail pour votre santé

### 1- Combat microbes, virus et infections

L'ail est un véritable médicament, grâce à ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, anti-bactériennes, antifongiques et même antivirales. Il est donc conseillé d'en consommer pour lutter contre les maux et maladies infectieuses comme le rhume, le mal de gorge ou encore l'angine de poitrine.

### 2- Aide à la digestion

L'ail contient des acides phénoliques, qui ont la capacité de nettoyer et épurer le système digestif de l'intérieur. Et il est également chargé en inuline, un prébiotique, et en fructosanes, une fibre, qui contribuent à lutter contre l'inconfort digestif et à restaurer la flore intestinale.

L'ail est également un remède en cas d'intoxication alimentaire,

notamment celles dues à la salmonellose.

### 3- Combat L'hypertension

L'adénosine que contiennent les gousses d'ail possèdent un effet vasodilatateur, permettant une meilleure circulation sanguine et contribuant ainsi à lutter contre l'hypertension.

### 4- Lutte contre le cholestérol

L'allicine que contient l'ail contribue à aider à faire baisser les taux de cholestérol dans le sang.

### 5- Prévient les maladies cardio-vasculaires

Les composés de l'ail aident également à faire diminuer les plaques d'athérosclérose, composées notamment de cholestérol et qui s'accumulent sur les parois des artères, aggravant le risque

d'accident cardio-vasculaire. L'ail protégerait ainsi particulièrement l'aorte, l'artère centrale de notre organisme.

Des études ont ainsi montré que l'athérosclérose progresse trois fois moins vite chez les personnes à risque consommant de l'ail que chez les personnes à risque n'en consommant pas.

### 6- Aide à prévenir le cancer

Grâce aux composés soufrés de l'allicine, l'ail aide à freiner la prolifération des cellules cancéreuses et protège l'organisme de certains agents cancérigènes ainsi que de l'action des radicaux libres, notamment ceux impliqués dans les cancers de l'estomac et de l'intestin.

source : cnews.fr



## Recette du Ndolè



**Ndole :** Nom camerounais de variétés alimentaires de vernonia

Nom scientifique vernonia amygdalina

Il s'agit d'une plante d'une légumière dont les feuilles sont amères mais au goût très apprécié des camerounais, particulièrement dans la région de Douala.

### Les ingrédients

1.3 boules de ndole

2.500g de viande de bœuf (ou viande au de votre choix ) coupée en morceaux

3.0ignons, coupés

4. 400g d'arachides.epluchees

5.2 cuillères à soupe d'écrevisses séchées

6. Sel. Gingembre piment.

7.2 gousses d'ail, hachées

200 ml d'huile ( d'ararchide.tournesol ou palme)



### Étapes de préparation

Dans un faitout, portez à ébullition 2 litres d'eau avec le gros sel.

Plongez les feuilles de ndolé dans l'eau bouillante et laissez cuire à découvert pendant 5 minutes. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Pressez les feuilles avec vos mains afin d'extraire un maximum d'eau. Réservez.

Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande avec 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol.

Une fois que la viande colore, ajoutez les oignons et mélangez. Ajoutez 20 cl d'eau et laissez cuire pendant 1h30 à couvert.

Ajoutez ensuite le djanssan, l'ail, le piment, les crevettes séchées, puis la pâte d'arachide. Laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes à couvert.

Ajoutez le ndolé dans la cocotte et rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

Terminez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.

**LE PETIT +** : Vous pouvez le servir accompagné de semoule de maïs, de bananes plantain ou encore de miondo (bâtons de manioc cuits à la vapeur).

# S'Éduquer version Solutions.



Le développement est une suite de rendez-vous selon des spécificités propres à chaque peuple et chaque nation. Chaque rendez-vous manqué renvoie au début du mécanisme et met en retard par rapport à ceux qui y sont préparés. Le sens de l'éducation renvoie à l'assurance d'une préparation à saisir les opportunités qui revêtent les valeurs compatibles à votre parcours.

L'éducation est un levier sans compromis et sans travers qui ne tolère ni la tricherie, ni la singerie. C'est pourquoi, toute inadéquation aux besoins intrinsèques d'une société crée un déséquilibre sociétal qui empêche toute évolution et tout développement. Ce déséquilibre est générateur d'une atteinte à la fragile conscience des peuples et manipulateur de leur confiance.

Ceci explique l'acculturation qui en Afrique en général est le premier frein à l'appropriation des défis de développement et implique donc l'urgence de l'invention d'un système d'éducation orientée vers les solutions à apporter aux besoins de la communauté.

POUR LES HOMMES FORTS

# AGANNAN

Posologie

un sachet/jour dans de  
l'eau tiède, yaourt ou jus

**100% NATUREL**

**Contre les maladies de la prostate et  
tous les dysfonctionnements érectiles**

## Composition

gingembre

petit cola

kinkeliba

curcuma

racine de laurier

Un Produit de la médecine traditionnelle  
CIWREAM (BENIN) & PANAFRICANA INTERNATIONAL

+221-781642233 / +229-97549191 / +226-78666641

panafinter@gmail.com



www.panafinter.org





# Panafricana International

présente

**Panaf Palabres**

## ***L'indépendance stratégique comme nouvelle vision des peuples africains***

avec

**Prudencio Behanzin**

EXpert aviation civile  
Consultant Analyste  
Gestionnaire de Projets  
Président Fondateur de  
Panafricana International



mercredi

**16**

nov-2022

à partir de **10 heures**

à suivre sur :



**Panafricana Inter**