



Journal Consommateur Averti

LE CONSOMMATEUR Averti

MENSUEL TOGOLAIS DU CONSOMMATEUR
Infos - Conseils - Analyses

Savoir pour mieux vivre

N°027 - AVRIL 2013

Gratuit

L'ALIMENTATION DE NOS JOURS :

UN PROBLEME CRUCIAL



S'il y a une chose indispensable à l'homme, c'est son alimentation. Plus qu'un besoin qu'il doit satisfaire, c'est aussi et surtout un moyen de survie pour l'être humain. Cependant contrairement à leur fonction nourricière, les aliments que nous consommons aujourd'hui nous tuent à petits feux. Mal entretenus, superficiels, nous mangeons aujourd'hui tout sauf ce qui est nutritif à notre organisme.

P.4.

Partenaires du Journal

Santé et Nutrition P.2

DIABÈTE

Ce qu'on peut vraiment manger !

Actualités P.3

Pour le bonheur des agriculteurs et des consommateurs

Consommons des produits alimentaires locaux

COMMERCE DE DEVISES

Gros plan sur le métier d'échangeur

Chronique de la citoyenneté

P.6

La Démocratie aux couleurs africaines

Conseils utiles P.7

BON À SAVOIR

Les 7 secrets d'un mariage qui dure pour la vie



Site web : www.apedtg.org

APED - TOGO

Association des Praticiens de l'Education au Développement au Togo

Rue Atigangomé-Sagbado, Apédokoè,

04 B.P. 587 Lomé Tel (+228) 23 20 97 60 / 90 04 14 12

Email : aped@apedtg.org ; kluvia_amet@yahoo.com



SOCIÉTÉ GÉNÉRALE DES MOULINS DU TOGO

22 27 73 46 / 22 27 43 77



ASSOCIATION TOGOLAISE DES CONSOMMATEURS



DIABÈTE :

Ce qu'on peut vraiment manger !

Sophie Raynaud

Le régime antidiabétique n'est pas une diète drastique. Il suffit souvent de connaître les vertus sur la glycémie de certains aliments. Vrai/Faux pour ne plus se tromper.

Jamais de sucre !

Faux

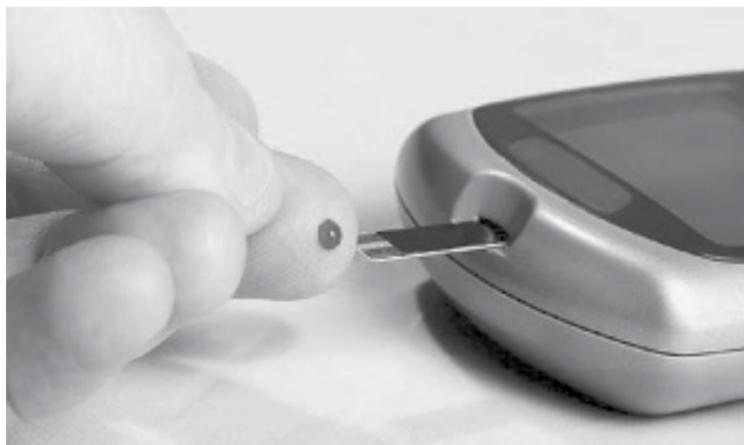
Certes, le contrôle des apports en sucres est nécessaire pour équilibrer son diabète, mais les glucides sont indispensables à l'organisme (ils lui fournissent son énergie). S'il faut impérativement limiter les sucres rapides comme les bonbons ou le sucre blanc qui font monter en flèche la glycémie, ceux des fruits eux, sont recommandés par exemple. Quant aux glucides lents (à faible indice glycémique) apportés par le pain, les pâtes ou le riz complets, ils sont indispensables au bon fonctionnement du cerveau

et du corps, et permettent d'éviter les hyperglycémies (leur digestion est longue, c'est pourquoi ils passent progressivement dans le sang).

Certaines matières grasses sont bénéfiques

Vrai

Il est vrai qu'en excès ou mal choisies, les graisses augmentent la résistance à l'insuline, et sont fortement déconseillées aux diabétiques dont les risques de complications cardiovasculaires (dyslipidémie, athérosclérose) sont particulièrement élevés. Il est vrai, qu'il faut éviter les graisses



saturées dont regorgent les produits d'origine animale (beurre, crème fraîche, viandes rouges...) ou industriels (viennoiseries, biscuits, plats préparés, surgelés, saucissons, chips...). Mais, il existe aussi des matières grasses bénéfiques. Si, si, ça existe ! C'est le cas des lipides insaturés comme les huiles végétales (colza,

tournesol...) et présents dans les fruits oléagineux ou dans les poissons gras (sardine, thon, saumon, maquereau...).

On peut abuser des légumes

Vrai

Quand on est diabétique, la première règle, c'est de se mettre au vert !

Conseil numéro un : abuser des

légumes qui contiennent peu de glucides (5% en moyenne), mais qui présentent l'avantage de rassasier grâce à leur richesse en eau et en fibres.

Conseil numéro deux : ne surtout pas se priver de fruits frais. Ils regorgent d'antioxydants et apportent des sucres en quantité modérée (fructose, glucose, saccharose, sorbitol). Autant de glucides bien particuliers qui passent progressivement dans le sang et limitent la hausse du taux de glycémie (on dit qu'ils ont un index glycémique bas).

A noter : la pomme, ou l'orange, très longues à digérer sont particulièrement indiquées, contrairement aux bananes, au raisin, ou aux cerises.

HYGIÈNE DE VIE

12 conseils pour se sentir bien

Vicky VIC

1. Affichez clairement la couleur

Halte aux moquettes grises déprimantes ! On la choisit jaune pour se concentrer, verte pour se calmer, orange pour sourire, rouge pour faire le plein d'énergie.

2. Cessez d'attendre le bonheur pour être heureux

«Ce n'est point parce que j'ai réussi que je suis content ; mais c'est parce que j'étais content que j'ai réussi».

3. Harmonisez vos horaires de lever et de coucher

Pour bien se reposer, notre corps a besoin de repères fixes. Ainsi, il peut anticiper plus facilement le passage du sommeil à la veille et inversement. «Se réveiller à heure fixe, c'est donner à notre organisme un signal qui l'aide à remettre à l'heure notre horloge interne». Après une sortie, le samedi soir par exemple, ne décalez pas trop le moment de votre réveil le lendemain matin. Ecoutez aussi votre corps : le soir, mettez-vous au lit dès les premiers signes de fatigue. Enregistrez la fin du film et remettez la vaisselle à un autre moment. Car si vous manquez

un cycle de sommeil, sachez que le prochain ne surviendra que quatre-vingt-dix minutes plus tard.

4. Accordez-vous un fou rire par jour

Solliciter ses zygomatiques reste encore le meilleur moyen de voir s'envoler ses soucis. Mieux : rire permettrait de vivre plus vieux ! Lorsqu'on s'esclaffe, tout un cocktail d'hormones submerge le cerveau. La dopamine (l'hormone du plaisir), la sérotonine (celle de la bonne humeur), l'ocytocine (celle du lien social) et l'adrénaline (celle de l'excitation) procurent un mélange d'exultation et de bien-être.

5. Osez la sieste au travail

La fameuse «power-nap» (ou sieste énergisante) a bien des vertus. Elle donnerait bonne mine et bonne humeur, permettrait d'améliorer la mémoire, de libérer la créativité, de dissoudre le stress et serait bénéfique pour la digestion et le cœur ! Après le déjeuner, une pause de courte durée (dix à trente minutes) est un excellent moyen de réparer un manque de sommeil. Pas facile de s'endormir à la demande ?

Somnoler dans un endroit calme suffit pour récupérer. Jacques Chirac, ancien président français, était un virtuose de ce type d'exercice.

6. Alimentez-vous en tenant compte des phases de la journée

Faites un petit déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de mendiant. N'hésitez pas à manger gras le matin : pour se réveiller, le corps a besoin de lipides (fromage, beurre), de protides (jambon, œufs) et de sucres lents (blé ou riz complet). A midi, privilégiez des aliments nourrissants : choisissez-les solides pour tenir le coup mais pas trop riches pour éviter l'assoupissement. Enfin, le soir, optez pour un repas léger : préférez poissons gras et légumes. Dînez le plus tôt possible pour vous laisser le temps de digérer. «Vous retrouverez ainsi du tonus en quinze jours».

7. Rangez votre bureau pour partir l'esprit libre

Remettre chaque chose à sa place, c'est aussi une façon de faire le ménage dans sa tête et de partir le soir avec l'esprit dégagé. Une fois que vous aurez appliqué ce conseil,

anticipez votre journée du lendemain en établissant la liste de vos priorités. De cette façon, vous redémarrerez sereinement et rapidement.

8. Limitez votre consommation de sucre blanc raffiné

Pauvre en nutriments, le sucre blanc est à bannir de notre alimentation. En revanche, les fruits frais ou secs et le chocolat noir qui contiennent du sucre naturel sont recommandés.

9. Réveillez-vous en douceur

Finis les réveille-matin stridents et la lumière électrique agressive. Pour émerger en douceur avec l'agréable sensation du soleil levant, rien de tel qu'un simulateur d'aube. Posée sur votre table de nuit, une lampe diffuse à l'heure choisie une pâle lumière rosée qui s'intensifie peu à peu. Des chants d'oiseaux peuvent accompagner cette aurore artificielle.

10. Réapprenez à respirer

Voici un exercice simple pour faire le vide et retrouver de l'énergie. Fermez les yeux, prenez conscience de vos appuis et de votre respiration. A chaque inspiration, pensez

à une couleur évocatrice de bien-être. Marquez un léger temps de pause (rétention d'air), puis, à l'expiration, laissez cette couleur se diffuser dans tout votre corps. Ça vaut le coup d'essayer.

11. Devenez un fervent adepte des bons petits plats à l'ancienne

Pot-au-feu, couscous ou cassoulet sont particulièrement équilibrés avec 80% de légumes et 20% de protéines animales.

12. Soyez votre meilleur ami

Halte à l'autodénigrement, à l'obsession de la perfection, à la culpabilité. Soyez indulgent envers vous-même, que diable ! « Si vous êtes tenté par l'autocritique, demandez-vous ce que vous répondriez à un ami s'il vous disait cela de lui. Ou bien imaginez les paroles reconfortantes que vous aimeriez entendre si vous en parliez à un proche». Complimentez-vous, faites-vous un cadeau dès que vous avez atteint un objectif et parlez-en à votre entourage. On est tous heureux de voir un proche content pour nous.



POUR LE BONHEUR DES AGRICULTEURS ET DES CONSOMMATEURS TOGOLAIS

OADEL publie la 3^e édition du livret des produits locaux

Vicentia ADJIMA

« *Les produits locaux togolais dans votre assiette* », est le titre d'un livret de 113 pages édité par l'Organisation d'Appui à la Démocratie et au Développement Local (OADEL). Il s'agit de la 3^e édition de cette brochure consacrée aux produits alimentaires locaux que l'organisation met à la disposition du public grâce à l'appui financier au Projet d'Appui au Secteur Agricole (PASA). C'est une gamme de produits « made in Togo » accessibles et disponibles sur le marché togolais pour le bonheur des consommateurs. Le livret contient dix catégories de produits : les viandes, les huiles, les boissons alcoolisées et non alcoolisées, les assaisonnements, les légumes, les farines et poudres à base de céréales locales, les riz, couscous et pâtes alimentaires, les miels et confitures et les amuses gueules.



Produits alimentaires fabriqués au Togo avec des produits agricoles locaux.

Les consommateurs ont une forte propension à préférer les produits importés aux mets locaux. Pourtant ils peuvent tirer de nos matières premières agricoles plusieurs mets de qualité à un prix abordable. Selon la Ligue pour la Défense du Consommateur au

Bénin (LDCB), Il y a beaucoup d'avantages à consommer les produits locaux :

1. La valeur nutritionnelle

La plupart de nos produits locaux ont une valeur nutritionnelle très importante.

Par exemple l'huile de palme rouge (*non raffinée ni traitée*) est considérée comme aliment naturellement le plus riche en vitamine A ; elle en contient environ 15 fois plus que la carotte.

2. Le caractère sain

les aliments sont produits chez nous dans des conditions naturelles. Pas d'additifs ou de produits chimiques pouvant altérer notre santé contrairement aux produits importés dont certains sont à base de certaines pandémies comme l'obésité infantile, les maladies cardio-vasculaires, le diabète, etc.

3. La transparence quant au contenu

Le consommateur est suffisamment informé du contenu des aliments qu'il consomme lorsque l'aliment est produit chez nous. En ce sens, il y a une garantie du droit à l'information du consommateur.

4. Une condition de production écologique optimale

La matière première des aliments que nous consommons au niveau local sont

produites dans des conditions écologiques optimales. La qualité des semences, leur caractère non transgénique sont des facteurs de qualité des produits que nous en obtenons. Par ailleurs, on note le respect des principes de sauvegarde de la biodiversité.

5. L'intérêt économique

En consommant les produits de chez nous, nous contribuons à faire éviter à notre pays une perte en devises. Nous aidons ainsi nos producteurs à vivre de leurs ressources agricoles et les encourageons à produire davantage.

OADEL recommande aux togolais de consommer ce qui est produit localement pour encourager les agriculteurs et agricultrices de même que les transformateurs et transformatrices à produire massivement pour satisfaire les besoins des consommateurs et assurer ainsi la sécurité et la souveraineté alimentaire aux populations. Les consommateurs doivent opérer un changement en matière de régime alimentaire et s'orienter vers des mets dont les matières premières sont issues de l'agri-

culture familiale togolaise ou de la sous-région ouest-africaine.

A titre d'exemple, à la place de Nescafé, Milo ou Lipton avec du pain à base de blé et du lait Nestlé ou en poudre au petit déjeuner, les togolais doivent consommer du café torréfié artisanalement par nos braves producteurs et les moines de la région des plateaux ou du thé à base d'herbes ou de graines de chez nous : citronnelle, kinqueliba, feuille de Gambie, etc. avec du pain à base de sorgho, de manioc ou de soja. On peut aussi au petit déjeuner consommer de la bouillie de maïs, de mil, de soja ou de souchet et des beignets à base de céréales locales.

Pour les repas de midi ou du soir, les consommateurs peuvent utiliser la purée de tomate au de conserves de tomate ; du poisson salé et séché en lieu place de cube ; des spaghettis de maïs en lieu place des spaghettis à base de blé. Pour les desserts, les yaourts d'avocat, des yaourts à base de riz ou de souchet sont disponibles en lieu place des yaourts à base de lait importé.

COMMERCE DES DEVICES

GROS PLAN SUR LE METIER D'ECHANGEUR

Larissa AGBENOU

Les échanges entre les différents états sont de plus en plus accrus. La diversité des monnaies de chaque pays fait que les changes de monnaie s'effectuent de jour en jour. Des années auparavant les banques étaient les seules compétentes à convertir les devises. Aujourd'hui le voile est levé, des particuliers se sont appropriés cette activité et en ont fait un métier. Contrairement à ce que l'on pense, ils sont organisés et ont une grande clientèle.

Beaucoup de lieux font objet de ces transactions de monnaie, cependant le plus connu au Togo est celui de la frontière Togo Ghana. Généralement âgés entre 17 et 35 ans ce sont des jeunes de différentes nationalités qui s'adonnent à ce métier. Assis sur des chaises, en face d'eux sont disposés des tables moyennes comportant des tiroirs : voici ce à quoi se résume leurs bureaux. Cependant devant ce maigre mobilier se déroule des transactions énormes. Les doyens disposent

de « *jeunes apprentis* » qui halètent les usagers de la route vu la concurrence rude. La tâche consiste à convertir une monnaie à une autre moyennant un pourcentage.

La plupart du temps ce sont les voyageurs qui sont les fidèles clients cependant, des particuliers viennent spécialement accomplir le change. « *A chaque transaction la banque prélève la plupart du temps une rémunération en fonction du montant changé ici un pourcentage est fixé*

en plus on évite les longues files et les protocoles de la banque » confie M. Amadou, un commerçant import-export qui va y accomplir quotidiennement ses changes.

Cependant la sécurité n'est pas toujours au rendez vous, il faut être habile et vigilant lors des changes beaucoup se plaignent de leur malhonnêteté à soustraire quelques billets lors des opérations.

En outre, la banque offre des avantages qu'on ne peut rencontrer chez les échangeurs Le plus grand nombre des banques et les bureaux de change offrent de convertir votre argent avant un périple à l'étranger. Il existe différents systèmes de règlement comme les traveler's chèques ou les

cartes internationales.

Malgré tous ces manquements et le non officialisation du secteur, ces échangeurs voient leur nombre s'agrandir. « *Nous convertissons jusqu'à des millions et pouvons gagner jusqu'à 100 000f par jour surtout en période de fêtes et lors des grands événements par exemple à la mort du président ghanéen où les gens viennent incessamment sur notre territoire* » révèle Kwami, l'un des échangeurs de la place.

Un métier qui paie bien sans doute mais qui comporte beaucoup de risques « *trainer avec tant d'argent sur soi est très risquant beaucoup essaient de nous voler ou de nous duper avec des faux billets nous savons très bien*

nous en sortir », ajoute t il.

« *Je vous avoue que les échangeurs possèdent des monnaies de certains pays inexistant dans nos structures bancaires, nous ne savons même pas où et comment ils trouvent cet argent. On y trouve les devises des pays comme l'Inde ou le Japon etc.* » s'étonne M.Douti fonctionnaire dans une banque de la place. Une situation qui ne favorise sans doute pas les structures bancaires.

Cependant cela contribue à la réduction du chômage une forme d'emploi qui favorise les jeunes mais il ya nécessité d'être prudent quant à des transactions dans ces milieux non sécurisés.



L'ALIMENTATION DE NOS JOURS : UN PROBLEME CRUCIAL

Larissa AGBENOU

S'il y a une chose indispensable à l'homme, c'est son alimentation. Plus qu'un besoin qu'il doit satisfaire, c'est aussi et surtout un moyen de survie pour l'être humain. Cependant contrairement à leur fonction nourricière, les aliments que nous consommons aujourd'hui nous tuent à petits feux. Mal entretenus, superficiels, nous mangeons aujourd'hui tout sauf ce qui est nutritif à notre organisme.



La mauvaise qualité de ce que nous consommons aujourd'hui est indéniable. Faute de temps la plupart s'alimente dans des mini restaurants locaux. De petits hangars sous lesquels sont disposés des bancs, des espaces à ciel ouvert, de petites salles désignent ces lieux de restauration. Des fonctionnaires aux élèves en passant par les apprentis, beaucoup vont s'y restaurer. Des mets locaux y sont proposés en général comme le fufu, le riz, la pâte de maïs, d'autres plats sont éventuellement ajoutés. Si ces lieux de restauration ont du succès, il est cependant regrettable de constater que la nourriture vendue est mal entretenue. Les mets sont exposés à des endroits sales et pestilentiels, les assiettes mal lavées sont exposées aux mouches et à la poussière et bien d'autres désagréments. Outre le côté entretien que nous observons, peu de gens sont regardants sur la qualité de ces mets. Ainsi nous ingurgitons chaque jour du pain ou de la bouillie au formol, une substance servant à l'entretien des morts, des sauces dosées de glutamate, des condiments putréfiés

broyées malgré tout pour servir à la préparation, des morceaux de viande mal lavés ou mal cuits. Tant de « **résidus alimentaires** » que nous consommons à longueur de journée par ignorance ou négligence. « **je suis conscient que ce que nous mangeons aujourd'hui est mal entretenu mais je n'ai pas le choix mon heure de pause est très courte je ne peux me rendre à la maison et me restaurer je ferme les yeux et je fais avec** » confie tristement M. Teyi, un jeune fonctionnaire adepte de ces restaurants. Affirmation que partage la plupart des personnes qui vont s'y restaurer. Un état de choses qui arrangent plus ou moins ces bonnes dames. « **Ce n'est pas un manque d'entretien c'est beaucoup de mets et une grande quantité à faire à la fois nous ne pouvons pas y accorder la même attention qu'aux repas de la maison toute la journée y passerait** », se défend l'une d'elles.

Le bio l'autre revers

A côté des mets locaux mal entretenus, une autre forme d'alimentation porte préjudice à notre organisme : le bio. Aujourd'hui au moins 80%

de ce que nous consommons n'est pas naturel. Les viandes de volailles congelés, les jus de fruits embouteillés et beaucoup de produits en conserve ne sont composés que de substances chimiques. « **C'est ce qui explique nos états de santé dégradants de nos jours toutes ces maladies modernes le diabète, la tension, le goutte, le cancer... pour ne citer que ceux là sont le résultat de ce mélange de produits que nous entassons de jour en jour dans notre organisme** » explique Docteur PKATI, généraliste dans une clinique de la place. Une récente étude réalisée par les chercheurs de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a montré qu'uniquement à base de produits chimiques, sans une goutte de lait, du fromage crémeux peut être constitué. Tant de raisons qui donne à réfléchir sur tout ce que nous mangeons aujourd'hui. Nous vivons dans un monde où nous ne pouvons plus tout contrôler cependant un maximum d'efforts pour passer sous contrôle la plupart de ce que nous mangeons est nécessaire car la santé n'a pas de prix.

L'équilibre alimentaire, ça veut dire quoi ?

Un petit éclairage sur cette notion... Aujourd'hui tout notre environnement nous incite à réduire notre activité physique et à consommer en permanence des aliments (*distributeurs d'aliments dans les lieux publics, publicités en tous lieux, promotions pour des paquets contenant 10 ou 20% d'aliments en plus, rayonnages attrayants...*).

Mais bien manger au quotidien, c'est parfois moins compliqué qu'on ne le pense. En fait, l'équilibre, ça ne veut pas dire manger de tout en quantités égales : l'important est tout simplement de privilégier les aliments qui sont particulièrement utiles à notre santé, et de limiter la consommation des autres.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Chacune joue un rôle, mais pas dans les mêmes quantités. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive et de limiter la prise de certains aliments, il n'est en revanche pas question d'interdit. Un excès de temps en temps fait partie de la vie.

S'interroger, de temps en temps, sur sa façon de manger pour acquérir ou maintenir des habitudes compatibles avec la préservation de la santé peut être source d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main.

Plus concrètement, ça veut dire quoi ?

Jouer sur les quantités : certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres, en petite quantité. Il est ainsi recommandé de limiter la consommation des aliments riches en matières grasses, en sucre ou en sel, sans les bannir de l'assiette. Bien manger c'est ainsi penser à se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

Que se passe-t-il lorsqu'on fait un repas... pas équilibré du tout ?

L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas ou même sur une journée, mais sur plusieurs jours ! Ainsi, si vous êtes amenés à consommer un sandwich mayonnaise/frites+ un beignet au déjeuner, vous faites pencher la balance du « mauvais côté » : vous avez mangé trop gras et trop sucré et n'avez pris aucun fruit ou légume. Pour rétablir l'équilibre (*compenser en quelque sorte*), il vous faudra manger mieux aux repas suivants en misant notamment sur les légumes et les fruits, avec une salade composée par exemple ! Evitez quand même des entorses trop fréquentes...

Et l'activité physique ?

Elle joue un rôle essentiel, capital, fondamental, à tout âge ! Il est prouvé que la pratique d'une activité physique modérée quotidienne protège votre santé et limite le risque de développer des maladies cardiovasculaires, celui du développement de certains cancers, ou diminue le risque de diabète. Si vous souffrez déjà d'une pathologie, sous contrôle médical, l'activité physique est une composante de votre traitement. La nutrition concerne autant les apports (*l'alimentation*) que les dépenses (*l'activité physique*). Pour préserver votre santé par un bon état nutritionnel : mangez bon et bien et bougez suffisamment : c'est indispensable.

La pratique de l'équivalent d'au moins 30 minutes (voire 1 heure pour les enfants et les ados) de marche rapide par jour permet d'entretenir votre corps, vos muscles, vos articulations, votre équilibre mais aussi votre moral et d'améliorer votre condition physique, de rester en forme. Jour après jour, une activité physique régulière associée à des habitudes alimentaires saines vous aide à rester en bonne santé, à éviter la prise de poids et à vous protéger de certaines maladies comme les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et l'ostéoporose.



KOFITOYI : Imcompréhension entre consommateur et distributeur de bouteille de gaz



PANIER DE LA MÉNAGÈRE

Les prix des denrées alimentaires dans les marchés Atikpodji, Abattoir, Adidogomé, Agoè, Akodessewa, Gbossimé, Lagoskpanou, dans la préfecture du Golfe.

PRODUITS	PRIX AU DÉTAIL	PRIX EN GROS	LOCALITÉS ET STRUCTURES D'APPROVISIONNEMENT
AKPALA	1500 f		Marché d'Akodessewa
HARICOT	1200 à 1500 f		
NOIX DE PALME	250 à 350 f		
SARDINE	400 - 450 f		Importes Lagoskpanou ou boutiques de vente des produits en gros
VIANDE DE BŒUF (AVEC OS)	2000 f		Abattoir
VIANDE DE BŒUF (SANS OS)	2600 f		
OIGNON	varie	40000 f sac	Ouaga (Burkina Faso)
TOMATE FRAÎCHE	Varie	35000 à 60000 f	sur la voie d'Akoumape, abattoir, Nangbeto, Benin
MAIS	550 f		Agnes, Gleï, Atakpamé
POULET	1800 f		
GARI	900 -1000 f		Afagnan, Agoè assiko, Noepe
SEL	450 f	9000 f	
HUILE (ROUGE) DE PALME	varie		Kpalime, Tsevie, Anfoin, Noepé
HUILE D' ARACHIDE	800 f		Nioto et importé
LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ	Varie selon le poids		Importé
RIZ LOCAL	1200 -1500		
RIZ PARFUMÉ IMPORTÉ	3500 - 5000 f/5 g		Importés de la Cote d'Ivoire, chine, thaïlande ...
LAIT ENTIER NON SUCRÉ CONCENTRÉ			Importes lagoskpanou ou boutiques de vente des produits en gros
SUCRE GRANULÉ	1500 f		Ghana
SUCRE EN CRISTAUX	500 -1100		Importes lagoskpanou ou boutiques de vente des produits en gros
CONCENTRÉ TOMATE	100 - 2200 f		Importes Lagoskpanou ou boutiques de vente des produits en gros



CHRONIQUE DE LA CITOYENNETÉ

La Démocratie aux couleurs africaines

Seth M. KLUVIA

En lisant le titre de cet article, une question peut immédiatement venir à l'esprit du lecteur : « La Démocratie a-t-elle des couleurs ? » Bonne question ! et la réponse est oui, si nous considérons que chaque pays a ses couleurs – le drapeau national – et que ces couleurs diffèrent d'un pays à l'autre, même si les couleurs de l'Afrique se résument en vert – jaune – rouge, auxquelles il faut ajouter parfois le noir. Dans le contexte de notre essai, il ne s'agit pas de couleurs visuelles mais de la forme que peut prendre la démocratie dans chaque pays.

Il est vrai que la démocratie n'est pas une voie uniforme que l'on emprunte sous tous les cieux, et qu'il arrive que l'on parle de la « démocratie américaine », ou « française », ou « indienne », ..., mais les principes de la démocratie sont universels : « Gouvernement du peuple par le peuple pour le peuple » et « Etat de droit ».

Le « **gouvernement du peuple, par le peuple, pour le peuple** », formule attribuée à Abraham Lincoln, traduit le principe que c'est le peuple qui détient le pouvoir. En effet, la souveraineté appartient au peuple qui la transmet par voie de suffrage libre à des représentants élus à divers niveaux, soumis à l'obligation de rendre compte régulièrement de leurs actes à leurs mandants. Cette formule contient également le principe du pluralisme politique et celui de la gestion consensuelle des affaires de l'Etat, du fait que le peuple, aux réalités multiculturelles, ne peut être réduit à un régime de pensée unique ! Sous ce principe, l'exercice du pouvoir nécessite l'émergence de contre-pouvoir représenté par les partis politiques d'opposition et des organisations de la société civile appelées à jouer un rôle de veille et d'éveil.

La reconnaissance par le

pouvoir, de l'existence de ces pôles de contre-pouvoirs, et la prise en compte de leurs rôles dans la gestion des affaires publiques, permet de maintenir l'équilibre politique et la paix sociale, et d'éviter la démesure et les dérives autoritaires pouvant conduire à la mort même de la Nation ! Dans cette logique, il est dans l'intérêt du pouvoir, non seulement de créer des espaces d'expression de ces contre-pouvoirs, mais aussi de les renforcer pour qu'ils soient crédibles.

Le deuxième principe qui sous-tend la démocratie est « **l'Etat de droit** », principe développé dans la rubrique « **Dossier** » de cette parution. Nous nous contenterons donc de donner juste une définition sommaire et passer ensuite à sa contribution à la solidité de la démocratie. L'état de droit ou la primauté du droit est une situation juridique dans laquelle toute personne a des droits, mais aussi des devoirs, et se trouve par sa volonté à « **avoir des droits** » à se soumettre au respect du droit, du simple individu et surtout de la puissance publique. L'Etat de droit peut se définir comme un système institutionnel dans lequel la puissance publique est soumise au droit. L'Etat de droit est celui dans lequel les mandataires

politiques – en démocratie les élus – sont tenus par le droit qui a été édicté.

Ce principe repose sur trois piliers – la hiérarchie de normes, l'isonomie (*égalité des sujets devant la loi*) et la séparation des pouvoirs (indépendance de la justice). Le but de ce principe est, d'une part de protéger le citoyen contre l'Etat et l'Etat contre le citoyen, d'autre part de réguler et de dompter la puissance publique pour la soumettre à la Loi. Cela signifie que, même si l'Etat qui est la puissance publique, a le monopole de l'utilisation de la violence, cette force est soumise au droit par la loi.

La mise en place d'institutions fortes garantit la solidité de ces principes universels et la consolidation de la démocratie. Où en sommes-nous, et quelles couleurs porte la démocratie en Afrique ?

Nous conviendrons avec World Movement for Democracy (*le Mouvement Mondial pour la Démocratie*) qu'en Afrique, nos Etats sont logés à des enseignes diverses, mais avec un dénominateur commun. Il y a :

- a) des pays subissant des crises politiques et des conflits permanents
- b) des pays dominés par un acteur politique
- c) des pays en transition démocratique permanente
- d) des pays en voie d'acquisition de tradition démocratique

Les pays de la catégorie d – Ghana, Sénégal, Afrique du Sud, Zambie – ont une pratique démocratique où l'alternance au pouvoir par la voie des urnes est garantie par la solidité des institutions républicaines,

l'indépendance des pouvoirs et une présence active des organisations de contre-pouvoirs, partis politiques et société civile crédibles, dont l'opinion est prise en compte dans la définition des politiques et la gestion des affaires publiques.

Dans la catégorie c, se trouvent le Bénin et le Nigeria, où malgré l'apparence d'une stabilité démocratique et l'alternance au pouvoir, des acteurs au pouvoir essaient sans succès (*heureusement !*), de modifier la Constitution et de manipuler les institutions, pour prolonger leur mandat et se maintenir au pouvoir.

En ce qui concerne les catégories a. (*RCA, Côte d'Ivoire, Guinée, Togo, Burundi ...*), et b. (*Tchad, Cameroun, Burkina Faso, Niger, Togo, RDC, Rwanda ...*), ce sont des pays où :

- les institutions sont faibles et contrôlées par le pouvoir,
- l'opposition politique est étouffée, divisée et faible, avec la création presque quotidienne de micro-partis pour soutenir le pouvoir,
- la société civile est divisée en « **pro et contre** » pouvoir,
- l'alternance politique est verrouillée par un système de scrutin favorable au pouvoir,
- la liberté de réunion et de manifestations publiques pacifiques est régie par des lois répressives (*au Burundi, des journalistes manifestant en sit-in contre l'emprisonnement de l'un des leurs, ont été violemment dispersés à coup de gaz lacrymogène*),
- les ressources et les biens de l'Etat sont accaparés par une

minorité.

D'autre part, à peu d'exception près dans ces pays, les résultats des élections, où l'opposition faible, divisée et sans moyen ne fait que de la figuration, sont connus avant les scrutins.

Voilà les couleurs africaines de la démocratie ! Pouvait-on en espérer en Afrique meilleur profil ? Oui, certainement ! C'est le cas du Ghana qui est en passe de devenir un pays émergent depuis que le pays s'est résolument engagé dans la voie démocratique en respectant ces deux principes fondamentaux universels de la démocratie. La mauvaise conception de l'Etat et la personnalisation du pouvoir ont conduit les dirigeants à une dérive où ils se placent au-dessus de la loi. Ils font prévaloir « la loi de la force » sur « **la force de la Loi** ». Plus de vingt ans après l'ouverture démocratique, nous aurions dû avoir donné des fondements solides à la démocratie incarnés par des institutions fortes, pour nous focaliser sur les moyens de promouvoir le développement social et économique afin de réaliser le bien-être pour tous !

Si notre article s'arrêtait ici, vous nous diriez que nous ne vous aurions rien appris de nouveau, car vous savez déjà tout ce qui vient d'être dit. D'accord ! Il serait intéressant, à notre avis d'analyser le comportement du Citoyen dans ces contextes sociopolitiques, où, dans sa lutte quotidienne de survie, il est considéré et traité comme un « **opposant potentiel** »...

A suivre dans notre prochaine parution !

ALERTE ! ALERTE !

L'association **Action pour la Solidarité, l'Urgence et le Développement (Action-S.U.D)** porte à la connaissance du public que des travaux de mise en place de dos d'âne ont été réalisés à la hauteur de l'école primaire publique de Wonyomé, école privé Ankov et de l'église catholique de la localité (**canton de Sagbado, sur la route Douane- Sagbado**) afin de ralentir l'excès de vitesse des usagers de la route dans cette agglomération.

Malheureusement, cet aménagement cause beaucoup de torts et engendre des accidents de la route aux usagers qui sont surpris par la mise sur le goudron d'un tel dispositif qui ne respecte pas les normes.

En effet, aucune signalisation n'annonce la présence de ce dispositif sur cette route. **Action- S.U.D** exhorte alors les pouvoirs publics, surtout le ministère de la Sécurité, celui des Transports et celui des Travaux Publics à œuvrer pour l'implantation des signalisations routières sur nos routes, notamment dans les environs des écoles. **Action- S.U.D** appelle par ailleurs les usagers à la prudence dans les environs des écoles et lieux publics ou de forte fréquentation. Elle exhorte les usagers à la vigilance.



CONSEILS UTILES

BON A SAVOIR :

Les 7 secrets d'un mariage qui dure pour la vie

Après 73 ans de mariage, Barbara Cooper, du haut de ses 94 ans, s'est lancée dans l'écriture d'un ouvrage pour expliquer comment, au fil des décennies, son mariage avait pu résister aux intempéries matrimoniales. Des conseils plein de bon sens !

Valoriser son partenaire

Pour qu'une histoire grandisse et prospère, il faut consacrer de l'attention à l'autre et l'aider à se sentir bien. « **Quand votre moitié entre dans la pièce, quoi que vous fassiez, prenez un instant pour le regarder dans les yeux et lui montrer que vous êtes content qu'il ou elle soit là, à vos côtés** » nous dit Barbara.

Prendre le temps de faire l'amour !

Pour Barbara, il est inconcevable de prétexter de ne pas avoir le temps ou d'être trop fatigué pour faire l'amour. Cela devrait être une priorité ! « **Si vous souhaitez rester connecté à votre partenaire et heureux dans votre couple, prenez toujours le temps de partager un moment charnel et complice** » dit-elle.

Freiner les chamailleries !

Tous les couples se disputent, mais faut-il encore se disputer pour de bonnes raisons plutôt que de multiplier les conflits sans intérêt qui parasitent la relation. « **Si vous êtes en colère, prenez une profonde inspiration et concentrez-vous sur autre chose un**

moment. Ne réagissez pas avec impulsivité, il faut être dans le dialogue, la colère se dissipera naturellement » conseille Barbara.

Accepter l'insatisfaction

« **Certaines personnes ont des aventures, prétextant qu'ils méritent plus d'attention ou qu'ils ont des manques. Mais une seule personne ne peut pas répondre à tous les besoins, l'insatisfaction a du bon aussi !** » explique Barbara. En effet, il est possible de vivre un quotidien tout à fait agréable sans que tous nos besoins soient satisfaits. Cette part de renoncement contribue à la valeur des sentiments.

Créer des moments

Pas toujours évident de se retrouver quand les enfants sont petits et qu'ils sollicitent toute notre attention. Barbara nous dit que ce n'est pas le nombre des moments passés ensemble qui compte, mais la qualité de ceux-ci : « **Quand bébé dort, jetez une couverture sur le sol du salon, organisez un pique-nique improvisé !** Ecrivez-vous des lettres d'amour que vous cacherez à travers la maison, soyez créatifs ! ».

Surmonter les problèmes d'argent

Pour Barbara, aucun doute : l'ingrédient le plus important pour passer au travers des difficultés économiques, c'est la vérité. « **Si vous avez des secrets concernant votre argent, vous devez les mettre sur la table et en parler avec votre partenaire. Vous pourrez faire face aux difficultés ensemble plutôt que de générer du stress et de l'inquiétude** » explique-t-elle.

Rester présent

« **Je pense que le moment où beaucoup de couples ne fonctionnent plus, c'est le moment où l'un considère l'autre comme acquis. C'est normal de se détendre au fil du temps, mais il y a une différence entre se détendre et se désengager. Rien n'est plus important pour l'autre de sentir que vous êtes à ses côtés, pour le soutenir et l'accompagner** » explique Barbara. En effet, on peut se détendre sainement, afin de recharger ses batteries, sans pour autant faire la sourde oreille ou s'éloigner de l'autre.

Pour vos annonces et publicités

Le Consommateur Averti est prêt à vous accompagner

9143 3488

Numéros Utiles

CHU Tokoin
2221 25 01

CHU Campus
2225 47 39

Les sapeurs pompiers
118

Police secours 117

Commissariat Central
2221 28 71

Sûreté Nationale
2222 21 21

Gendarmerie (Assist. Secours)
172 ou 2222 21 39

Les Bonnes Adresses

Une question, un litige ?

N'hésitez pas à composer le **2231 74 47**

Conseil Consommateurs :

Appelez-nous au **2231 74 47**



LE CONSOMMATEUR AVERTI

Bimensuel Togolais du Consommateur
RECEPISSE N° 0371/ 26 / 0309 / HAAC

SIÈGE : Immeuble APED-TOGO, rue Atigangomé-Sagbado, Apédokoè 04 B.P. 587 Lomé.
Tel (+228) 23 20 97 60 / 22 43 22 29 / 91 43 34 88
E-mail : leconsommateur_averti@yahoo.fr

DIRECTRICE DE PUBLICATION : Vicentia Djigbodi ADJIMA

RÉDACTION : Larissa AGBENOU, James BELLOW, Vicky VIC, Vicentia Djigbodi ADJIMA

SECRETARIAT DE RÉDACTION : Jacques GANYRA

CONCEPTION GRAPHIQUE : Papyrus Technologie

DESSIN - CARICATURE : Donald - Donisen

TIRAGE : 2.000 exemplaires

IMPRIMERIE : Saint Louis

Pour votre communication visuelle

Contactez
PAPYRUS TECHNOLOGIE
Flyers, Brochure, Porte-documents, Badge,
Montage de Magazine, Presse, Catalogue, Guide,
Carte de vœux, carte de visite, Livre, Conception
de Logo, Calendrier, Gadgets publicitaires etc. ..

Tél. : 2234 0528



SGMT

SOCIÉTÉ GÉNÉRALE DES MOULINS DU TOGO

Togolais et togolaises ! Femmes enceintes et enfants ! Adultes et personnes âgées
Voulez-vous lutter contre l'anémie, les troubles de croissance physique et intellectuelle, les troubles cutanés, le béribéri, un mauvais développement du fœtus etc.

SGMT : Société résolument engagée dans la démarche qualité (ISO 9001/2008) pour votre satisfaction



**CONSOMMEZ LA FARINE AU FIL VERT
CONSOMMEZ LA FARINE DE BLE
DE LA SGMT**



**CONSOMMEZ LES PRODUITS
FAITS A BASE DE FARINE DE BLE
FORTIFIEE EN FER, ZINC, ACIDE
FOLIQUE ET VITAMINES **B1**, **B2**,
B6 ET **B12****

Pour toute commande appelez le :

22 27 73 46 / 22 27 43 77