

La Voix

du Consommateur

Directeur de Publication : Alphonse AYISSI ABENA - Tél : 237 6 99 52 87 06 – 6 71 04 24 12- Informer et Former ... Notre mission

DENRÉES ALIMENTAIRES

Inflation galopante et non maîtrisée



En 5 ans, les prix augmentent de 9,25% alors que les salaires stagnent. C'est la conclusion de l'Institut national de la statistique (Ins), qui dans une note publiée récemment, informe que l'inflation est portée par la hausse des prix des produits alimentaires (+12,5%); des articles d'habillement et chaussures (+10,6%); du logement, eau, gaz, électricité et autres combustibles (+8,4%); des restaurants et hôtels (+12,8%) et des transports (+6,4%). Le Ministre du commerce, Luc Magloire Mbarga Atangana en poste depuis 2004, est-il atteint par le «virus de l'inertie» qui l'empêche de faire respecter les prix homologués ?

Page 3

POUVOIR D'ACHAT DES ENSEIGNANTS

A quand le paiement de leur dette ?

Le Gouvernement doit agir vite pour leur permettre de vivre décemment. Lire leurs 20 revendications.

Page 4

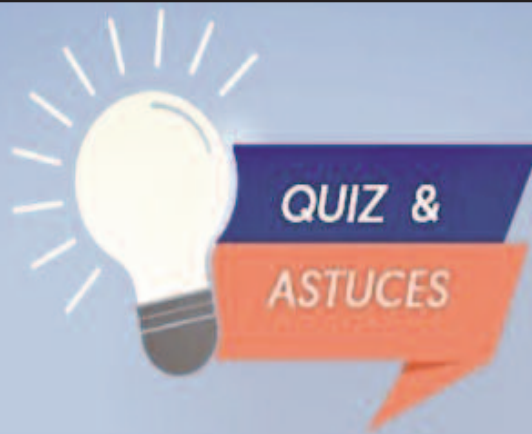


SANTÉ

Page 5

Nestlé Cameroun soutient une formation qualitative en pédiatrie

21 nouveaux médecins vont se spécialiser en pédiatrie pour renforcer le nombre insuffisant de pédiatres (moins de 200).



Que signifient les chiffres du code-barres ?



+237 233 420 226
+237 691 709 737

info@gs1cm.org
www.gs1cm.org



GS1 Cameroun est le représentant unique du leader mondial des codes-barres au Cameroun et dans la zone CEMAC. GS1 Cameroun, connu pour le code-barre « 617 », le code-barre pour la promotion du « Made in Cameroon ».

GS1 Cameroun a pour objectif de faire progresser les entreprises et produits « Made in Cameroon » vers les standards Excellence :

Rendre le « Made in Cameroon » plus visible au niveau local et international en créant la version digitale de la carte d'identité de chaque produit.

Rendre le « Made in Cameroon » plus fiable au niveau local et international en identifiant de manière unique chaque produit (GTIN : Global Trade Item Number) et chaque entreprise (GLN : Global Location Number)

Rendre le « Made in Cameroon » plus compétitif en anticipant le commerce de demain (E-commerce, omnicanal).

CONTACTEZ-NOUS DIRECTEMENT POUR PLUS D'INFORMATIONS

GS1 Cameroun

www.gs1cm.org

Rue Koloko, Bonapriso, Douala

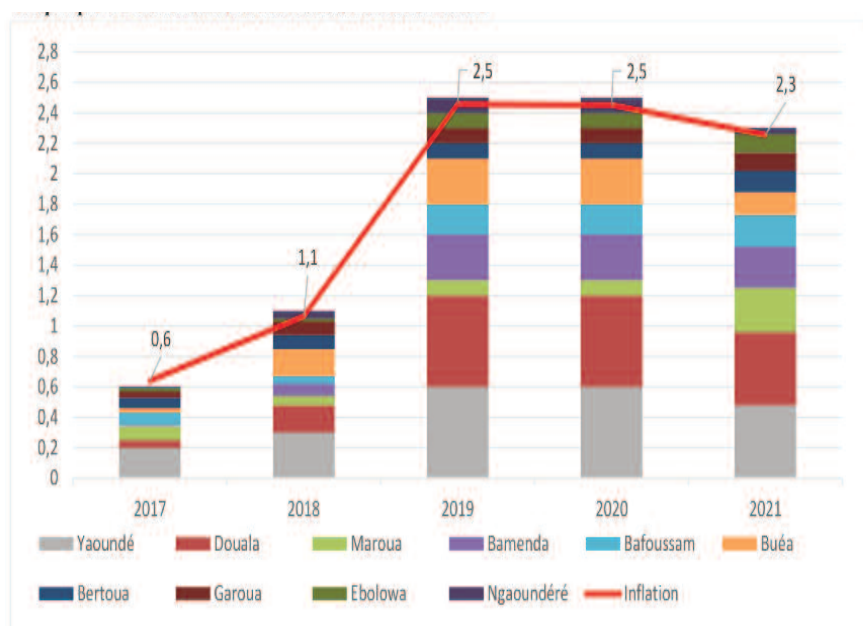
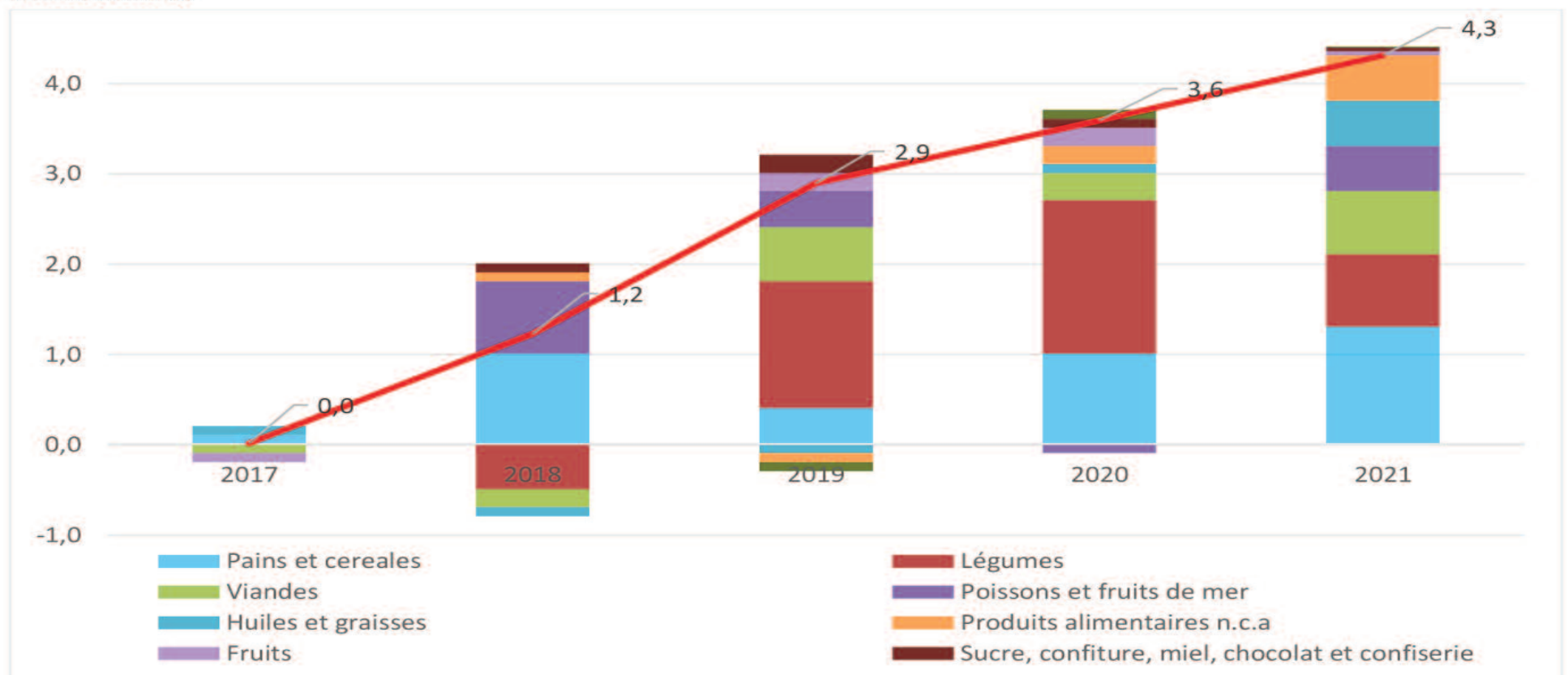
(+237) 233-420-226, WhatsApp(+237) 691-709-737

Inflation galopante et non maîtrisée

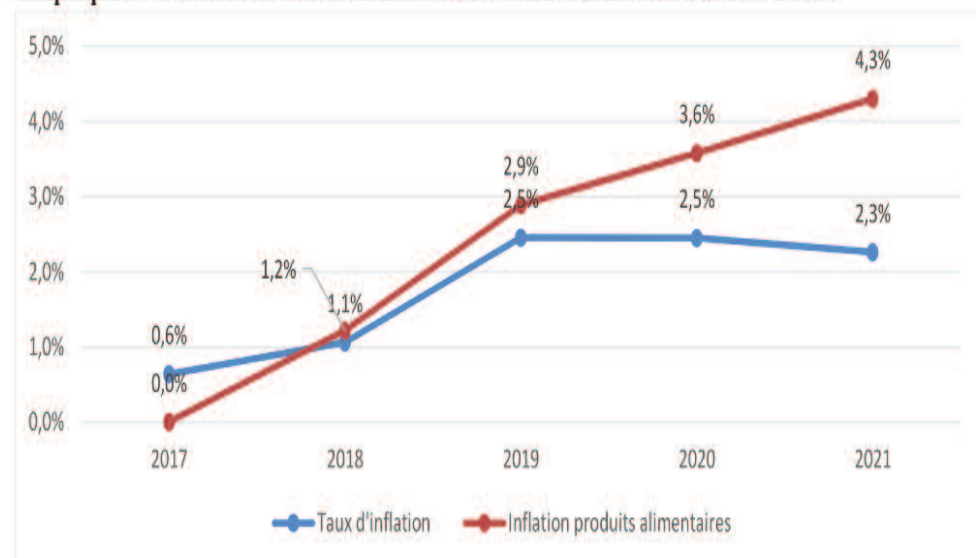
En 5 ans, les prix augmentent de 9,25% alors que les salaires stagnent. C'est la conclusion de l'Institut national de la statistique (Ins), qui dans une note publiée récemment, informe que l'inflation est portée par la hausse des prix des produits alimentaires (+12,5%); des articles d'habillement et chaussures (+10,6%); du logement, eau, gaz, électricité et autres combustibles (+8,4%); des restaurants et hôtels (+12,8%) et des transports (+6,4%). Le Ministre du commerce, Luc Magloire Mbarga Atangana en poste depuis 2004, est-il atteint par le «virus de l'inertie» qui l'empêche de faire respecter les prix homologués ?



Graphique 3 : Contributions des sous-groupes de produits alimentaires à l'inflation des produits alimentaires



Graphique 1 : Evolution du taux d'inflation et de l'inflation alimentaire de 2017 à 2021



Pouvoir d'achat des enseignants

A quand le paiement de leur dette ?

Le Gouvernement doit agir vite pour leur permettre de vivre décemment. Lire leurs 20 revendications.

Dans l'urgence, il faut :

I- Le paiement immédiat de la dette envers les enseignants, les 181 milliards relatif aux rappels, avancements, allocations familiales, et autres primes.

II- La révision, amélioration et arrimage aux aspirations des enseignants du statut particulier des enseignants. Doit y figurer:

Concernant la politique salariale et de rémunération des enseignants

III- L'indexation automatique des salaires des enseignants. C'est à dire que les salaires des enseignants doivent augmenter automatiquement si l'inflation (la hausse des prix sur le marché) augmente d'un certain montant, à partir de 2%. (Si les prix augmentent de 2% sur le marché, les salaires des enseignants augmentent de 2% automatiquement).

IV- La revalorisation du salaire de base des enseignants 280 000f pour les A2 et 250 000f pour les A1 minimum.

V - L'introduction d'une indemnité spéciale de fonction (comme chez les magistrats): 100 000f pour les A2 et 75 000f pour les A1.

VI- La revalorisation de l'indemnité de logement à 100 000f pour les A2 et 75 000f pour les A1.

VII- L'introduction d'une prime d'eau et d'électricité 10 000f pour l'eau et 30 000f pour l'électricité.

VIII- La revalorisation de la prime de recherche à 50 000f.

IX - La revalorisation de la prime de technicité à 30 000f.

X- L'automatisation des avancements (effet financier).

XI- L'automatisation et l'harmonisation de la prime de rendement trimestrielle à 60 000f pour les A2 et 45 000f pour les A1.

XII- L'introduction d'une prime de transport pour les enseignants en zones rurales, selon l'éloignement par rapport aux centres urbains le plus proche: 20 000f pour ceux des enseignants exerçant dans les grandes villes (Yaoundé et Douala. Et 20 000f de plus pour chaque 5km à mesure qu'on s'éloigne de ces grandes métropoles.

XIII- L'introduction d'une prime de risques pour les enseignants affectés dans les zones d'insécurité et particulièrement difficiles : 50 000f.

XIV- La suppression immédiate du système de 2/3 et dès lors le paiement total des salaires.

XV- Le paiement total des rap-



pels de 2/3 et 1/3 sans implication des taxes sur nos rappels.

XVI- L'automatisation des paiements de nos avancements sans plus tarder

XVII- L'effectivité de la bourse mensuelle pour les élèves professeurs des ENS/ENSET:80 000f pour le second cycle et 50 000f pour le premier cycle.

Concernant la gestion des carrières des enseignants et la GRH en générale

XVIII- L'élaboration d'un véritable profil de carrière clairement défini avec tous les postes de travail qu'on trouve au Minesec et les conditions précises pour accéder à ces postes (Le tableau d'adéquation de l'agent fonctionnaire enseignant de la page 11 du statut particulier n'est pas un profil de carrière véritable). Exemple : pour un poste à la direction du budget du Minesec, on doit préciser aux enseignants les conditions précises à remplir pour postuler à de tels postes de travail. Ça ne doit pas être des nominations népotisme comme on le constate.

XIX- La formation continue des enseignants automatiques. 3 mois de recyclage obligatoire à l'ENS/ENSET après chaque 3 ans de service (les séminaires que les IP organisent au début d'année pour dire aux enseignants de donner les points aux élèves avec le motif de l'APC, c'est pas ça la formation continue).

XX- Des enseignements avec des critères bien élaborés et des outils adaptés, sans conduire à des sanctions administratives mais qui a pour rôle de déceler les besoins de formation des enseignants et le perfectionnement des enseignants.

(vi) du règlement des indemnités de sujétions.

Les autres problèmes relatifs à la carrière des enseignants et à leur Statut feront l'objet de concertations ultérieures, selon un calendrier arrêté d'accord parties. Les Syndicats et Collectifs ont pris acte de cet agenda.

Pour conclure, les représentants du Collectif OTS ont accepté d'inviter ses Membres à arrêter l'opération « craie morte » et à suspendre le mot d'ordre de grève.

Le Gouvernement invite les membres de la Communauté éducative à poursuivre normalement leurs activités pédagogiques sur toute l'étendue du territoire national, dans l'attente des diligences en cours. /-

Pour le Gouvernement,

F. S. H.

Natova Lyongue

Gigane DWONA

NGUIHE KANIT

Pour les Collectifs d'Enseignants du Secondaire,

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

OTS

Pour les Organisations syndicales,

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

FESEK

Dernière heure

Mot d'ordre de grève levé

Nestlé Cameroun soutient une formation qualitative en pédiatrie



21 nouveaux médecins vont se spécialiser en pédiatrie pour renforcer le nombre insuffisant de pédiatres (moins de 200).

La filiale du géant mondial de l'agroalimentaire, a, le 23 février 2022, aux côtés de la Société Camerounaise de pédiatrie (Socaped), organisé la cérémonie d'accueil de la 34ème Promotion des nouveaux résidents en pédiatrie de la Faculté de Médecine et de Sciences Biomédicales (Fmsb) de l'Université de Yaoundé I. L'hôtel Hilton de Yaoundé dans la capitale politique du Cameroun, a servi de cadre à cet événement.

Nestlé Cameroun et la Socaped), unis pour une formation qualitative en pédiatrie, pour des enfants idéalement nourris, en vue de bonnes performances scolaires. C'est l'objet de la cérémonie d'accueil de la 34ème promotion des résidents en chirurgie de la Fmsb de l'Université de Yaoundé I, mercredi dernier à Yaoundé. Au total, 21 médecins ayant bravé avec succès, le très sélectif concours pour l'entrée en spécialisation de la Fmsb de l'Université de Yaoundé I, option pédiatrie. La promotion a pour

parrain, le Pr Mbassi Awa. Ce dernier a baptisé la cuvée du nom de "Geniune Milestones", comme pour demander aux nouveaux résidents, d'être armés de courage pour braver les obstacles les plus difficiles.

Pour le Dr Aurore ESSOMBA la présidente de l'Association des résidents en pédiatrie du Cameroun (Arpec) " pour ceux qui entrent en pédiatrie ce jour, les mystères de la pédiatrie leur seront dévoilés pendant quatre années, quatre années de labeur, quatre années de camaraderie, quatre années de réjouissances." Et de poursuivre : " qu'il me soit permis d'exprimer ma profonde gratitude à l'endroit de mes maîtres. Enfin, je suis très reconnaissante à l'endroit de Nestlé Cameroun pour les ressources humaines et matérielles qu'elle met à notre disposition d'année en année, signe de son engagement pour la paix et pour les Etats."

Nutrition Operations Manager de Nestlé Afrique Centrale, Evelyne Kambou a réitéré l'engagement du géant de l'agroalimentaire, à œuvrer aux côtés du Cameroun dans la lutte contre l'insécurité alimentaire, par le renforcement des capacités des professionnels de la santé de l'enfant pour une bonne alimen-

tation de ce dernier, en vue de bons résultats scolaires. Et pour ce faire, Nestlé n'appuie pas seulement la formation des pédiatres. Il met aussi à la disposition des enfants, des aliments enrichis en Fer : Nestlé Cerelac, le lait en poudre Nido et le cube Maggi. La carence en fer étant l'une des causes majeures des troubles facteurs de l'échec scolaire des enfants. Aussi les trois exposés qui ont ponctué la cérémonie entre autres, ont-ils porté sur : les troubles facteurs de difficultés scolaires de l'enfant ; nutrition de l'enfant et impact sur la cognition. Le tout, sous la modération du Prof. Séraphin Nguefack. Nestlé a promis de doter chaque nouveau résident en pédiatrie, d'un tensiomètre pédiatrique.

La cérémonie a connu la présence de plusieurs sommités de la médecine, dont les professeurs Tetanye Ekoe, pédiatre de gros calibre, et doyen honoraire de la FMSB de l'Université de Yaoundé I ; Robinson MBU, directeur de l'hôpital gynéco, obstétrique et pédiatrique de Yaoundé, ainsi que des représentants du ministère camerounais de la Santé publique. Secrétaire général de la SOCAPED, le Prof. David CHELO a conseillé une hygiène de vie

rigoureuse aux nouveaux résidents, les préparant aux difficultés, et aux dépenses nécessaires à leurs études, comme "un laptop avec une bonne connexion internet", non sans leur demander de mettre sous l'éteignoir, les fêtes mondaines et familiales durant leurs quatre années de formation. Nestlé travaille au bien-être et à la santé de l'enfant, en vue de bons résultats scolaires.

Pour Robert Heliou, Administrateur Général Nestlé Cameroun

" Je me joins à la SOCAPED pour souhaiter la bienvenue aux nouveaux résidents en pédiatrie et leur adresse mes vœux de plein succès dans leur carrière professionnelle. À travers l'Institution Nestlé Nutrition, nous continuerons à accompagner les nouveaux résidents ainsi que l'ensemble des personnels de la santé en matière de renforcement des capacités sur les questions de nutrition infantile. En tant qu'entreprise du good food, good life, Nestlé croit en la force d'une bonne alimentation pour améliorer la qualité de vie de tous aujourd'hui, ainsi que celles des générations futures".

Source: Camer.be

OPÉRATION « CRAIE MORTE »

Le mouvement « Ots » persiste et signe que la grève se poursuit

Le collectif "Ots" déclare n'avoir pas été invité à prendre part à une réunion entre le Secrétaire général des services du premier ministre et les membres du gouvernement

Dans une lettre de démenti rendue publique ce jour (mercredi, 2 mars 2022), le collectif « Ots » informe l'opinion publique nationale, ainsi que la communauté enseignante « qu'il n'a jamais reçu d'invitation à prendre part à la réunion tenue hier (mardi, 1er mars 2022) à l'auditorium des services de la primature entre le Secrétaire général des services du premier ministre (Sgpm), des membres du gouvernement, le collectif des enseignants indignés du Cameroun et d'autres organisations syndicales.

Le collectif « Ots » ne reconnaît, aucunement, toute personne qui se proclamerait avoir reçu de lui le mandat d'y prendre part. Il rappelle, par ailleurs, que « *chacun de ses communiqués est assorti d'une adresse e-mail et des contacts disponibles au cas où le gouvernement souhaiterait les contacter* ».

Dans une mise au point que ce collectif a également fait, Ots prend acte des résolutions issues de la réunion d'hier, salue les efforts du gouvernement dans la résolution des problèmes posés par les enseignants, mais regrette de n'avoir pas été associé à



ces échanges. De facto, Ots n'assume, aucunement, toute signature figurant au bas du communiqué final du Sgpm et portant la mention « Ots ».

Le mouvement « Ots » déplore : l'absence d'un échéancier clair et précis en vue de l'épuration de la dette due aux enseignants. Il s'agit, par exemple, du :

- paiement des arriérés liés à l'Office du Baccalauréat dès la semaine prochaine ;
- paiement des compléments de salaire à la fin de ce mois au plus tard ;
- paiement des avancements, dont les arrêtés sont disponibles à la fin de

ce mois. Bref, un échéancier n'excédant pas trois mois.

Le mouvement « Ots » déplore, enfin, l'absence d'une date précise pour discuter de l'application du statut particulier de l'enseignant. C'est à cause de cet état de choses que ce collectif maintient le mot d'ordre de grève en cours.

Signalons que la réunion du Sgpm a essentiellement porté sur les problèmes des enseignants du secondaire.

Séraphin Magloire Fouda relève, par exemple, que les problèmes seront résolus par ordre de priorité :

1. Paiement des arriérés de vacances.
2. Paiement des salaires après

la confection des listes de bénéficiaires (2 semaines). Après, l'on fera le bilan pour programmer les paiements selon les promotions.

3. Paiement des avancements, des allocations familiales, des primes de sujétions, etc.

4. Les autres problèmes liés à la gestion des ressources humaines seront traités au cas par cas.

5. Les problèmes du primaire seront traités lors d'une autre réunion qui va se tenir soit ce mercredi, 2 mars 2022, soit ce jeudi, 3 mars 2022.

Par Serge Aimé Bikoi

Rendez vous le 18 Mars à 19 heures au cinéma Eden.
Coup double première. Le cinéma camerounais avance.
Soyez nombreux.



Centre touristique de Nkolandom

A 18 kilomètres d'Ebolowa se trouve le Centre Touristique de Nkolandom, qui signifie Mont de l'élégance en langue boulou. Centre très agréable par sa propreté, son accueil symbolisé par la statue d'Adeline, la verseuse d'eau. Vous serez surpris de découvrir, au milieu d'une nature luxuriante, de nombreux rochers, grottes ou statues qu'un guide vous fera visiter.

A l'entrée du village, la rivière Mezondo (Affluente de la seng qui se jette dans la Mvila), aux eaux chantantes vous accueille et vous souhaite la bienvenue, comme indiqué sur la plaque sur sa berge. Aussitôt le cours d'eau franchi, la route continue à se dérouler et à dérouler les premières attractions. Tour à tour les grottes de Nkolandom vous accueillent. Parmi elles: la grotte du berceau, la grotte du tribunal coutumier, la grotte aux écritures, le pic d'adjap, les grottes de Nkomeyos et, un peu plus loin, le pic d'Ako'okas, sans oublier la magnifique résidence coloniale de sa Majesté Pierre Nna Nsengue (décédé en 1943, ancien chef supérieur de 1er degré Fang-boulou) à 5 km de Nkolandom, qui avait épousé la soeur cadette du chef de 3eme degré Jacques Fame Ndongo I (1893-1949) de Nkolandom.

Un tour au musée historique de Nkolandom situé au centre du village permet de découvrir et d'admirer un lieu de préservation,



de conservation et de diffusion de l'histoire et de l'art du peuple Beti Fang Boulou. Des objets d'arts ancestraux sont exposés, en l'occurrence des écorces battues, les attributs des chefs traditionnels, des vestiges d'animaux mythiques comme l'éléphant ou des félins de la forêt. Les autres aires géographiques du Cameroun ne sont pas en reste : de la région des Grassfields, en passant par l'aire soudano-sahélien, les visiteurs peuvent contempler les masques et sculptures Bamileké où les costumes traditionnels du Grand-Nord.

Pour s'y rendre : A partir d'Ebolowa prendre la direction de la frontière gabonaise sur 15Km puis tourner à gauche au niveau du panneau pour 3km. La totalité de la route est bitumée.

655971003



Comment réduire la taille des seins naturellement

Pour certaines femmes, avoir de gros seins est un cauchemar et elles cherchent toutes sortes de moyens comment réduire naturellement la taille de leur poitrine.

Pour réduire la taille des seins : choisissez des changements de mode de vie simples, des changements alimentaires et des remèdes maison. Gardez à l'esprit que ces remèdes ne ciblent pas spécifiquement le tissu adipeux du sein. Vous devez réduire votre masse grasse corporelle globale, ce qui entraînera une réduction de la taille des seins. En dehors de tous ces conseils que je vous ai soumis je vous soumetts ces secrets que j'ai récoltés auprès des experts et des médecins chercheurs

Voici les 10 meilleures façons de réduire la taille des seins naturellement.

1. Exercices de cardio et de musculation

Un programme d'exercice régulier vous aidera à perdre de la graisse dans tout votre corps, y compris réduire la taille de vos seins. Certains exercices cardiovasculaires et de musculation ciblent la graisse de la poitrine et du haut du corps.

Concentrez-vous sur les entraînements cardio à faible impact, car la plupart des femmes qui ont de très gros seins ne peuvent tout simplement pas faire d'exercices à fort impact comme le jogging ou la course. Faites des exercices cardio à faible impact sur des équipements comme un vélo stationnaire, un tapis roulant ou un vélo elliptique pendant 45 minutes, au moins 5 jours par semaine. Effectuez également des exercices de musculation spécifiques pour aider à resserrer les muscles de la poitrine et à réduire la taille des seins. Des exemples de ces exercices incluent les pompes classiques et le développé couché avec haltères. Faites ces exercices avec des répétitions élevées entre 8 à 12 répétitions en 2 ou 3 séries, quelques fois par semaine. Remarque : lorsque vous faites de l'exercice, portez toujours un soutien-gorge de sport bien ajusté pour éviter l'affaissement des seins.

2. Exercices d'aérobic

Les exercices d'aérobic accélèrent votre taux de métabolisme, ce qui réduit la graisse corporelle globale. Une fois que vous commencez à perdre du poids, la taille de vos seins diminue automatiquement.

- La montée d'escaliers est un exercice d'aérobic simple que vous pouvez faire quotidiennement.

- Le cyclisme est une autre excellente forme d'exercice aérobique.

- La marche rapide aide également à brûler les graisses sur tout votre corps.

- Assurez-vous de faire des exercices d'aérobic pendant 30 minutes, au moins 4 ou 5 fois par semaine.

3. Masser

Le massage est un remède séculaire pour réduire la graisse corporelle globale ainsi que la taille des seins. Lorsque vous massez vos seins, accordez un temps égal à chaque sein.

1. Appliquez de l'huile d'olive ou de noix de coco chaude sur vos seins.

2. À l'aide de votre majeur et de votre



annulaire, massez chacun des seins en mouvements circulaires et vers le haut pendant 10 minutes.

3. Répétez le massage deux fois par jour pendant au moins 3 mois pour remarquer une réduction de la taille.

4. Vous pouvez également masser avec une crème ou une lotion de réduction mammaire.

4. Gingembre

Dans de nombreuses médecines traditionnelles, le gingembre est utilisé pour réduire la taille des seins. Il augmente le taux métabolique du corps pour aider à brûler plus de graisse. Cela affecte également la taille des seins car ils sont principalement constitués de tissus adipeux.

- Faites bouillir 1 cuillère à café de gingembre râpé dans 1 tasse d'eau pendant 10 minutes.

- Filtrez, ajoutez un peu de miel et sirotez lentement.

- Buvez 2 à 3 tasses de thé au gingembre par jour.

5. Thé vert

Le thé vert est également efficace pour aider à perdre du poids et réduire la taille des seins. Les catéchines présentes dans le thé vert favorisent la perte de poids en stimulant le corps à brûler des calories et en diminuant la graisse corporelle. Cela aide à réduire la taille des seins. De plus, le thé vert réduit le risque de cancer du sein.

1. Ajoutez 1 cuillère à café de feuilles de thé vert dans une tasse d'eau chaude.

2. Couvrir et laisser infuser quelques minutes.

3. Filtrer, puis ajouter un peu de miel.

4. Buvez 3 à 4 tasses de thé vert par jour pendant au moins quelques mois.

6. Graine de lin

Les graines de lin contiennent des acides gras oméga-3 qui aident à réduire les niveaux d'œstrogènes dans le corps. Un niveau élevé d'œstrogènes est l'une des raisons de l'hypertrophie des seins. De plus, les graines de lin aident à éliminer les toxines nocives du corps.

1. Ajouter 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues dans un verre d'eau chaude. Buvez-le une fois par jour.

2. Une autre option consiste à prendre 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de lin par jour.

3. Suivez l'un de ces remèdes jusqu'à ce que vous obteniez le résultat souhaité.

7. Blancs d'œufs

Les blancs d'œufs sont un autre bon remède pour réduire la taille des seins. Cela vous aidera à avoir des seins fermes et à resserrer la poitrine pour faire

paraître vos seins plus petits.

1. Battez soigneusement la partie blanche d'un œuf en une texture lisse et crémeuse.

2. Appliquer cette pâte sur le bas des seins.

3. Laissez reposer pendant 30 minutes.

4. Mélanger le jus de 1 oignon dans un verre d'eau.

5. Utilisez le mélange d'oignons et d'eau pour rincer le blanc d'œuf.

6. Répétez ce remède une fois par jour pendant quelques semaines pour voir des seins plus fermes et plus petits.

8. Neem et curcuma

Un remède ayurvédique pour réduire l'inflammation des seins pendant l'allaitement est le neem et le curcuma. Les deux herbes ont des propriétés anti-inflammatoires. Une fois l'inflammation dissipée, la taille de vos seins sera automatiquement réduite.

1. Faites bouillir une poignée de feuilles de neem dans 4 tasses d'eau pendant environ 10 minutes, puis filtrez-les.

2. Mélanger 2 cuillères à café de poudre de curcuma et un peu de miel.

3. Buvez cette eau à base de plantes quotidiennement pendant quelques mois.

9. Huile de poisson

L'huile de poisson est riche en acides gras oméga-3 qui sont bénéfiques pour les femmes qui souhaitent réduire la taille de leur poitrine. Ces acides gras aident à réduire les niveaux d'œstrogènes, qui sont l'une des causes des seins surdimensionnés. De plus, l'huile de poisson aide à réduire le poids corporel.

1. Mangez des poissons d'eau froide comme le saumon, le thon et le maquereau qui sont riches en acides gras oméga-3.

2. D'autres bonnes sources d'acides gras oméga-3 sont les noix, les graines de lin, l'huile de lin et le soja.

3. Vous pouvez également prendre des suppléments d'huile de poisson. Consultez votre médecin pour le dosage et l'utilisation corrects.

L'huile de poisson est plus efficace pour réduire la graisse corporelle globale lorsqu'elle est associée à des exercices cardiovasculaires ou aérobiques.

10. Changements alimentaires sains

Adopter une alimentation saine et équilibrée aidera à une bonne gestion du poids afin qu'il y ait moins de graisse dans votre corps. Cela entraînera également une réduction naturelle de la taille des seins. Incluez de nombreux fruits frais et biologiques dans votre alimentation. Les fruits sont riches en eau et contiennent des antioxydants qui

vous aident à perdre du poids et à rester en bonne santé. Mangez plus de légumes verts comme le chou frisé, le brocoli, les épinards et autres. Obtenez vos protéines à partir de fruits de mer comme le poisson. Le poisson est faible en calories et aide à perdre du poids. Mangez plus de noix, qui sont de bonnes sources d'énergie et aident à la gestion du poids. Minimisez votre consommation de sel, de graisses malsaines et de sucre. Éloignez-vous des aliments transformés, gras et frits. Buvez une grande quantité d'eau ou de jus de fruits et de légumes frais. Évitez les boissons gazeuses et les jus contenant des édulcorants artificiels. Remarque : n'interrompez pas votre régime, car cela peut nuire à votre santé.



DIRECTEUR DE LA PUBLICATION

Alphonse AYISSI ABENA

ASSISTANTS

Ferdinand NDEM

Henry MOUYEBE

COMITÉ DE RÉDACTION

Hugues EDIMO

Raphaël NGO'O

Valentin ABENA

PRODUCTION

Fondation Camerounaise des Consommateurs

COMMERCIAUX

Anne Gabrielle IMBIKO

Chrystelle EPOUPE

CONCEPTION

GRAPHIQUE

Turbo Claude

Impression

JVGRAF

Distribution

Ets 3A

CONTACTS

699 52 87 06

694 18 75 03

Lettre de poutine aux citoyens du monde

February 26, 2022 mercredi
seignluzonzo leave a comment

Chers citoyens du monde, je vous salue.

L'actualité internationale est riche d'événements depuis le mois d'Octobre dernier. Vous avez certainement lu, entendu, un certain nombre de choses, parfois vraies, parfois totalement galvaudées. Je comprends que l'offensive que mon pays mène actuellement sur l'Ukraine donne lieu à plusieurs interprétations. Mais je m'en vais vous éclaircir, tant soit peu, non seulement sur les motivations qui sont les miennes, mais sur la conduite des affaires du monde en général. Je serai bref, concis, donc soyez concentrés.

J'arrive au pouvoir dans un pays exsangue, abattu par l'humiliante défaite subie face à l'Occident, qui a non seulement réussi à disloquer l'empire qui existait depuis plus d'un demi-siècle, mais en plus, à intégrer les Républiques sœurs dans son camp. L'économie est par terre, les populations peinent à nouer les deux bouts, plus personne ne respecte les Russes, dont le Président est un alcoolique reconnu. La Fédération de Russie, en ce début de 21ème Siècle, est la pire manifestation de ce qu'est un non Etat.

Dès le départ, face au constat de la faiblesse militaire et économique de mon pays, je comprends la nécessité d'œuvrer en bonne harmonie avec les vainqueurs. Je demande donc l'adhésion de mon pays à la grande organisation militaire réunissant les pays d'Europe et d'Amérique, convaincu que dans la coopération et l'entente, nous pourrions ensemble créer un monde plus sûr et sans hégémonie nocive. Mais George Bush, Président des USA, me répond par la négative. La raison est très simple : son pays ne veut pas d'une alliance avec un autre pays qui pourrait à terme le concurrencer militairement.

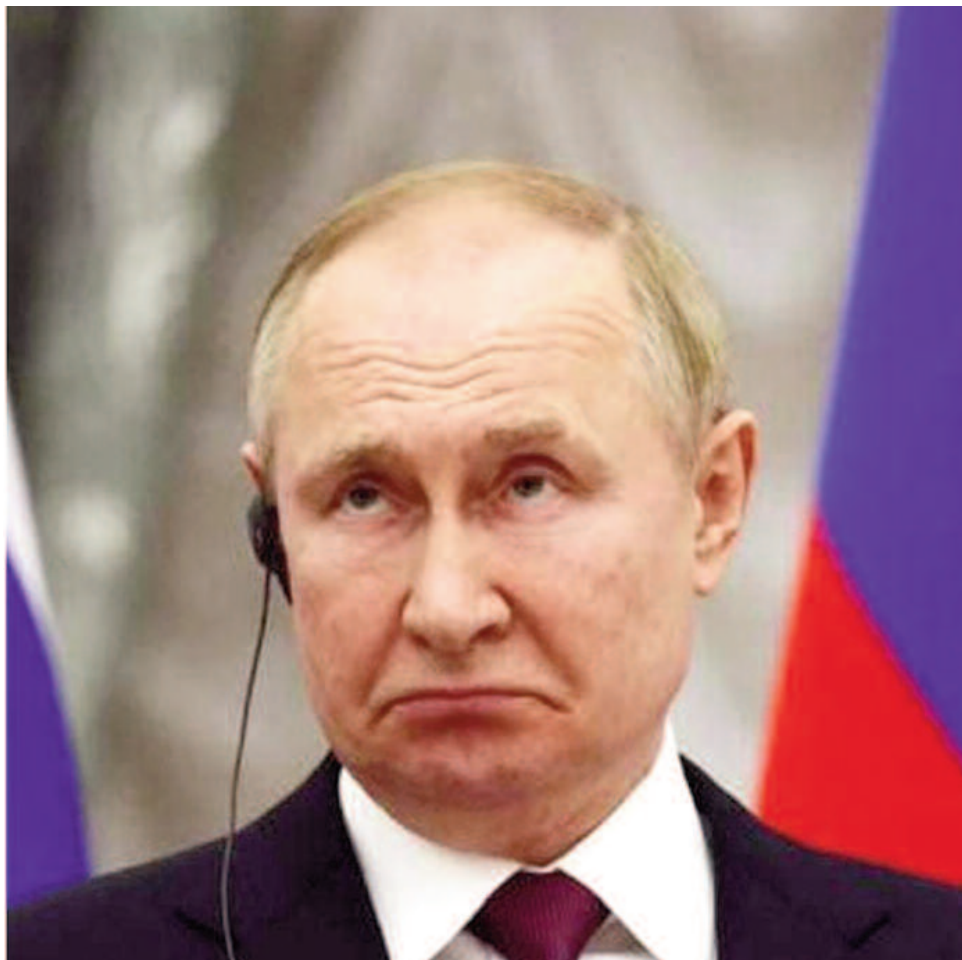
Je comprends alors que le passé ne s'effacera pas aussi facilement que je le pensais, bien naïvement. Surtout, je constate, au fil des années, que l'Occident, avec à sa tête les USA, n'a pas l'intention de laisser le monde se conduire librement, contrairement aux promesses d'un monde libre et civilisé qu'il brandit pour les besoins de sa cause.

En réalité, derrière cette façade démocratique, se cache la volonté tacite d'imposer un système de valeurs, son système de valeurs, au reste de la planète, sans distinction de civilisation, d'histoire, de culture... Je comprends que l'Occident essaie simplement de combattre la dictature des autres (celle qui ne lui sied pas) par sa dictature à lui.

Ces constats me poussent à réagir en conséquence, car si rien n'est fait, la grande civilisation qui est celle de ma Russie, sera dissoute, reléguée dans les tiroirs de l'histoire, d'où on ne la sortira que pour enseigner aux enfants quelque chose dont ils n'auront jamais besoin dans la vie. Je décide donc de redonner aux Russes le sentiment de fierté nationale qui doit être à la base de tout projet d'émancipation, et qui manque cruellement aux pays d'Afrique notamment. Les Russes doivent de nouveau se sentir fiers d'appartenir au plus grand pays du monde !

Pour cela, renforcer les capacités militaires est indispensable, car même si nous avons hérité de l'arme nucléaire après la dislocation de l'URSS en tant que principale République, nos compétences militaires ont subi un grand coup avec la crise économique et sociale qui a failli décimer le pays. Le chantier militaire étant terminé, je me lance sur la voie de la reconstruction de l'économie, pour la rendre stable et forte. Fini les Sovkhozes, les Kolkhozes, et autres initiatives dépassées de l'époque soviétique ! Désormais, la Russie adopte l'économie de marché, elle doit vivre avec son temps, sans pour autant se faire avaler.

Sur le plan de la stratégie, bien que mon pays soit finalement entouré de potentiels ennemis, je garde une certaine sérénité quant à sa sécurité. Toutefois, je n'hésite



pas à dénoncer publiquement la volonté hégémonique mondiale des USA qui, très souvent, et au mépris du droit international que beaucoup évoquent, agissent d'une manière qui ne permet pas d'entrevoir un avenir mondial apaisé.

Pourquoi sont-ils allés guerroyer en Irak, à des milliers de kilomètres de chez eux ?

Pourquoi ont-ils décidé unilatéralement, et malgré les réticences des autres partenaires, dans le cadre de l'OTAN, de défenestrer le régime Libyen, pourtant stable et important pour la stabilité de l'Afrique du Nord et du Sahel ?

Pourquoi avaient-ils besoin de diviser le Soudan ?

Quelle était la nécessité de précipiter la chute du régime syrien et de détruire ouvertement un pays qui n'avait rien demandé ?

En moins de 20 ans, les Américains et leurs suiveurs Européens ont été la cause de tellement de morts, que l'on est logiquement en droit de se demander – sauf si l'on refuse clairement de réfléchir – si la démocratie et les valeurs tant vantées devraient s'exporter dans de tels bains de sang.

Ah ! Soljenitsyne, où es-tu ? A l'Archipel du Goulag, tu aurais pu opposer L'ensauvagement civilisé du monde libre ! Je gage que notre pays n'aurait pas perdu au change.

Dans ce nouveau monde de sauvages civilisés, ma Russie, disposant de capacités militaires au point, n'a-t-elle pas son mot à dire ? Il est étonnant de constater les discours anti Russes et anti Chinois des ex puissances coloniales en Afrique, lorsque leurs anciennes colonies, devenues indépendantes, souhaitent coopérer, suivant les dispositions du Droit international qu'on oppose uniquement à ma Russie, avec cette dernière ou avec la Chine. Le rejet par l'Union Européenne du projet Chinois des nouvelles routes de la soie, devant traverser quelques pays d'Europe, est significatif de cette attitude complexe vis-à-vis de l'autre. Si l'Europe coloniale considère certaines régions comme des zones d'influence dans lesquelles les autres ne devraient pas s'insérer, pourquoi m'interdirait-on de faire pareil dans mon étranger proche ?

En 2008, face à la soudaine velléité expansionniste d'un insignifiant dirigeant d'une ex république vassale, ma Russie devait-elle rester muette et prendre sur elle ?

Face à la défenestration programmée du régime Syrien par les USA et leur éternel allié Israélien, mon pays ne se devait-il pas d'intervenir ? Si pour la Libye, nous n'avons pas été assez réactifs, pour la Syrie nous avons décidé d'agir. Qui pourrait nous le reprocher ?

Face au désordre organisé en Ukraine par les Ukrainiens eux-mêmes, incapables de s'entendre sur la ligne à donner à leur pays, divisés entre Europhiles et Russophiles, ma Russie ne se devait-elle pas d'intervenir pour tenter de mettre fin au conflit, d'autant plus que l'armée régulière avait décidé de prendre les populations Russophiles pour cible, laissant ainsi planer le risque d'un génocide ?

Mais l'heure n'est pas aux jérémiades, car de l'autre côté du mur, la haine est tenace, et les vieux démons s'activent. En effet, le vieux Biden, qui par ailleurs m'a traité de tous les noms d'oiseaux, a décidé de créer un désordre artificiel sur le vieux continent. Alors que depuis 2015, régnait une relative accalmie en Ukraine, dans le conflit idéologique et militaire opposant l'Est à l'Ouest, ce monsieur s'est proposé de rajouter une couche en exhortant le dirigeant Ukrainien, un célèbre humoriste paraît-il, à se positionner vis-à-vis de ma grande Russie comme le petit Nicolas Sarkozy et ses petits copains le firent avec l'insignifiant dirigeant Géorgien. On dirait que les leçons de l'histoire ne sont pas apprises, car quiconque provoque ma Russie, subit l'ire de mes missiles.

Malgré la tenue de plusieurs rounds de négociations, rien n'y fit. Les Américains, dont la haine vis-à-vis de ma Russie n'a jamais faibli malgré la fin de la guerre froide et l'hégémonie incontestable – bien que logiquement contestée – qu'ils ont acquise sur le monde, ont décidé de ne pas écouter nos revendications légitimes et de procéder au forceps, la nouvelle provocation étant d'appuyer la demande de l'Ukraine d'intégrer l'OTAN, au nom du Droit international à géométrie variable. De ce fait, ils acceptent sans failles l'idée de positionner leur arsenal militaire à la frontière Ouest de mon pays, chose qui en 1962 à Cuba, en sens inverse, avait fait craindre une guerre nucléaire au monde, tant les Américains avaient clamé leur refus de voir l'arsenal militaire soviétique à sa frontière. Le droit international américanisé n'existait pas pour Cuba, en ces temps-là !

Pour pallier ce problème, j'ai proposé une solution toute simple, à laquelle on a déjà eu recours lors de la Guerre froide : la constitution de l'Ukraine comme Etat neutre, sur le modèle de la Finlande à l'époque. Ce qui est resté dans l'histoire comme la Finlandisation est à mon sens, une voie de sortie d'une logique implacable, au regard de l'incompréhension structurelle entre les Américains et nous.

Malheureusement, l'humoriste, qui se croit certainement sur un plateau de tournage, confondant réalité et fiction, se laisse

entourlouper par les promesses fictives de soutien occidentales. Ses amis et lui refusent de comprendre le grand enjeu qui est celui de la protection de mon pays, non seulement d'un point de vue militaire, mais aussi d'un point de vue civilisationnel. Un rapide coup d'œil sur la carte géographique de l'Est de l'Europe permet de comprendre ma position : sur tout le flanc Ouest, je suis cerné de pays battant pavillon de l'OTAN, et ayant, de ce fait, adopté le mode d'organisation politico-sociétal proposé par l'Occident. Je ne suis pas bête, j'ai lu « *Le long télégramme* » de George Kennan, je connais bien la théorie de l'endiguement qu'il proposait déjà en 1946, et son pendant, la théorie des dominos, qui allaient devenir – et qui le sont toujours – les deux grands axes de la politique étrangère Américaine.

Suivant cette logique, l'idée occidentale est très clairement d'entourer ma Russie d'armes et d'organisations sociétales aux normes voulues par nos ennemis, afin que tôt ou tard, disparaisse notre pays, soit par la voie militaire, soit par la voie douce. Un grand remplacement du peuple et de la civilisation Russes est donc à craindre !

C'est face à tout ceci, buté à la mauvaise foi de ceux qui veulent faire disparaître notre identité, annihiler la nation d'Oleg le Sage, la descendance de Vladimir le grand, ignorer l'apport d'Anne de Kiev, réfuter l'héritage de Vladimir Illitch, que j'ai décidé, en toute conscience des risques que cela représente, d'agir et non de subir. Peuples du monde entier, comprenez ma position, elle est très simple, et je pense que si chacun de vous réussit à faire la projection dans le contexte de son propre pays, vous comprendrez qu'il n'y avait pas d'autre alternative, dans les mêmes conditions de dialogue de sours, que ce qui se passe aujourd'hui en Ukraine. C'est ça ou prendre le risque d'avoir tout près de moi une coalition armée étrangère ouvertement hostile à mon peuple, à son histoire, à sa civilisation, dans le pays qui est et restera le berceau de la Russie, et qui a bénéficié du meilleur en termes de coopération militaire du temps de l'URSS. Pour la survie de ma Russie, je ne peux pas me permettre d'avoir un aussi grand territoire totalement acquis à la cause occidentale, à partir duquel toute sorte d'attaque pourrait survenir à n'importe quel moment.

Nonobstant cette impérieuse question sécuritaire, je n'ai pas l'intention d'occuper l'Ukraine. C'est un trop vaste territoire, avec une population ouvertement et majoritairement pro Occident, il nous reviendrait trop cher en temps, énergie et argent, de nous lancer dans une aventure colonisatrice. Je souhaite que des pourparlers soient menés avec des dirigeants Ukrainiens conscients de l'importance géopolitique de ce pays, et du rôle qui est le sien dans la configuration actuelle de la stabilité et de la sécurité en Europe, et non avec des pseudo dirigeants acculturés, sans stratégie politique autre que d'être à la solde des Américains. Dans l'intérêt de ma Russie, et des populations Ukrainiennes, il est important qu'un dialogue franc et sincère se tienne dans les plus brefs délais, avec, je le répète, un gouvernement Ukrainien responsable ! Dans le cas contraire, l'autre solution serait alors la partition de l'Ukraine, et la reconnaissance internationale des républiques du Donbass qui elles sont peuplées d'Ukrainiens préférant l'attachement aux valeurs de la grande Russie à l'assimilation occidentale.

Dans cette guerre idéologique, chers peuples du monde, vous devez comprendre que si les USA sont prêts à tout pour s'imposer partout, ma Russie est prête à tout pour refuser l'assimilation, l'importation d'un danger civilisationnel majeur dans son étranger proche. Ce sera donc malheureusement, suivant la doctrine Américaine de l'ensauvagement du monde civilisé, à qui aura les meilleures armes et la meilleure stratégie globale, si la raison, outre Atlantique, ne l'emporte pas sur les émotions.

La balle est dans leur camp. Aux Américains de donner à notre monde une chance pour la paix.

Vladimir Vladimirovitch Poutine.

Ces images déplorables des femmes africaines qui subissent les effets de la guerre en Ukraine

La détresse des africains et les effets du racisme se font de plus en plus palpables. Les dames du continent ne sont

pas exclues de cette ségrégation, les bus et les trains pour les pays voisins refusent de les transporter.

Des groupes de mobilisation se forment depuis quelques jours.



AFRICAN UNION
الاتحاد الأفريقي



UNION AFRICAINE
UNIÃO AFRICANA

Addis Ababa, ETHIOPIA P. O. Box 3243 Telephone: 011-551 7700 Fax: 011-551 7844
website : www.africa-union.org

Déclaration de l'Union Africaine sur les mauvais traitements infligés aux Africains qui tentent de quitter l'Ukraine

28 février 2022, Addis Abeba : Le Président en exercice de l'Union Africaine et Président de la République du Sénégal, S.E. Macky Sall, et le Président de la Commission de l'Union Africaine, S.E. Moussa Faki Mahamat, suivent de près l'évolution de la situation en Ukraine et sont particulièrement préoccupés par les informations rapportées selon lesquelles les citoyens Africains, se trouvant du côté Ukrainien de la frontière, se verraient refuser le droit de traverser la frontière pour se mettre en sécurité.

Les deux Présidents rappellent que toute personne a le droit de franchir les frontières internationales pendant un conflit et, à ce titre, devrait bénéficier des mêmes droits de traverser la frontière pour se mettre à l'abri du conflit en Ukraine, quelle que soit sa nationalité ou son identité raciale.

Les rapports selon lesquels les Africains sont l'objet d'un traitement différent inacceptable seraient choquants et racistes et violeraient le droit international. À cet égard, les Présidents exhortent tous les pays à respecter le droit international et à faire preuve de la même empathie et du même soutien envers toutes les personnes qui fuient la guerre, nonobstant leur identité raciale.

Les Présidents saluent l'extraordinaire mobilisation des États membres de l'UA et de leurs Ambassades dans les pays voisins pour accueillir et orienter les citoyens Africains et leurs familles qui tentent de traverser la frontière de l'Ukraine pour se mettre en sécurité.

L'HISTOIRE MÉCONNUE DU PREMIER AFRICAIN CHAMPION DU MONDE DE BOXE

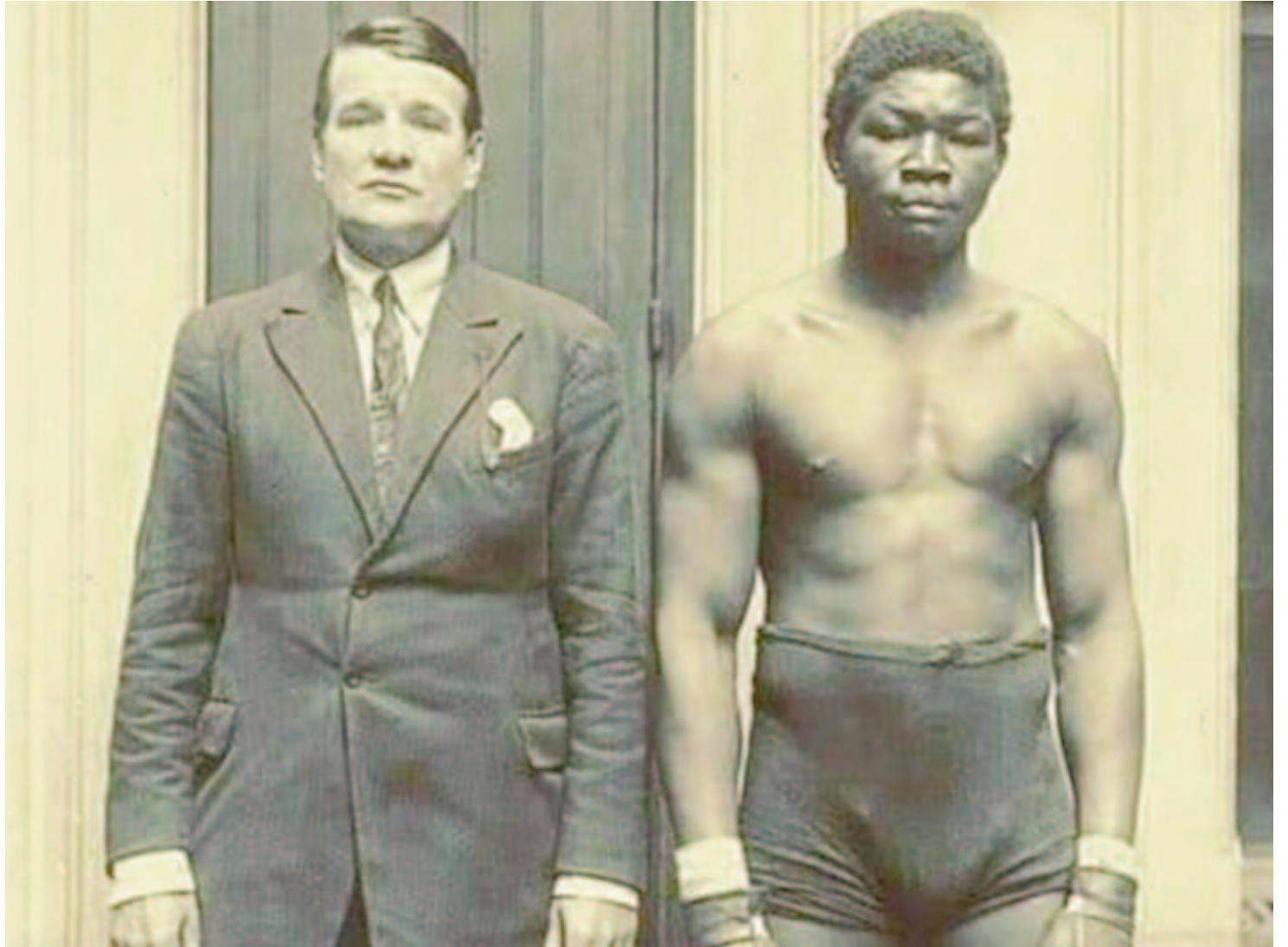
Louis Mbarick Phall dit Battling Siki

Né le 16 septembre 1897 à Saint-Louis au Sénégal, il est remarqué par une danseuse hollandaise qui lui propose de l'emmener vers l'Europe alors qu'il a à peine 13 ans.

Battling Siki fut le premier africain à devenir champion du monde. Siki n'échappera pas au racisme tout au long de sa carrière.

Certains journaux français l'appellent le « championzé » par référence au chimpanzé ou de façon beaucoup plus explicite le « gorille des rings » ou encore « l'enfant de la jungle », « l'enfant sauvage ». Le Journal l'intransigeant titre même « Siki donnerait la moitié de ses victoires pour devenir blanc ». Son propre manager n'est pas en reste puisqu'il déclare dans la presse que « Siki a du singe en lui ».

Le 24 septembre 1922, il écrase Georges Carpentier et devient champion de France, d'Europe et du monde. Le combat avait été « arrangé » au profit du Grand Georges, mais ce dernier avait voulu, devant un public venu le voir donner la leçon, frapper durement son adversaire. « Battling » Siki ne l'avait pas accepté, l'avait prévenu à plusieurs reprises puis avait fini par se battre sans retenue, jusqu'à allonger son adversaire, à la surprise générale.



Battling Siki a longtemps été ostracisé par la fédération française de boxe qui l'a déchu de ses titres vaillamment conquis parce qu'il était noir.

Las de subir le racisme en

France, Battling Siki s'envole pour les Etats-Unis où le racisme est encore plus virulent à son endroit.

Le 15 décembre 1925, son corps est retrouvé criblé de bal-

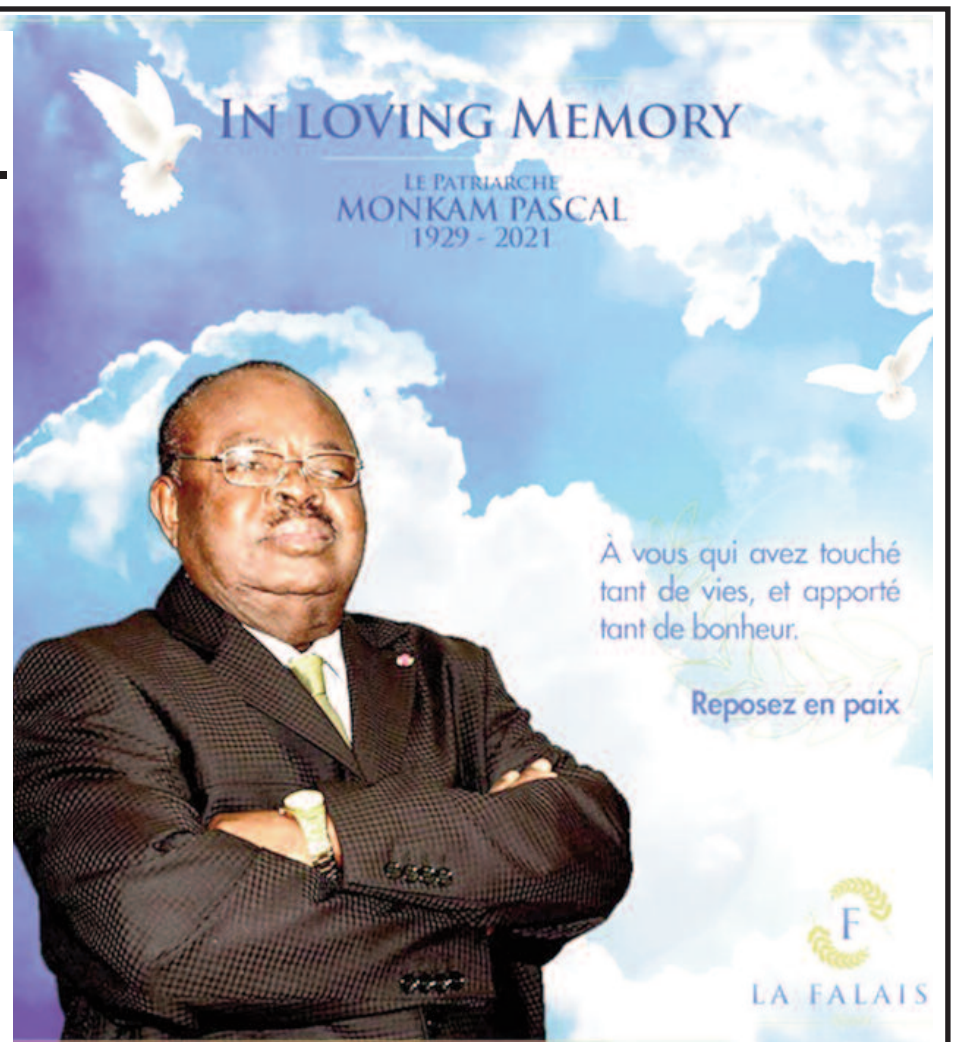
les au pied d'un immeuble à New-York. Il n'avait que 28 ans.

Source : " Surnoms des hommes et femmes qui ont marqué l'histoire contemporaine de l'Afrique, Editions La Doha."

27 Février 2021 - 27 Février 2022.

Un an déjà que le patriarche **Pascal MONKAM** nous a quittés.

Fondateur des hôtels la falaise et père aimé d'une famille nombreuse, la nouvelle génération se souviendra toujours de vous.



United Hôtel-Cinéma

Situé à Mbankomo (à 20 Km de Yaoundé) - Tél 680 522 222

Nouvel hôtel-partenaire du Journal la Voix du consommateur.

Un véritable site touristique à visiter.

