

EDITO : Vous avez dit démocratie ?

L'élection est tout et une fois élu, on a tous les droits. Voilà à quoi pourrait se résumer la démocratie. Pourtant les mots ont un sens et la démocratie est un régime politique dans lequel les citoyens exercent directement le pouvoir, sans l'intermédiaire de représentants. Autrement, on ajoute des qualificatifs à la démocratie pour tenter de la définir : directe, participative, alternative... Ce modèle de gouvernance a pourtant des adaptations en fonctions des pays dans lesquels il est pratiqué.

Les démocraties dites avancées, ont des pratiques qui reflètent leurs traditions et cultures. Ainsi les Etats unis ont un Etat fédéral, une Chambre des représentants, un Sénat et un scrutin présidentiel avec ses grands électeurs dont les votes comptent plus que celui de l'électeur lambda. Le Canada est

une monarchie constitutionnelle tout comme l'Angleterre. La France à son parlement et son sénat avec un président élu au suffrage universel. La Suède est une démocratie représentative à régime parlementaire.

En réalité, ceux sur qui s'exerce le pouvoir ne prennent que rarement part aux décisions concernant leurs destins. La démocratie n'est pas le régime de l'unanimité. Les conflits d'intérêt divisent régulièrement les citoyens et la loi finit par imposer les décisions prises. Cette reconnaissance des groupes d'intérêts est le résultat d'un long processus de lutte entre des classes sociales, pour parvenir à un système qui tienne compte, des forces en présence pour l'alliance du meilleur et du pire.

On peut alors de bonne foi, glisser de la démocratie à la « dictature » une fois les élections terminées. Les dictatures se caractérisent par la concentration de tous les pouvoirs entre les mains d'un individu, d'une assemblée, d'un parti, d'une classe. En réalité la situation ne diffère pas en démocratie. Les partis politiques ne sont pas des groupes distincts. Ils sont composés des personnes appartenant à la même classe sociale. Mais en démocratie on peut changer ceux qui gouvernent.



En fin de compte, c'est l'indépendance du pouvoir judiciaire qui caractérise véritablement la différence entre les démocraties et les dictatures modernes. Il est rare que la justice soit véritablement indépendante du pouvoir. Mais dans le meilleur des cas, les citoyens peuvent tenter de faire valoir leurs droits. Plus un régime est autoritaire, plus la justice est aux ordres. C'est un signe qui ne trompe pas car, la haine et la violence deviennent alors légitimes.

Oxo.

SOCIETE : Le harcèlement, un problème occulté

Le harcèlement, reste une problématique largement occultée en Afrique alors qu'il envahit l'espace public tant sa pratique y est normalisée. Parmi les différentes formes de harcèlement, le harcèlement sexuel est le plus répandu.

Généralement perçu comme de la grivoiserie et non une atteinte aux droits, on le rencontre souvent en milieu professionnel. Cela va de la promotion-canapé visant la cadre en entreprise, qui doit coucher pour progresser, au droit de troussage sur la domestique de la maison, par le ou les seigneurs de ces lieux [...]

Le cyberharcèlement se développe à une vitesse vertigineuse ; avec l'avènement d'une société du numérique et une population de digitales natives en pleine croissance. Il faut rappeler que les moins de 25 ans représentent en moyenne 64% de la population (en Afrique centrale et de l'ouest).

C'est souvent une continuité d'un harcèlement qui a débuté en milieu scolaire, universitaire ou professionnel. Au huis clos de l'école ou de l'entreprise se substitue la viralité exponentielle d'internet et la surexposition des

réseaux sociaux. Selon un sondage mené par l' UNICEF dans un échantillon de 30 pays dont 8 d'Afrique Subsaharienne, 34% des participants disent avoir été victimes de harcèlement en ligne et sur réseaux sociaux [...]



L'Afrique pourtant sérieusement impactée par ce fléau est restée en retrait du hashtag-meToo. S'il n'est pas accompagné de violences comme celles dénoncées par l'actrice burkinabé Azata Soro, défigurée par son agresseur, un célèbre cinéaste, le harcèlement passe le plus souvent, pour anecdotique et sans conséquence, alors même qu'il jalonnait toute la vie professionnelle d'une femme, et dans certains cas d'un homme [...]

Changement d'échelle dans le harcèlement

Le harcèlement en réseau n'est pas que l'apanage d'adolescents prépubères et irresponsables. De nombreux adultes s'organisent désormais

aussi en réseaux criminels et mafieux, pour monter des opérations punitives à l'égard de cibles prédéfinies : Action locales d'une part, avec des campagnes de diffamation, des intrusions à domicile, les atteintes aux biens et d'autre part, a un niveau institutionnel permettant à la fois un déni complet des droits de la personne ciblée, et la quasi-immunité des criminels qui la harcèlent [...]

La victime n'a alors, aucun recours comme, Jocelyne Labadie, dans son article « du harcèlement en réseau au harcèlement global [...] Qu'il s'agisse de contrats posés sur la tête d'une cible ou de cobayes humains sur lesquels sont testés les effets d'irradiation d'armes électromagnétiques, nous sommes en présence d'une nouvelle forme de criminalité, sur laquelle repose un modèle économique de traite humaine, très lucratif.

Typologie des victimes de harcèlement criminel en réseau

Les victimes de ce type de harcèlement systémique et organisé, sont en général des

femmes seules ou avec enfants. La vulnérabilité de la cible semble être un critère déterminant dans le passage à l'acte du harcèlement criminel en réseau. Les victimes appartiennent ainsi généralement à des publics, marginalisés et peu intégrés dans le tissu socio-économique.



Leur identification reste encore problématique à cause d'une solide omerta car, pour les afro-descendants, s'ajoute la croyance en une dimension mystique et une totale désinformation sur les technologies de pointe encore méconnues en Afrique subsaharienne[...] Gagner la bataille de l'information en libérant la parole des victimes, pour nos communautés généralement exclues des cercles restreints de pouvoir, est donc un enjeu décisif, si ce n'est crucial

Eugénie Lobé

Extrait Médiapart du 21.01.2020

ACTUALITE : Ecole politique Africaine – EPA



Gédéon OKROU : « L'Ecole Politique Africaine est un véritable incubateur de compétences et de savoirs »

RTM : Bonjour Gédéon OKROU, vous êtes le président fondateur de l'Ecole Politique Africaine (EPA) ; pouvez-vous vous présenter en quelques mots à nos lecteurs ?

G.O. : Bonjour, je suis originaire de la Côte d'Ivoire, j'ai auparavant œuvré dans la communication ainsi que dans le coaching politique. En 2018, j'ai créé avec mon équipe, la première école politique africaine, basée en France. Cette école dispense aujourd'hui ses cours dans des locaux parisiens, afin de favoriser une accessibilité simple et pratique pour les élèves. Nous en sommes aujourd'hui à deux promotions, une de première année et une autre de seconde année.

RTM : Pourquoi une Ecole Politique Africaine ?

G.O. : L'Ecole Politique Africaine permet de proposer une formation d'excellence à de futurs décideurs économiques et politiques, polyvalents et engagés. Ce, afin qu'ils puissent mettre leurs ambitions au service de projets utiles aux

organisations et institutions politiques africaines.

Mais au-delà de cet aspect, la formation a pour objectif de permettre à tout un chacun des apprenant.es d'acquérir et d'appliquer des clés leur permettant de se réaliser pleinement dans leurs personnalités, leurs potentialités afin d'accomplir leurs rêves dans une vision panafricaine.

RTM : Être précurseur et visionnaire avec une grande école comme l'EPA relève-t-il de l'excellence, du coup de poker ou d'une orientation stratégique ?

G.O. : L'Ecole Politique Africaine est un incubateur de potentialités du point de vue africain. Elle est conçue pour apporter un véritable effet catalyseur de compétences et de savoir-être. Sa pédagogie se déploie au travers de deux dispositifs : la prise de connaissance au travers d'un dispositif pédagogique solide et audacieux allié à une mise en pratique de ces connaissances acquises

par les élèves au sein de l'association des élèves de l'Ecole Politique Africaine.

C'est une école qui a été pensée pour palier au manque de diversité criant de l'enseignement supérieur. Nos étudiants ont pu ressentir cette carence à l'issue de leur parcours personnel, éducatif voire professionnel. L'EPA se propose à travers sa philosophie d'amener les personnes en formation, à se révéler à eux-mêmes afin de mettre leurs savoirs au service de la diaspora et du continent africain.



RTM : En quoi un passage par votre école peut aider les étudiants africains ?

G.O. : Toute personne formée à l'Ecole Politique Africaine pourra en ressortir avec une nouvelle perception de sa propre personne, de son positionnement dans son univers familial, professionnel, social et dans le monde. Cette perception de soi peut amener à transcender tous les conditionnements qui peuvent entraver l'expression de la personnalité africaine et ainsi, permettre de prendre confiance dans ses qualités personnelles.

RTM : Comment se fait l'intégration des étudiants à l'EPA ?

G.O. : Chaque rentrée est organisée sous sur une ou de plusieurs journées d'immersion. Les anciens élèves et les futur.e.s inscrit.e.s à l'Ecole Politique

Africaine viennent découvrir le corps enseignant qui présente son programme et donne un cours de démonstration.

Par exemple, le samedi 21 décembre 2019 a eu lieu à Paris une journée d'immersion. L'occasion a été donnée aux futur.e.s inscrit.e.s de l'EPA de découvrir leurs professeurs, d'être initiés aux programmes de cours de droit, de science politique africaine, d'économie sur le Franc CFA ou du numérique.

Cette journée riche et conviviale est l'occasion également pour l'Ecole de présenter le dispositif d'inscription aux futurs étudiants ; dispositif qui se déroule en deux phases : la phase de constitution du dossier d'inscription et la phase de l'entretien de sélection qui précède l'admission.

En effet, il est important et primordial que les motivations de apprenant.es et leurs attentes concordent avec le processus pédagogique de l'Ecole Politique Africaine. En effet, la réussite des étudiant.e.s est au cœur du dispositif de l'Ecole politique Africaine.

RTM : Quels sont les profils de vos enseignants et comment les recrutez-vous ?

G.O. : Le corps enseignant est composé de professeurs de renom et d'experts ayant l'habitude de délivrer des formations de haut niveau. Les matières principales sont naturellement la science politique du point de vue africain à travers l'étude de figures panafricaines ou des systèmes politiques africains. Le cursus comprend également des matières relatives aux sciences sociales, économiques, numériques, droits et de communication.

RTM : Vos moyens financiers sont-ils pour le moment à la hauteur de vos ambitions ?

G.O. : Notre modèle économique reste à parfaire. Il repose principalement, comme toute école, sur les droits d'inscription de nos étudiant.e.s. Pour la deuxième année consécutive, nous poursuivons une politique de prix avantageuse afin de donner sa chance à toutes les personnes désireuses d'intégrer notre école et de se former aux savoirs africains et d'acquérir ou /et de compléter leurs cursus de formations.

RTM : Pour les personnes qui aimeraient avoir plus d'information sur l'EPA, comment peuvent-elles vous contacter ?

G.O. : Les personnes désireuses de s'inscrire peuvent consulter le site internet officiel de l'EPA : <http://www.ecole-politique-africaine.fr> ou se rendre sur le profil Facebook de l'école Ecole Politique Africaine voire sur le site LinkedIn. Depuis la rentrée 2020, l'institution s'est également dotée d'un compte Instagram que l'on peut retrouver sous le nom EPA.2018.

L'école fait régulièrement des mises à jour du site Facebook notamment en

agrémentant le fil par des photos des cours ou conférences. Par exemple, l'année dernière, nous avons organisé avec une autre association une conférence sur le soi, conférence ouverte aussi bien aux élèves qu'aux personnes désireuses d'assister à la conférence. L'occasion de partager de connaissances et de prises de contacts dans un moment de convivialité et de partage collaboratif.



RTM : Le mot de la fin ?

G.O. : L'Ecole politique Africaine est un véritable incubateur de compétences et de savoirs. Elle dispense grâce à une équipe pédagogique de haut niveau des savoirs indispensables à l'équilibre de la personne africaine, à son épanouissement personnel afin de contribuer à la réalisation de projets et de parcours panafricains d'excellence, notamment dans le domaine du Politique.

ENTREPRENEURIAT : L'Afrique a mieux à montrer

IMANE IYASSI 51 ans. Camerounais. Ce jeune créateur & couturier africain, ancien mannequin et danseur, passe aujourd'hui pour être l'un des plus grands couturiers du patrimoine africain dont le leitmotiv avoué ambitionne de revaloriser et d'innover les tissus d'origine africaine mis en mal aujourd'hui par le WAX. Il est le premier créateur et couturier de l'Afrique Subsaharienne invité à défiler à la Fashion Week de Paris.

BOUSCULER LES CODES

À la Fashion Week de Paris, il a dit STOP au 'WAX HOLLANDAIS', au profit de vrais tissus africains, inspirés de notre patrimoine culturel. Il juge le WAX, inspiré du Batik indonésien, comme un tissu 'colonial' car importé en Afrique au

19^e siècle par les néerlandais et qui domine majestueusement le marché africain du textile. Produit majoritairement aux Pays-Bas, le WAX est devenu en un siècle le symbole de la mode africaine au détriment de vrais tissus traditionnels africains, comme les Kente de l'ethnie Akan (Ghana, Côte d'Ivoire), l'obom, tissu à base d'écorce d'arbres, mais aussi le bogolan, le faso dan Dani, le raphia etc.

Bref, des tissus 'MADE IN AFRICA' en voie de disparition, car boudés par les créateurs africains et de la diaspora. D'où sa lutte: Faire connaître au monde les merveilles inconnues que sont les tissages artisanaux du patrimoine culturel africain au détriment du monopole des imprimés Wax.



L'AFRIQUE DANS LE LUXE

Véritable ambassadeur du savoir-faire africain, cet autodidacte

ambitionne d'ouvrir une nouvelle voie pour "l'Afrique dans luxe", grâce à des matières et des techniques africaines rarement vues sur les podiums parisiens. L'Afrique a mieux à montrer et mérite mieux. C'est une nouvelle page de la mode mondiale qui est en train de s'écrire autrement. Ce jeune africain en est le protagoniste. Il crée. Il innove. Il avance. Sûrement le prototype de l'africain de demain : SANS COMPLEXES.

John Kuzimbikisa

TRADITIONS & CULTURE : Du réveil spirituel

Toute la zone du sahel est mise à feu et à sang par des psychopathes du profit. Au lieu de faire face à cette calamité, les Dealers religieux et leurs amis les Pipoliticiens ignares se livrent à des distractions éhontées. L'urgence au Mali n'est pas dans une quelconque campagne de lutte contre la corruption, ni dans le dialogue national inclusif, encore moins dans une révision de la constitution. Ces sujets ne servent qu'à disperser les rangs et à distraire cyniquement les populations. L'urgence est dans la nécessité de s'unir au plus vite pour juguler la guerre qui se livre par procuration. Car, elle vise à déposséder, au profit des entreprises étrangères, les Peuples africains du Sahel, de la pleine jouissance des richesses de leurs sols ; comme c'est hélas, le cas au Soudan ou en République Démocratique du Congo (RDC) devenue, depuis son accession théorique à la souveraineté interétatique le 20 juin 1960, une véritable colonie d'exploitation des minerais du fait de la permanence du chaos organisé sous la surveillance des troupes de « maintien de la paix » de l'ONU.

Réveillez-vous !

L'Amérique frappe, l'Iran musulman riposte vigoureusement coup pour coup. L'Iran, a préféré répondre aux Yankees. Ils n'ont pas attendu Allah, pour se faire justice. Pour le digne peuple d'Iran, Allah est trop lent. D'ailleurs, c'est trop lâche de laisser tout à Allah...Tous les hommes politiques et même les imams iraniens, mettent le Coran de côté et sont prêts à aller au front.



Dans le même temps, le terrorisme frappe le Mali pour occuper la terre de nos ancêtres. Les Dealers religieux et leurs amis Pipoliticiens de cet Enclos arabisé se rassemblent dans un Stade de foot de Bamako et lisent le Coran. Pour ces Maliens Culturellement Modifiés, prier Allah est la seule solution. Allah viendra tenir le fusil pour faire la guerre à leur place, et bien plus, Allah viendra poser leurs briques à leur place. La Paresse, le Fatalisme et la Résignation

rongent. Voilà les conséquences de l'abrutissement d'un peuple, sans vrais leaders.



Deux pays musulmans, deux islams ?

La fumisterie a ses limites. La lâcheté a aussi ses limites. Ni le Coran, ni la Bible, ne peuvent libérer le Mali. Ces deux livres ont légitimé de grandes violences faites

aux Africains. Pour mémoire, au 8ème siècle, l'Islam arabe entra de façon très violente en Afrique de l'Ouest et depuis les Africains ont abandonné leur croyance, suite à la barbarie et à la férocité des envahisseurs plus armés et très cruels, qui les ont soumis de force. Si les africains veulent réellement se libérer, un retour à leur pratique spirituelle ancienne est nécessaire dans l'honnêteté, le courage et la vérité. Cela est indispensable pour notre propre élévation spirituelle, et par ricochet, pour guérir la société africaine de sa dégénérescence.

Kôrédi-Missa Doumbia

FORMATION : Votre sécurité numérique

Au travail, dans nos vies personnelles, partout : ordinateurs, smartphones, téléviseurs, routeurs WIFI, robots de cuisines connectés, voitures connectées, systèmes de paiements, plateformes de diffusion de l'information : tout devient numérique ! Le "Cloud" devient incontournable. Sauvegarde de photos, de vidéos et de documents sur des plateformes accessibles pour peu que l'on dispose d'une connexion à internet : Google Drive, One Drive, Facebook, Snapchat, Instagram. Seulement, savons-nous ce que cela implique ? Savons-nous où sont stockées nos données ? Qui peut les voir ? Si elles sont supprimées lorsqu'on demande la suppression de notre compte ?



Lorsqu'on s'inscrit sur une plateforme, le fournisseur nous fait accepter des conditions d'utilisations et une politique de confidentialité. Force est de constater que la plupart des internautes ne lisent pas ces longs

pavés de texte. Certains services acquièrent ainsi le droit de regarder vos mails, la propriété de vos photos, de certaines de vos données puisque vous avez coché la fameuse case. Et pour l'anecdote : une simple publication sur Facebook de votre part avec un texte qui dirait "j'interdis à Facebook d'utiliser mes photos pour ..." n'a absolument aucune valeur. C'est donc une nécessité de se tenir informés et d'appliquer certaines bonnes pratiques de sécurité informatique. Cela passe par une prise de conscience de notre environnement numérique jusqu'à la bonne gestion de nos comptes en lignes.

Par exemple, "12345" n'est pas un super mot de passe, ni votre date de naissance, ni celle de vos enfants. Toute information liée à vous n'est pas un bon mot de passe car un pirate acharné aurait de grandes chances d'accéder à vos comptes en ligne. Il existe des méthodologies efficaces pour créer des mots de passe robustes qu'on peut aisément mémoriser.

Comment fonctionnent les échanges sur Internet et quelles sont les différentes techniques utilisées par les pirates informatiques ? N'ai-je rien à

cachez ? Il existe différentes façons d'accéder frauduleusement à des données. La plus connue est le Man In The Middle qui consiste à écouter vos échanges avec le site web que vous visitez : par exemple en compromettant la borne WIFI d'un hôtel ou d'une gare. Une fois votre smartphone ou votre PC compromis, le pirate n'a plus qu'à se servir dans vos données et à repartir comme si de rien était. Vous avez donc intérêt à avoir de bons moyens de protection : antivirus à jour, VPN si nécessaire...

Saviez-vous qu'il faut en moyenne 3 minutes pour pirater la plupart des objets connectés et ce, sans même rentrer chez vous ? C'est ainsi que plusieurs milliers de personnes dans le monde se retrouvent espionnés au quotidien à travers leur webcam ou leur système de vidéo surveillance et certains sites internet permettent même de retrouver toutes les caméras infectées afin de s'y connecter en streaming. Les paiements bancaires sont une cible privilégiée lorsque vous faites vos achats sur internet. Vous devez donc être capables d'évaluer le niveau de confiance à accorder à un site web ou une application, même s'il est très connu.



Hacking - personnes privées, entreprises, États : tous concernés ?

Comment se protéger ? La PME Clermont pièces, spécialisée dans les pièces d'électroménager a été victime d'une cyberattaque. Les attaquants ont réussi à s'introduire dans le système d'information et à rendre les fichiers de l'entreprise illisible pour les salariés avec une demande de rançon à la clé. Le gérant de la société André Thomas n'a pas pu trouver de solution face à cette crise : il a été contraint de fermer son entreprise du fait de l'impossibilité de poursuivre son activité.

En Afrique du Sud, les habitants de Johannesburg, se sont retrouvés sans électricité à cause d'une cyberattaque. City Power, société responsable de l'alimentation électrique de la ville, a été touchée par un virus. Le logiciel malveillant a crypté toutes les bases de données des applications et des réseaux de l'entreprise, l'empêchant de fonctionner.

Rassurez-vous. Il existe divers moyens de minimiser les risques. Oui en cybersécurité, on ne peut que minimiser les impacts et non les éviter. C'est pourquoi il faut avoir une politique organisationnelle affûtée au niveau d'une entreprise ou d'une association. Des normes existent (ISO 2700x) et permettent d'avoir quelques bons réflexes. Des solutions matérielles et logicielles aussi : Système de Détection d'intrusion, Firewall, DMZ, VPN, Programmes de sensibilisation, etc. Si vous avez

regardé le film "The Circle" et que vous avez trouvé ça génial ou si vous pensez que VPN, est un nouvel acolyte de JUL, il est plus que temps de vous intéresser à votre sécurité numérique !

***Amon Gnamian - Gilles ADERIC -
Tchonang Nganfack***

Afrocentricity International

SANTE : Les incontinences urinaires en Afrique

S'il y a un tabou à abattre, c'est bien celui des fuites urinaires, incontinences anales, descentes d'organes et fistules obstétricales. Ces situations inconfortables sont très souvent des facteurs d'(auto)exclusion et d'évitement social. « Elles souffrent en silence ». Elles sont souvent abandonnées par leur conjoint. Elles n'osent pas en parler, même pas à la famille, difficilement au corps médical. "Elles" parce que ces pathologies touchent en grande majorité les femmes.

ALORS QU'EN EST-IL ?

Au niveau de la région génitale féminine on retrouve d'avant en arrière la vessie, l'utérus et le rectum. Ces 3 organes "creux" ont pour porte d'entrée des orifices, respectivement, le méat urinaire, le vagin, l'anus. Ces orifices sont entourés de tout un réseau de muscles, ligaments et autres structures fibreuses qui constituent le PÉRINÉE.

Le périnée est composé à la fois de muscles puissants (les sphincters qui permettent de retenir urines, selles, gaz et de contracter le vagin), et de zones de faiblesses.

LES FACTEURS DE RISQUE D'INCONTINENCES OU FUITES

S'il est vrai qu'avec l'âge et la chute de l'imprégnation hormonale chez la femme (ménopause), le périnée perd de sa force et de son efficacité, il faut admettre que les grossesses et les accouchements ne sont pas sans lien avec les fuites. La grande multiparité (+ de 3 enfants), les grossesses multiples (jumeaux, triplets), les accouchements de bébés > 4kg, le fait d'appuyer sur le ventre pour faire sortir le bébé lors de l'accouchement, les déchirures graves du périnée lors de l'accouchement, le surpoids et la mauvaise pratique du sport sont autant de facteurs de risque d'incontinences.



9 mois durant, le poids de l'utérus, du bébé, du placenta et du liquide amniotique repose sur le périnée et fragilise celui-ci. A l'accouchement les fibres du périnée sont étirées à l'extrême d'où une fragilisation plus importante de celui-ci.

LA PRÉVENTION EST LE MAÎTRE MOT

Il est recommandé en cas de suspicion de bébé > 4 Kg de proposer un déclenchement de la grossesse entre 38 et 39 semaines d'aménorrhée. Attention aux abus !

Il est recommandé de ne pas appuyer sur le ventre pendant l'accouchement. L'accoucheur doit veiller avec la plus grande attention à éviter les déchirures complètes du périnée.

LA REEDUCATION DU PERINEE DOIT ETRE FAITE APRES CHAQUE ACCOUCHEMENT. CE DOIT ETRE INTRODUIT CHEZ NOUS. CA NE COUTE PAS CHER. CA SE FAIT ESSENTIELLEMENT MANUELLEMENT.



ARRETER D'ATTACHER LE VENTRE APRES L'ACCOUCHEMENT

Concernant cette pratique ancestrale, je dis STOP. Elle est délétère. Les gaines et tout autre dispositif du genre pour faire "rentre" le ventre sont tout aussi mauvais les uns que les autres. Si vous voulez comprendre pourquoi prenez un ballon de baudruche (pin-pin), gonflez-le, et appuyez-le par le milieu. S'il ne se casse pas vous verrez que l'air que vous avez chassé en appuyant au milieu se déplace vers le haut et le bas du ballon. Il en est de même quand vous attachez le ventre. Vous exercez une pression vers le bas des organes, fragilisant ainsi le périnée. A la longue cela favorise les FUITES !

En Europe par exemple, on n'attache pas le ventre. Les femmes n'y ont pas de plus gros ventres pour autant.

LA CESARIENNE

Faire une césarienne à tout le monde par peur d'une fuite éventuelle dans le futur n'a aucun sens médical. La césarienne est une opération chirurgicale (avec tous les risques que ça comporte) même si c'est un geste à priori bien maîtrisé et "routinier". Très peu

d'études ont montré une différence significative entre l'accouchement par voie basse et la césarienne.

AU QUOTIDIEN

Eviter de faire les abdo crunch, d'autres techniques existent pour muscler le ventre. Ne laissez pas traîner une constipation, allez consulter, Mettez un petit marche-pied ou tabouret sous les pieds aux toilettes, **NE FAITES PAS LE STOP PIPI** : Ça favorise les infections urinaires !

APRES UN ACCOUCHEMENT :

- Evitez le port de charges lourdes,

- Evitez de vous pencher en avant pour soulever un objet lourd ; plutôt s'accroupi,

- Ne pas reprendre le sport avant 4 à 6 semaines,

QUELS TRAITEMENTS ?

La rééducation du périnée est le traitement de première intention. Dans certains cas (fuites et/ou descentes d'organes sévères et fistules obstétricales), la chirurgie est indispensable.

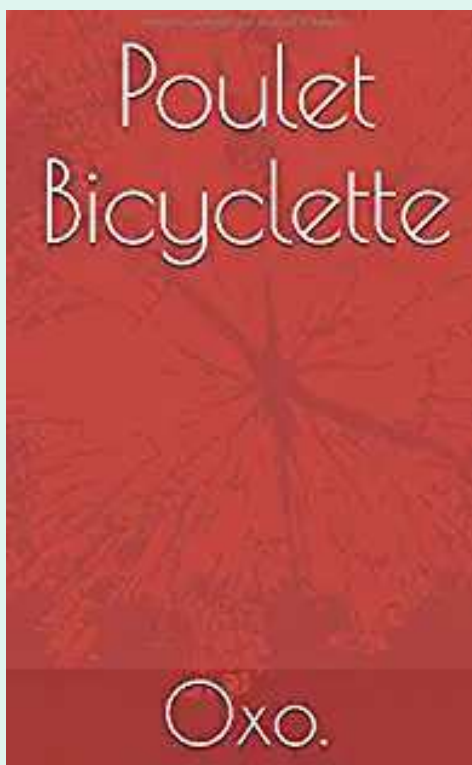
Jean-Charles Wognin

CRITIQUE LITTERAIRE :**Livre : POULET BICYCLETTE**

Auteur : Oxo.

Auto-édition

Sacha est un jeune homme passionné de course cycliste. Chaque année, il regarde le tour de France à la télévision. Il rêve de courir avec les stars du vélo lui qui est en Afrique. Mais on ne fabrique pas la vie, c'est elle qui nous donne la place qu'elle souhaite. Cette place on peut l'accepter ou tenter de la changer.



Poulet bicyclette est le récit du parcours d'un candidat à l'immigration clandestine depuis l'Afrique de l'ouest jusqu'à Paris. L'auteur revisite l'organisation qui rend possible la persistance de cette ruée vers l'Europe à travers un personnage très attachant qui joue sa vie pour vivre sa passion.

Dans un monde qui cherche un nouveau souffle, les péripéties de Sacha le héros de Poulet bicyclette nous replonge dans un drame actuel pour tenter d'en comprendre de l'intérieur, les mécanismes. On peut regretter que l'ouvrage ne fasse qu'une soixantaine de pages et malgré quelques imperfections liées au mode d'édition, Oxo signe avec poulet bicyclette, une nouvelle saisissante, bien écrite et facile à lire, qui retrace avec sobriété, le parcours des migrants clandestins venus d'Afrique noire vers l'Europe.

Djabi Bella

SOMMAIRE :

Edito – Page 1

Oxo. : Vous avez dit démocratie

Société – Page 3

Eugénie Lobé : Le harcèlement, un problème occulté

Interview – Page 5

Gédéon OKOU : L'Ecole Politique Africaine - EPA

Entrepreneuriat – Page 8

John Kuzimbikisa : L'Afrique à mieux à montrer

Traditions & Cultures – Page 10

Kôrédjo-Missa Doumbia : Du réveil spirituel

Formation – Page 12

Gilles Aldéric : Votre sécurité numérique

Santé – Page 15

Jean-Charles Wognin : Les incontinences urinaires en Afrique

Critique Littéraire – Page 18

Djabi Bella : Poulet bicyclette

**Direction de la publication
Clément Egué**

Cette lettre d'information est publiée par Rézo Tube Média (RTM)
www.collectifmap.org - Copyright © 2020