

REPUBLIQUE TOGOLAISE



Agence Togolaise de Presse

BULLETIN QUOTIDIEN D'INFORMATION

17 septembre 2026

COOPERATION :

LA REPUBLIQUE DE COREE DU SUD RENFORCE LES CAPACITES NUMERIQUES DES COMMUNES TOGOLAISES

Lomé, 17 sept. (ATOP) – La République de Corée du sud a remis, le mercredi 16 septembre à Lomé, un lot d'équipements informatiques et deux groupes électrogènes au Togo, dans le cadre du renforcement de la coopération bilatérale entre les deux pays.



L'ASSISTANCE



REMISE SYMBOLIQUE DU MATERIEL INFORMATIQUE

La cérémonie de remise a été marquée par la signature d'un accord de partenariat et l'échange de parapheurs entre les parties. D'une valeur de 299.324,32 dollars US, soit environ 162.899.412 francs CFA, le don est composé de 100 ordinateurs portables, 100 ordinateurs de bureau, 60 imprimantes et 10 scanners.

SOMMAIRE

ECHOS DE LA CAPITALE	-----2-3
NOUVELLES DES PREFECTURES	-----4-10
INTERVIEW	-----10-13
NOUVELLE DE L'ETRANGER	-----14-15
SPORTS	-----16-17

Ces équipements sont destinés aux communes Golfe 1, Kozah 1, Binah 1, Binah 2 et Kloto 3, afin de contribuer au renforcement de leurs capacités matérielles et opérationnelles. Le don comprend également deux groupes électrogènes de 80 KVA et de 100 KVA, destinés au ministère des Affaires étrangères, de la Coopération et des Togolais de l'extérieur, pour renforcer ses capacités logistiques et assurer une meilleure continuité de ses activités.

Le ministre délégué auprès du ministre des Affaires étrangères, chargé de la Coopération et des Togolais de l'extérieur, Yackoley Kokou Johnson, a salué la coopération entre le Togo et la République de Corée. Il a relevé que ce don traduit la volonté de la partie coréenne d'accompagner les efforts du Togo dans le processus de modernisation de son administration et de développement des collectivités territoriales.

Pour le ministre, cet appui matériel constitue également une illustration concrète des relations d'amitié et de coopération qui unissent les deux pays.

Il a exprimé la reconnaissance du gouvernement togolais à la République de Corée pour son accompagnement et souhaité que cette coopération se poursuive et se diversifie au bénéfice des populations.

L'ambassadeur de la République de Corée au Togo et au Ghana, Park Kyongsig, a souligné l'importance de ce geste dans le cadre des relations bilatérales. Il a indiqué que la Corée entend poursuivre son accompagnement du Togo à travers des initiatives contribuant au renforcement des capacités institutionnelles et au développement socio-économique. Selon lui, les équipements remis devraient permettre aux communes bénéficiaires d'améliorer leurs moyens de travail et de renforcer la qualité des services offerts aux populations. Il a réaffirmé l'engagement de la République de Corée à maintenir des relations étroites avec le Togo et à approfondir la coopération entre les deux pays.

La cérémonie s'inscrit dans le cadre des relations d'amitié et de coopération entre la République togolaise et la République de Corée, établies depuis le 26 juillet 1963 et renforcées par la signature, en 1967, d'un accord de coopération technique.

À travers ce don, la coopération coréenne entend contribuer au renforcement des moyens techniques des collectivités territoriales et de l'administration togolaise. ATOP/IS/SED



ATOP
Pour vos articles, reportages
Nous contacter.

Actualités, Proximité

+228 22 21 25 07 / +228 90 15 36 32

atoptogo1@gmail.com

www.atop.tg



ECHOS DE LA CAPITALE

VALORISATION ECONOMIQUE DES RESULTATS DE RECHERCHE :

LES ACTEURS S'ACCORDENT SUR LA CREATION D'UNE PLATEFORME PUBLIC-PRIVE

Lomé, 17 sept. (ATOP) – Les travaux de l'atelier de valorisation économique des résultats de recherche et de l'innovation ont pris fin le mercredi 16 septembre à Lomé.

L'atelier a permis de dégager les composantes d'un écosystème national de valorisation plus structuré. Cet écosystème est fondé sur une meilleure articulation entre production scientifique, protection intellectuelle, maturation, financement et le marché.



35, Rue des Médias – 2327 – Tél. (+228) 22-21-25-07/22-21-43-39/ 90-15-36-32
E-mail: contact@atop.tg // Facebook/Twitter: @atopTG // Site web: www.atop.tg



Les participants ont identifié trois indicateurs à savoir : l'existence au Togo d'une cartographie de chercheurs, inventeurs et innovateurs, des besoins réels exprimés par les entreprises dans divers secteurs de la vie socio-économique et la persistance d'un déficit de dialogue entre le secteur productif, la recherche et l'Etat. Ils se sont convenu de la création d'une plateforme de valorisation public-privé assortie d'une feuille de route pour sauter le pont entre les « producteurs de connaissance et les producteurs de la richesse ». Cette plateforme aura pour missions de détecter et faire mûrir les innovations, faciliter leur transfert vers les entreprises, connecter l'offre scientifique aux besoins du marché et mobiliser les financements nécessaires.



L'assistance attentive à la présentation ...



...du professeur Azuma au micro

La plateforme comprendra un Conseil d'orientation paritaire public-privé, une direction exécutive organisée autour de six pôles : détection et observatoire, propriété intellectuelle, maturation, transfert et partenariats, entrepreneuriat/spin-off et financement, ainsi qu'un comité scientifique et d'investissement, un comité d'éthique et des cellules de valorisation dans les structures de recherche. Elle sera financée les ressources publiques, les fonds de recherche, contributions privées et financements régionaux et internationaux.

Quant à la feuille de route proposée, elle prévoit, entre autres, la mise en place progressive du cadre juridique et des cellules de valorisation d'ici fin 2026 ; l'installation de la plateforme, le développement d'un portail numérique et le lancement de projets pilotes en 2027.

La mise en place progressive d'une plateforme nationale public-privé apparaît comme l'un des principaux mécanismes proposés pour favoriser la transformation des résultats de recherche en innovations économiquement et socialement valorisables.

Les questions de la protection de la propriété intellectuelle des chercheurs et inventeurs, la contractualisation entre les chercheurs et les entreprises avant toute collaboration et le financement de l'innovation et les conditions de son passage sur le marché ont été approfondi durant ces deux jours de travaux.

Le représentant du ministre délégué chargé de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, Dr. Kossi Sénamé Dodzi, a indiqué que les conclusions des travaux balisent le chemin pour une croissance soutenue des entreprises du Togo et des pays de la sous-région. « Un dialogue permanent est ainsi ouvert entre le monde de la recherche, des entreprises, l'Etat et les partenaires financiers », a-t-il souligné.

ATOP/HKM/BA/BV



ATOP
Pour vos articles, reportages
Nous contacter.

Actualités, Proximité

+228 22 21 25 07 / +228 90 15 36 32

atoptogo1@gmail.com

www.atop.tg



NOUVELLES DES PREFECTURES

GESTION DE LA CHEFFERIE TRADITIONNELLE :

UNE TOURNEE NATIONALE DE SENSIBILISATION DEMARREE A DAPAONG

Dapaong, 17 sept. (ATOP) – Une tournée nationale de renforcement de capacités des acteurs pour une gestion non conflictuelle de la chefferie traditionnelle a démarré le mercredi 16 septembre à Dapaong.

Cette tournée est initiée par le ministère de l'Administration territoriale, de la Gouvernance locale et des Affaires coutumières. Elle vise à outiller les préfets, les maires, les secrétaires généraux des préfectures et communes, les autorités municipales, les chefs traditionnels et autres acteurs impliqués dans la gestion des affaires coutumières afin de prévenir les situations conflictuelles. Il s'agit de les familiariser avec les textes et principes qui régissent la chefferie traditionnelle et de situer les rôles et responsabilités des acteurs à chaque niveau.

L'atelier de lancement a réuni les participants de Tône, Cinkassé, Kpendjal, Kpendjal Ouest et Tandjouraré. Il a été marqué par des communications sur le cadre juridique et institutionnel de la chefferie traditionnelle, les rôles et responsabilités des acteurs ainsi que les mécanismes favorisant une gestion harmonieuse des questions coutumières. L'assistance a été renseignée, entre autres, sur les organes de désignation des chefs traditionnels et leur fonctionnement, ainsi que les différentes étapes d'une procédure de reconnaissance d'un candidat-chef.



Les participants

l'administration territoriale, de la décentralisation et de la consolidation de la paix.

Le directeur de la Chefferie traditionnelle, Massimlawé Wazabalo a souligné que la chefferie traditionnelle souffre de récurrentes contestations de succession, de conflits de légitimité, de divergences au sein des communautés, de rivalités entre princes et princesses prétendant à la succession de la chefferie traditionnelle, de marchandages de dossiers, ou encore des incompréhensions entre autorités administratives et traditionnelles. « Ces situations, lorsqu'elles ne sont pas suffisamment anticipées ou correctement gérées, peuvent fragiliser la cohésion sociale et compromettre la paix dans



Des participants

Pour le préfet de Tône, Ouro-Gouroungou Horoumila, représentant le gouverneur de la région des Savanes, la maîtrise du processus de désignation et de reconnaissance des chefs traditionnels permettra de réduire les incompréhensions, d'éviter les erreurs dans le traitement des dossiers et surtout de contribuer à prévenir les conflits liés à la chefferie traditionnelle. Le préfet a rendu hommage au Président du Conseil pour son engagement constant en faveur de la modernisation de

nos communautés », a-t-il fait remarquer. M. Wazabalo a invité les participants à s'approprier les bonnes pratiques afin d'améliorer sensiblement la gestion de la chefferie traditionnelle.

Les prochaines étapes de la tournée sont Mango, Kara, Bassar, Sokodé, Atakpamé, Kpalimé, Tsévié et Adéticopé. Elle prendra fin le 26 septembre prochain.

ATOP/JK/SED

CONFERENCE ADMINISTRATIVE PREFECTORALE : LES ACTEURS DE DANKPEN ECHANGENT SUR L'AVANCEMENT DES PROJETS ET PROGRAMMES

Guérin-Kouka, 17 sept. (ATOP) -

Les membres de la Conférence administrative préfectorale (CAP) ont tenu leur session trimestrielle le mercredi 16 septembre à Guérin-Kouka.

Cette rencontre, présidée par le préfet de Dankpen, Col. Akpamoura Koffi, président du comité, a regroupé les membres des collectivités territoriales, la chefferie traditionnelle et les services déconcentrés de l'Etat. Elle a permis d'échanger sur l'avancement des projets et programmes et projets de l'Etat dans la préfecture.



Des membres de la CAP de Dankpen

La séance a été marquée par la lecture du rapport de la précédente conférence, les présentations des rapports de la préfecture, des trois communes, des directions de l'Action Sociale et de la Solidarité, de l'Environnement et des Travaux Publics. Ces différentes présentations portent sur l'état d'avancement des projets et programmes de l'Etat déjà réalisés, en cours de la réalisation, les difficultés rencontrées et les défis à relever.

Le préfet Akpamoura a rappelé que la CAP est une instance de concertation, de coordination et d'évaluation de l'action publique au niveau préfectoral. Il a indiqué qu'elle constitue une occasion pour les membres de se retrouver pour une synergie d'action afin de contribuer au développement local.

ATOP/BN/BA

LE CHP-SOTOUBOUA VALIDE SON RAPPORT D'ORIENTATION STRATEGIQUE DU PEH 2026-2030

Sotouboua, 17 sept. (ATOP) – Le rapport d'orientation stratégique et des perspectives du Projet d'établissement hospitalier (PEH) 2026-2030 du Centre hospitalier préfectoral (CHP) de Sotouboua a été validé par les acteurs réunis en atelier, les 14 et 15 septembre à Sotouboua.

L'atelier s'inscrit dans la dynamique de l'amélioration de la gouvernance, de la qualité des soins et des performances de cet hôpital. Il a permis aux participants d'examiner le rapport, d'apprécier les différents éléments qui le composent et de formuler des observations et propositions en vue de son amélioration.

Les travaux ont notamment porté sur l'analyse de la situation du CHP, l'identification des principaux défis auxquels l'établissement est confronté ainsi que la

définition des grandes orientations devant guider son développement sur la période 2026-2030. Les échanges ont également permis de dégager des perspectives visant à renforcer l'offre de soins, la qualité des prestations et la satisfaction des usagers.



Les participants

A l'issue des échanges, le document a été validé après prise en compte des différentes observations. Cette étape constitue une avancée majeure vers la finalisation du PEH du CHP de Sotouboua. Les travaux ont été dirigés par le consultant Agoudavi Kokou.

Le président du conseil d'administration dudit hôpital et maire de la commune Sotouboua 1, Gnanguissa Plibam s'est félicité de la validation de ce rapport qui constitue, selon lui, un outil important

de planification et de développement de cet hôpital.

Le directeur du CHP, Agbaguede Alassane, a souligné qu'à travers ce projet, leur formation sanitaire entend disposer d'une feuille de route claire pour l'amélioration de la prise en charge sanitaire des populations pour les cinq prochaines années.

Le directeur régional de la Santé du centre, Dr N'djao Akawulu et le secrétaire général de la préfecture de Sotouboua, Akakpo Nyagoulamba ont réaffirmé leur engagement à accompagner le CHP dans la mise en œuvre de son projet. ATOP/BTP/MEK/BA

INFRASTRUCTURES ROUTIERES :

LES TRAVAUX DE REFECTION DES PISTES RURALES DE LA COMMUNE LACS 3 LANCES

Aného, 17 sept. (ATOP) - Les travaux de réfection et d'aménagement des pistes rurales dans la commune Lacs 3 ont été officiellement lancés, le mercredi 16 septembre à Dagué.



Le Maire Anani Messan lançant les travaux



l'assistance

Les travaux consisteront en un reprofilage lourd, aux rechargements et traitement des points critiques des voies et des zones inondables, afin de permettre à la population de circuler librement. Financés sur fonds propres de la commune des Lacs 3 à hauteur de 30 millions de francs CFA, les travaux vont durer quatre mois.

Quatre principales rues et ruelles de la commune seront réfectionnées. Il s'agit notamment de l'axe allant du carrefour de Dagué au rond-point de Gbodjomé ; celui reliant le carrefour d'Agbavi-Moto à la place publique d'Agbata-Lanzo, en passant par la mairie

annexe, la voie partant du carrefour Ventilo en direction du marché de Kpogan-Agbétiko-Novissi et débouchant au carrefour d'Agbavi-Moto. Sont aussi concernées les rues du nouveau marché d'Agbodrafo et du cimetière municipal pour une longueur totale de 4,45 km.

Ce projet s'inscrit dans le cadre de la politique de développement communautaire et d'amélioration du cadre de vie des populations de la mairie de la commune Lacs 3. Il vise à désenclaver les quartiers et les villages, à améliorer la mobilité des personnes et à assainir le cadre de vie.

Le maire Anani Messan, a souligné que le développement passe d'abord par les voies et l'électricité. « Mais nous avons priorisé les voies pour le budget primitif de 2026 », a-t-il indiqué. Il a invité les populations à s'approprier l'ouvrage et à faciliter le travail de l'entreprise. M. Anani a réaffirmé son engagement à poursuivre les actions de proximité au profit des populations et appelé à la collaboration de tous.

Plusieurs personnalités politiques, administratives, traditionnelles dont le chef canton de Gbodjomé, Togbui Atti IV, communales, des leaders de développement communautaire ont assisté à la cérémonie. ATOP/DK/MD/BV

ZIO/RENTREE SCOLAIRE 2026-2027 :

DES KITS AUX ELEVES DEMUNIS DE L'EPP BOLOUGAN

Tsévié, 17 sept. (ATOP) – L'ONG Humanity first Togo-Allemagne en partenariat avec la communauté religieuse de Jama'at islamique Ahmadyya Togo a offert 100 kits scolaires aux élèves démunis de l'EPP Bolougan dans la commune Zio 2, le jeudi 17 septembre.



Vue de l'ensemble des kits



M. Maalik remet symboliquement un kit à une bénéficiaire

Chaque kit est composé de sac d'écolier, de tissu kaki, de cahiers, de stylos, de crayons, de gommes et de taille crayons. Cette action va permettre aux bénéficiaires de reprendre en toute quiétude le chemin de l'école tout comme les autres et soulager les peines des parents qui éprouvent des difficultés à acheter des fournitures scolaires à leurs enfants.

Pour le missionnaire régional Maritime de Jama'at Islamique Ahmadyya Togo, Maalik Hamza, il s'agit, par ce geste, d'appuyer le gouvernement togolais dans sa politique d'éducation de la jeunesse togolaise et de soutenir les enfants issus des familles démunies. M. Maalik a saisi l'occasion pour exhorter les élèves à un travail bien fait, au respect des enseignants et aux parents, en vue de leur réussite.

Le directeur de l'EPP Bolougan G/A, Takaya Essohana a invité les bénéficiaires à la ponctualité, à l'assiduité et à la culture de l'excellence dans le travail.

L'une des bénéficiaires, Mlle Kombongue Kantam Alphonsine a promis redoubler d'ardeur dans le travail pour mériter leur confiance.

ATOP/BBG/AR/BV

BLITTA :**L'ASEVA SOUTIENT DES ELEVES ORPHELINS ET DEMUNIS**

Blitta-gare, 17 sept. (ATOP) – L'Association de soutien aux enfants orphelins et veuves en Afrique (ASEVA) a offert des fournitures scolaires à 50 élèves orphelins et démunis du primaire et du secondaire du canton de Blitta-Gare, le mardi 15 septembre dans la localité.

Ce geste vise à soutenir les familles qui éprouvent des difficultés à payer les fournitures aux enfants.

La députée Azia Zibo Laouratou, agissant au nom du président de l'ASEVA, a relevé l'importance d'accompagner cette cible pour la poursuite, en toute sérénité, de leur cursus scolaire. « Ce geste facilitera la reprise des classes aux bénéficiaires », a-t-elle ajouté.

L'évènement s'est déroulé, dans une ambiance conviviale, en présence des autorités administratives, politiques, des bénéficiaires et de leurs parents.

Par ailleurs, les bénéficiaires ont été également sensibilisés sur la citoyenneté, le respect de la chose publique et l'excellence en milieu scolaire.

Créée en 2014, l'ASEVA, contribue à l'éducation et à l'épanouissement des orphelins et veuves. ATOP/SF/MEK/BA



Donateurs, bénéficiaires et parents

HAHO :**L'ONG HUMANITY FIRST-TOGO SOUTIENT LES ELEVES DE YOKOU ET DE FAWOUKPE**

Notsè, 17 sept. (ATOP) – Les élèves de l'EPP Yokou et de Fawoukpé à 25 et 30 km de Notsè dans la commune Haho 1 ont bénéficié, le mercredi 16 septembre, de kits scolaires offerts par l'ONG Humanity first Togo-Allemagne.



Remise symbolique à Fawoukpe



Les bénéficiaires et les membres Humanity First

Composé, entre autres, de sacs, de kaki d'écolier et de cahiers, ce don vise à soutenir les apprenants en situation difficile dans ces établissements scolaires. Les bénéficiaires en recevant les kits ont été sensibilisés sur la nécessité d'aller à l'école et poursuivre les études. Ils ont été encouragés à être des modèles et à respecter les enseignants.

Le directeur de l'EPP Fawoukpé a, au nom des bénéficiaires, remercié le donateur pour ce geste qui permet aux apprenants de se doter des outils de travail. Il a promis

d'accompagner les bénéficiaires pour susciter chez les partenaires la volonté de continuer à les soutenir et contribuer ainsi à leur émergence.

Le coordonnateur régional de Humanity first, Ali Shaukat et le missionnaire de l'ONG dans le Haho, Hahmégbe, Djidama Tahir ont rappelé que leur organisation intervient sur les questions de catastrophes naturelles, de règlement de conflits de société, de recherche de la paix, la santé et l'éducation. L'ONG Humanity first Togo-Allemagne est issue de la communauté islamique Ahamadiyya fondée en 1889. ATOP/YM/MD

KOZAH :

L'ACA SOUTIENT LES ELEVES DE NANDADE ET RENFORCE DES FORMATIONS SANITAIRES EN MATERIEL MEDICAL



Remise symbolique

stylos, craies blanches et de couleur, gommes, règles, crayons ordinaires et crayons de couleur. Les enseignants ont également reçu des kits de géométrie pour faciliter la conduite des activités pédagogiques.

Kara, 17 sept. (ATOP) –

L'association des « Amis du Dr Charles Abalo Awadé » (ACA) a, apporté, le week-end dernier, son soutien aux élèves de l'École primaire publique (EPP) de Nandadè dans le canton de Lassa, commune Kozah 1, à travers un don de fournitures scolaires, et doté plusieurs Unités de soins périphériques (USP) de matériel médical.

Destiné à accompagner les familles à l'occasion de la rentrée, le don remis aux élèves comprend notamment des cahiers,

En marge de cette action en faveur de l'éducation, la délégation de l'ACA s'est rendue dans plusieurs formations sanitaires de proximité de la Kozah et de la Binah. Les USP de Lassa-Bas, dans la Kozah, ainsi que celles de Somdè, Boufalé et Ihèyi, dans la Binah, ont bénéficié de thermomètres, tensiomètres, seringues et perfuseurs. L'USP d'Ihèyi dessert les localités de Solla et Boufalé (Binah) et Massédéna (Doufelgou).

Cet appui va contribuer à améliorer les conditions de prise en charge des patients et à renforcer les capacités opérationnelles de ces structures sanitaires de proximité.

Le président de l'ACA, l'ancien ministre de la Communication et de la Culture, Dr Georges Oulégoh Kéyéwa, a indiqué que ces actions visent à offrir aux enfants de meilleures conditions d'apprentissage et à leur permettre « de rêver grand ». Il a ajouté que ces actions entendent également contribuer à l'amélioration de la prise en charge des patients et à l'accès aux soins de premières nécessités. Dr. Kéyéwa a par ailleurs, insisté sur l'importance de l'excellence scolaire et civique, invitant les bénéficiaires à faire un usage judicieux des matériels mis à leur disposition afin d'en assurer la pérennité.

Les bénéficiaires ont exprimé leur gratitude à l'ACA pour cet appui multiforme, qui contribue à soulager les familles et à renforcer les services sociaux de base.

Créée en mars 2017, l'association des « Amis du Dr Charles Abalo Awadé » intervient principalement dans les domaines de l'éducation et de la santé. Elle porte le nom de feu Charles Abalo Awadé, docteur en biologie moléculaire et chercheur.

Parcours scientifique du Dr Charles Abalo Awadé

Ce parcours s'est principalement développé dans les domaines de la biochimie et de la génétique moléculaire. Ses recherches se sont articulées autour de plusieurs axes, menés dans différentes institutions scientifiques françaises.

A l'Université de Strasbourg-I, il a travaillé sur la caractérisation des protéines végétales et des micro-organismes. Il a ensuite poursuivi ses recherches au Laboratoire de génétique moléculaire des micro-organismes de l'Institut national des sciences appliquées (INSA) de Lyon, où il s'est intéressé aux mécanismes génétiques des bactéries et des agents pathogènes phytosanitaires.

A l'Institut national de la recherche agronomique (INRA), ses travaux ont porté sur la biochimie appliquée, l'amélioration des espèces végétales, notamment les légumineuses, ainsi que la protection des cultures contre les maladies phytopathogènes.

Décédé prématurément en 1995, le Dr Charles Abalo Awadé a réalisé l'essentiel de ses travaux avant la généralisation de la numérisation des bases de données universitaires. Ses publications et communications scientifiques, conservées sous forme imprimée, restent consultables dans les fonds d'archives de l'Université de Strasbourg, de l'INSA de Lyon et de l'INRA. ATOP/SG/TAL/KYA



Une remise de tensiomètre au dispensaire

INTERVIEW

« AVEC LE DIABETE, IL FAUT EVITER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMES... » (JACQUES YIBOR)



Jacques Aimé Yibor.

Des idées reçues continuent de faire croire aux personnes diabétiques qu'elles doivent supprimer les féculents, les fruits ou encore les matières grasses de leur alimentation. Dans cet entretien avec le journaliste de l'ATOP, Aimé Jacques Yibor, spécialiste en sciences de la nutrition et nutriginomique, explique pourquoi il est préférable de parler de qualité alimentaire plutôt que d'interdits. Il revient également sur les effets de la consommation excessive des aliments ultra-transformés et donne des conseils pratiques pour adopter une alimentation équilibrée, adaptée aux réalités locales.

ATOP : Quelle place l'alimentation occupe-t-elle dans la prise en charge du diabète ?

Aimé Jacques Yibor : L'alimentation est l'un des piliers du traitement du diabète, au même titre que l'activité physique, les médicaments et l'éducation thérapeutique du patient. Ce n'est donc pas un simple accompagnement, mais un traitement à part entière.

Une prise en charge nutritionnelle structurée et conduite par un professionnel peut faire baisser l'hémoglobine glyquée, ou HbA1c, d'environ 1 à 2 points chez une personne vivant avec un diabète de type 2. Cet effet peut être comparable à celui de certains médicaments.

Au-delà de la glycémie, l'alimentation agit également sur le poids, la tension artérielle, les lipides sanguins, notamment le cholestérol et les triglycérides, ainsi que sur l'inflammation. Or, la personne diabétique est particulièrement exposée aux maladies cardiovasculaires, rénales et oculaires. Bien manger permet donc aussi de prévenir certaines complications.

Pourquoi est-il préférable de parler de qualité alimentaire plutôt que d'interdits ?

Il est préférable de parler de qualité alimentaire plutôt que d'interdits parce que les régimes très restrictifs sont rarement suivis sur le long terme. L'interdit peut créer de la frustration, entraîner des écarts, puis de la culpabilité et finalement conduire à l'abandon. De plus, supprimer brutalement certains groupes d'aliments peut être dangereux. Chez une personne traitée par insuline ou par certains antidiabétiques, comme les sulfamides hypoglycémiant, sauter des repas ou réduire fortement les glucides peut exposer à une hypoglycémie.

Des interdits mal compris peuvent également entraîner des carences et rendre l'alimentation monotone. Le message que nous transmettons aux patients est donc simple. Il n'y a pas d'aliment poison ni d'aliment miracle. Ce qui compte, c'est la nature des aliments choisis, leur degré de transformation, les quantités consommées, la manière de les associer et la régularité des repas. On peut vivre avec le diabète tout en continuant à consommer nos plats traditionnels, à condition de les adapter.



Attention à l'excès de ces aliments (Photo internet)

Quels sont les principaux aliments ultra transformés consommés au quotidien ?

Un aliment ultra transformé est une formulation industrielle fabriquée à partir de substances extraites ou modifiées, comme les sirops de glucose-fructose, les amidons modifiés, les huiles hydrogénées ou encore les isolats de protéines. Ces produits contiennent souvent des additifs alimentaires, notamment des arômes, des colorants, des émulsifiants, des exhausteurs de goût ou des édulcorants.

Dans notre quotidien, on retrouve notamment les boissons sucrées, comme les sodas, les boissons énergisantes, les jus et nectars industriels ainsi que les poudres aromatisées à diluer. Il y a également les biscuits, les gâteaux emballés, les viennoiseries industrielles, les confiseries, le pain de mie et certains pains industriels fabriqués à partir de farine raffinée. Les céréales sucrées du petit-déjeuner, les pâtes à tartiner, le lait concentré sucré, certains yaourts et boissons lactées aromatisées et sucrées, les nouilles instantanées, les plats préparés, les bouillons d'assaisonnement, les charcuteries, les chips, les snacks salés emballés et certaines margarines font également partie de cette catégorie.

Quelles caractéristiques nutritionnelles peuvent les rendre défavorables à l'équilibre glycémique ?

Plusieurs caractéristiques de ces produits peuvent être défavorables à l'équilibre glycémique. Ils contiennent souvent beaucoup de sucres ajoutés et d'amidons raffinés, qui

sont rapidement digérés et absorbés, et peuvent donc provoquer une élévation rapide de la glycémie. Ils sont également souvent pauvres en fibres, alors que celles-ci ralentissent l'absorption des glucides et favorisent la satiété.



Des aliments ultra-transformés (Photo internet)

Leur matrice alimentaire est également déstructurée. Les aliments sont broyés, extrudés ou reconstitués, ce qui peut faciliter leur consommation et accélérer la disponibilité des glucides. Leur densité énergétique est parfois élevée alors que leur pouvoir rassasiant est faible, ce qui peut favoriser la surconsommation et la prise de poids.

Certains de ces produits contiennent aussi beaucoup de sel, de graisses saturées ou parfois d'acides gras trans, ce qui peut augmenter le risque cardiovasculaire déjà élevé chez les personnes diabétiques. Leur association de sucre, de gras et de sel les rend particulièrement attractifs et peut favoriser une consommation excessive. Enfin, certains additifs, notamment les émulsifiants, font encore l'objet de recherches concernant leurs effets possibles sur le microbiote intestinal.

Quel inconvénient pour la consommation de produits ultra transformés ?

La consommation régulière de produits ultra transformés peut favoriser l'insulinorésistance en contribuant à la prise de poids, notamment à l'accumulation de graisse abdominale et de graisse dans le foie. Le fructose ajouté, présent notamment dans le sucre et certains sirops, est principalement métabolisé par le foie et peut favoriser la fabrication de graisses lorsqu'il est consommé en excès. L'accumulation de graisse dans le foie peut alors réduire sa sensibilité à l'insuline et favoriser une production excessive de glucose. Les excès de graisses saturées et d'acides gras trans peuvent également perturber la signalisation de l'insuline dans les muscles. De son côté, l'excès de tissu adipeux entretient une inflammation chronique de faible intensité qui peut aggraver la résistance à l'insuline.

Le microbiote intestinal peut également être concerné. Une alimentation pauvre en fibres prive certaines bactéries intestinales bénéfiques de leur principale source de nourriture. Ces bactéries produisent notamment des acides gras à chaîne courte qui participent à la régulation de la glycémie et de l'appétit. Des études expérimentales ont par ailleurs montré que certains émulsifiants peuvent modifier le microbiote et la barrière intestinale et favoriser une inflammation. Enfin, l'excès de sel peut contribuer à l'augmentation de la tension artérielle, tandis que l'excès de sucres et de graisses peut favoriser une hausse des triglycérides et une dégradation du profil lipidique. L'ensemble de ces facteurs peut contribuer à un déséquilibre métabolique et augmenter le risque d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus et d'atteinte rénale.

Les personnes diabétiques doivent-elles supprimer les féculents, les fruits et les matières grasses de leur alimentation ?

Non. C'est une idée reçue qu'il faut absolument corriger. Ces trois groupes d'aliments ont leur place dans l'alimentation de la personne diabétique. La clé réside dans le choix des aliments, les quantités consommées et la manière de les associer. Les féculents apportent l'énergie dont le corps a besoin et peuvent être présents aux repas, dans des quantités adaptées aux besoins de chaque personne. Un repère pratique est la méthode de l'assiette, qui consiste à consacrer environ la moitié de l'assiette aux légumes,

un quart aux sources de protéines, comme le poisson, le poulet, l'œuf ou les légumineuses, et un quart aux féculents.

Quelles recommandations ?

Il faut privilégier autant que possible les féculents peu raffinés et riches en fibres, comme le mil, le sorgho, le fonio, le maïs complet, le riz étuvé ou complet, l'igname, la patate douce et le taro. Les légumineuses, notamment le haricot, le niébé, le soja et le voandzou, sont également intéressantes. Pour la pâte de maïs, le fufou ou le riz, il ne s'agit donc pas de les supprimer, mais plutôt d'adapter les portions et de les accompagner de sauces riches en légumes comme le gboma ou l'adémè.

Les fruits ont également toute leur place dans l'alimentation. Ils apportent des fibres, des vitamines, des minéraux et des antioxydants. Leur sucre naturel est associé aux fibres, ce qui ralentit son absorption. En général, deux à trois portions de fruits par jour peuvent convenir, selon les besoins de la personne. Une portion peut correspondre à un fruit de taille moyenne ou à la quantité pouvant tenir dans une main.



Le diabétique doit éviter les aliments ultra-transformés (Photo internet)

La goyave, l'orange, la papaye, la pomme ou encore le citron peuvent être de bons choix. La mangue, l'ananas ou la banane bien mûre peuvent également être consommés, mais en portions adaptées. Il est préférable de manger les fruits entiers plutôt que de les transformer en jus, même lorsqu'il s'agit d'un jus présenté comme étant 100 % pur. Il est aussi conseillé de répartir les fruits au cours de la journée plutôt que de les consommer en grande quantité en une seule fois.

Les matières grasses sont elles aussi indispensables, notamment pour permettre l'absorption des vitamines A, D, E et K. Là encore, c'est principalement leur qualité et leur quantité qui comptent. Il est préférable de privilégier les sources de graisses insaturées, comme les arachides et le sésame nature, l'avocat, les poissons gras tels que la sardine, le maquereau et le chinchard, ainsi que certaines huiles végétales comme les huiles d'olive, de soja ou de colza. Il faut en revanche limiter les fritures répétées, les huiles réutilisées plusieurs fois, les margarines hydrogénées, les charcuteries et les viandes très grasses. L'huile de palme rouge peut être consommée avec modération, car elle est relativement riche en graisses saturées.

Quels conseils pratiques aux personnes vivant avec le diabète?

Le principe fondamental est d'avancer progressivement. Changer une habitude à la fois est généralement plus facile et plus durable que de vouloir tout bouleverser du jour au lendemain. Lors des courses, il est préférable de privilégier les produits disponibles au marché, notamment les légumes et fruits de saison, les céréales locales, le poisson frais et les légumineuses. Ces aliments sont souvent accessibles et peuvent constituer une bonne base pour une alimentation équilibrée.

Pour les boissons, il est préférable de remplacer progressivement les sodas et les jus industriels par de l'eau, de l'eau aromatisée maison avec du citron, du gingembre ou de la menthe, ou encore des infusions non sucrées comme le kinkéliba, la citronnelle ou le bissap. La quantité de sucre ajoutée au thé, au café ou à la bouillie peut également être diminuée progressivement. Le palais finit par s'habituer à un goût moins sucré.

Propos recueillis par Abel OZIH

NOUVELLES DE L'ETRANGER

GUINEE :

LES NOUVELLES INFECTIONS AU VIH ONT CHUTE DE PLUS DE 50% EN UNE DECENNIE

Conakry, (Xinhua) - Les nouvelles infections au VIH ont diminué de plus de 50% en une décennie grâce aux efforts déployés dans la lutte contre le virus, a annoncé le mercredi 16 septembre le Dr Abass Diakité, secrétaire exécutif du Comité national de lutte contre le VIH/SIDA (CNLS) de Guinée, lors de la 12^e assemblée générale du comité. Selon M. Diakité, le taux de dépistage s'élève à 82%, tandis que le taux de traitement par antirétroviraux atteint 98%. Le taux de suppression de la charge virale est, quant à lui, de 89%.

Il a précisé que plus de 100.000 personnes étaient actuellement sous traitement antirétroviral, dont 84.000 femmes, 35.000 hommes et 11.000 enfants. Le dépistage du VIH chez les femmes enceintes a également progressé, a-t-il ajouté.

Au nom des partenaires au développement, le coordinateur résident du système des Nations Unies en Guinée, Zorrira Diego, a réaffirmé l'engagement de l'ONU à accompagner les efforts du gouvernement guinéen dans la lutte contre le VIH/SIDA. "Nous encourageons la poursuite des efforts visant à renforcer progressivement le financement national des produits essentiels de lutte contre le VIH afin de garantir la continuité des soins pour toutes les personnes concernées", a-t-il déclaré.

La ministre de la Santé et de l'Hygiène publique, Khaité Sall, a souligné que "le gouvernement restera mobilisé aux côtés des personnes vivant avec le VIH, des professionnels de santé, des communautés, de la société civile, ainsi que de l'ensemble des parties prenantes". Elle a indiqué que l'Etat devait préserver les acquis, corriger les insuffisances et préparer une riposte "plus forte, mieux intégrée, autonome et durable".

Selon les données du CNLS, le nombre de sites de prise en charge est passé de 141 en 2021 à 258 en 2025.

Xinhua

RDC/EBOLA :

PLUS DE 7.400 CAS, LA DYNAMIQUE DE L'EPIDEMIE EVOLUE

Kinshasa, (Xinhua) - L'épidémie d'Ebola en République démocratique du Congo (RDC) présente une évolution contrastée, avec une transmission en recul dans l'Ituri, qui reste l'épicentre de l'épidémie, mais en forte hausse au Nord-Kivu, où les capacités de prise en charge approchent de la saturation, selon le dernier rapport de situation du gouvernement publié le jeudi 17 septembre.

En date du 15 septembre, le pays avait enregistré 7.404 cas confirmés, dont 3.577 décès, soit un taux de létalité de 48,3%. Au total, 1.776 patients ont guéri. L'épidémie a touché 62 zones de santé réparties dans sept provinces, l'Ituri concentrant à elle seule 77,7% de l'ensemble des cas confirmés.

Jean-Jacques Muyembe, directeur général de l'Institut national de recherche biomédicale (INRB) de la RDC, a toutefois déclaré mardi à Kinshasa que l'Ituri avait franchi "un pic" et que la courbe épidémique y était désormais "sur une pente descendante", tandis que celle au Nord-Kivu continuait de progresser et "n'avait pas encore atteint le plateau", faisant de cette province un autre foyer majeur de l'épidémie.

Le rapport fait état d'une pression particulièrement forte sur les capacités de prise en charge au Nord-Kivu, où 373 patients étaient hospitalisés et où le taux global d'occupation des lits avait atteint 94,7%. Selon le document, 42,1% des patients hospitalisés étaient pris en charge en dehors des structures répondant aux normes, tandis qu'aucun lit n'était disponible à Butembo et à Katwa, les deux zones étant les plus touchées dans la province.

Ces dernières données interviennent alors que le directeur général de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, a indiqué le mercredi 16 septembre que la riposte commençait à montrer des signes encourageants dans certaines des zones les plus touchées, notamment en Ituri.

"Nous commençons maintenant à voir des signes encourageants montrant que nous gagnons du terrain", a-t-il dit lors d'un point de presse à Genève. Il a toutefois averti que l'épidémie continuait de progresser et de faire des victimes. "Mais ne nous y trompons pas. L'épidémie continue de progresser et continue de tuer", a-t-il souligné.

Selon le patron de l'OMS, la transmission en Ituri diminue "à partir d'un niveau très élevé", avec environ 300 nouveaux cas et 160 décès signalés dans cette province au cours de la semaine écoulée. Au Nord-Kivu, en revanche, le nombre hebdomadaire de cas a presque doublé au cours des deux dernières semaines, passant d'environ 100 à plus de 200.

"Le territoire est si vaste qu'il est difficile de parler d'une seule épidémie. Il s'agit de nombreuses flambées, dans de nombreux endroits", a-t-il déclaré.

L'épidémie actuelle est devenue la plus importante et la plus meurtrière jamais enregistrée en RDC, ainsi que la deuxième plus importante au monde après celle qui avait frappé l'Afrique de l'Ouest entre 2014 et 2016. Xinhua

----- **LE PRESIDENT SUD-AFRICAIN RAMAPHOSA TOMBE MALADE APRES LE SOMMET DES BRICS**

Pretoria, (Africanews) - Le président sud-africain Cyril Ramaphosa s'est retiré des engagements publics après son retour du sommet des BRICS en Inde, a indiqué son bureau le mercredi 16 septembre, invoquant des problèmes de santé.

Son absence intervient alors que le vice-président Paul Mashatile continue de se remettre d'une intervention médicale mineure, éloignant les deux principaux dirigeants du pays des fonctions publiques.

Ramaphosa, 73 ans, est revenu du sommet des BRICS en Inde le lundi 14 septembre et avait été conseillé par ses médecins de se reposer et de récupérer, a indiqué la présidence.

Les dirigeants du bloc BRICS, qui comprend le Brésil, la Russie, l'Inde, la Chine et l'Afrique du Sud, ont conclu le dimanche 13 septembre un sommet de deux jours à New Delhi, où les discussions se sont concentrées sur la croissance mondiale inclusive et le Moyen-Orient.

« Dans la mesure du possible, le président a demandé aux ministres concernés de le représenter lors des engagements prévus », a déclaré son bureau dans un communiqué. Mashatile a déclaré le mardi 15 septembre que sa « récupération progresse bien » et qu'il « retrouvait des forces chaque jour ».

« Sur les conseils de mes médecins, je continuerai à me reposer jusqu'à indication contraire tandis que le travail et les responsabilités déléguées continuent de se dérouler dans l'équipe compétente de mon bureau avec d'autres parties prenantes du gouvernement, des entreprises et d'autres secteurs », a déclaré Mashatile.

L'absence simultanée de Ramaphosa et Mashatile intervient alors que l'Afrique du Sud entre dans une saison politique de plus en plus chargée en vue des élections locales du 4 novembre. Africanews

SPORTS

ESPAGNE:

CRITIQUE, KYLIAN MBAPPE S'EXPLIQUE APRES AVOIR REFUSE DE PORTER ENTIEREMENT UN T-SHIRT DE SOUTIEN A CEUTA

Elche, (rfi) - Avant un match à Elche, l'attaquant français Kylian Mbappé et ses deux coéquipiers du Real Madrid, Vinicius Junior et Ibrahim Konaté, avaient refusé d'enfiler entièrement un tee-shirt en soutien à la population de Ceuta. Créant une polémique dépassant le cadre sportif, l'attaquant français s'est alors expliqué mercredi 16 septembre, affirmant l'avoir fait pour « tous les migrants qui ont perdu la vie ».

Après le silence, l'explication. Dans un entretien au quotidien sportif As, Kylian Mbappé revient sur ce t-shirt de soutien à Ceuta, porté à moitié avec ses coéquipiers, Vinicius et Konaté. « Je suis de tout cœur avec les habitants de Ceuta, mais je voulais aussi avoir une pensée pour tous les migrants qui ont perdu la vie, qui vivent eux aussi dans des conditions très dures. Je ne veux pas faire de hiérarchie dans la souffrance », a-t-il expliqué au quotidien madrilène AS.

Leur geste avait indigné la droite, l'extrême droite et une partie des réseaux sociaux, ici en Espagne. Derrière ce t-shirt, une association patronale valencienne, avec le feu vert de l'organisateur du championnat, la Liga.

La politique s'invite une fois de plus dans le football. Une mauvaise chose pour Federico, 55 ans : « Le football, ça déborde toujours sur tout. Si on veut défendre Ceuta, il y a mieux que le foot : prendre des mesures concrètes. »

Reste à savoir si les explications de Mbappé suffiront. Le Real Madrid assure que chacun était libre de porter ou non ce t-shirt. Mais le président de la Liga, Javier Tebas, avait critiqué les trois joueurs, et certains supporters appellent à les siffler.

RFI

CYCLISME:

LE KENYA ACCUEILLE POUR LA TROISIEME FOIS DE SUITE LES CHAMPIONNATS D'AFRIQUE

Nairobi, (rfi) - Comme en 2024 et 2025, le Kenya sera le terrain de jeu pour les cyclistes africains lors des Championnats d'Afrique de cyclisme sur route du 21 au 25 octobre 2026.

Qui pour succéder à la Sud-Africaine Hayley Preen chez les femmes et à l'Érythréen Merhawi Kudus pour les hommes dans la catégorie élite ?

Pour cette nouvelle édition des Championnats d'Afrique de cyclisme qui existent depuis 2005, c'est à Kisumu, troisième plus grande ville du Kenya, que les coureurs poseront leurs roues comme l'a confirmé le président de la Confédération africaine de cyclisme, Yao Allan Kouamé, au micro de RFI.

« J'espère qu'ils vont pouvoir trouver un terrain qui ne soit pas trop difficile pour ceux qui aiment le plat », commente Yao Allan Kouamé. Et de continuer : « Certains présidents de fédérations m'ont déjà appelé pour me dire : « On sait qu'au Kenya, il y a beaucoup de montagnes. Il ne faudrait pas que ce soit un terrain trop accidenté qui risquerait de nous défavoriser. J'ai dit : "écoutez, on va faire en sorte que ce ne soit pas un Championnat du monde, mais bien un Championnat d'Afrique". »

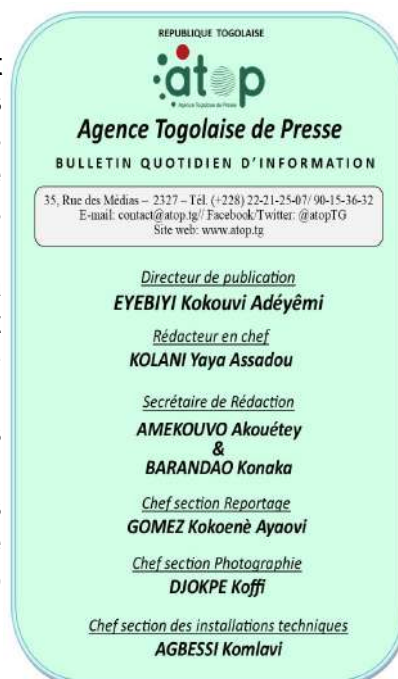
Au moins 30 pays espérés pour ces championnats

Pourquoi encore le Kenya ? « L'organisateur, qui est Golazo, a pris contact avec certains pays d'Afrique qui, pour la plupart, étaient dans un premier temps déterminés à recevoir la compétition et puis, au dernier moment, ont préféré reporter ça à 2027 », explique Yao Allan Kouamé. « On ne pouvait pas faire une année sans championnat et donc l'organisateur est reparti vers le Kenya, parce qu'il a une succursale là-bas. Ils ont leurs attaches au Kenya et ils se sont tournés vers les autorités du pays, qui ont accepté une troisième fois d'accueillir la compétition. Nous, ça nous va, dans la mesure où on peut organiser la compétition, on peut déterminer les champions, c'est ce que nous souhaitons », dit-il.

En 2025, environ 30 pays avaient participé à la compétition juste après le Championnat du monde qui avait lieu à Kigali au Rwanda. Yao Allan Kouamé espère encore plus de participants.

Pour les jeunes cyclistes africains, l'autre rendez-vous sera les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ) qui ont lieu au Sénégal du 31 octobre au 13 novembre 2026. Ces Championnats d'Afrique de cyclisme peuvent être une belle rampe de lancement pour le rendez-vous de Dakar. Yao Allan Kouamé annonce aussi un stage organisé par la confédération à Kisumu avant les championnats.

RFI



Copyright, ATOP. Tous droits réservés