

L'Aigle Infos

L'information qu'il vous faut!



Hebdomadaire indépendant d'informations générales N°208 du lundi 24 janvier 2022 - Prix: 3 000 GNF - Zone CFA: 500

Guinée

Un ancien ministre parle d'Alpha Condé et de son bilan P.4



Edito à vue d'Aigle

Le CNT enfin !

Le retard accusé dans sa mise en place avait suscité beaucoup d'interrogations aussi bien en Guinée qu'à l'international. Il s'agit en effet du Conseil national de Transition, l'organe législatif de la transition... P2

Tueries de janvier et février 2007
Les procureurs invités à continuer les poursuites déjà engagées P.6



Crainte de règlements de comptes politiques
Le procureur spécial de la CRIEF rassure P.2



CNT
Les défis qui attendent Dr Dansa Kourouma et son équipe P.3



Vie politique nationale P.5
Quand les acteurs peinent à parler d'une seule voix !

Levée du corps de Aminata Touré
Le Premier ministre rend hommage à la fille aînée du père de l'indépendance guinéenne P.3

Organes de la transition
La liste des 81 membres du CNT P.6

Edito à vue d'Aigle



Le CNT enfin !

Le retard accusé dans sa mise en place avait suscité beaucoup d'interrogations aussi bien en Guinée qu'à l'international. Il s'agit en effet du Conseil national de Transition, l'organe législatif de la transition.

Le samedi 22 janvier 2022, le président du CNRD, président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya, a enfin nommé les 81 conseillers nationaux devant siéger au sein de du CNT qui sera présidé par Dr Dansa Kourouma, le président du CNOSCG (Conseil national des organisations de la société civile guinéenne).

Pour ses partisans, en mettant en place le CNT, le colonel Mamadi Doumbouya donne ainsi à l'opinion nationale et internationale la preuve de sa bonne foi. Ces derniers temps, on le sait pertinemment, des voix plus ou moins autorisées avaient commencé à s'élever au sein de la classe politique et de la société civile pour pointer le retard accusé dans la mise en place du CNT.

Pour les détracteurs du CNRD et de son président, la nomination de Dr Dansa Kourouma pose problème. Le président du CNOSCG est accusé par une bonne frange de la population de n'avoir pas lutté ouvertement et farouchement contre le 3ème mandat du professeur Alpha Condé. De là à le présenter comme un promoteur déguisé dudit mandat, il y a un pas que ses adversaires ne tardent pas souvent à franchir avec empressement.

Allons-nous alors vers le divorce entre le tombeur d'Alpha Condé et certains acteurs sociopolitiques du pays suite à cette nomination de Dr Dansa Kourouma à la tête du CNT ? C'est la pertinente question que tous les observateurs attentifs de la scène politique guinéenne se posent aujourd'hui.

Après la formation du gouvernement de transition, il ne restait plus que la mise en place du CNT. C'est désormais chose faite. Il reviendra alors aux 81 conseillers nationaux de jouer pleinement et efficacement leur partition pendant cette transition de tous les espoirs mais aussi de toutes les craintes. Les Guinéens et la communauté internationale les attendent impatiemment sur le très sensible sujet relatif à la durée de la transition. Si certains se sont déjà prononcés en faveur d'une transition de courte durée, d'autres par contre estiment qu'il faut donner le temps nécessaire au CNRD afin qu'il mette de l'ordre dans la maison Guinée, avant d'aller aux élections. Reste à savoir maintenant si la CEDEAO ne va pas imposer aux autorités de la transition des sanctions, comme elle l'a fait au Mali voisin, pour les amener à organiser les élections dans un délai relativement court. Attendons de voir.

Kèfina Diakité

Crainte de règlements de comptes politiques **Le procureur spécial de la CRIEF rassure**

Le vendredi 21 janvier, l'on a procédé à l'installation officielle des membres la Cour de répression des infractions économiques et financières (CRIEF). Une occasion que le Procureur spécial de ladite Cour, Aly Touré, a mise à profit pour rassurer que ce ne sera pas une tribune pour des règlements de comptes politiques.



Parlant des infractions susceptibles d'être réprimées par la CRIEF, le procureur spécial dira ceci : « La soustraction et les détournements commis par les agents publics lorsque la valeur de la chose soustraite ou détournée est supérieure ou égale à 1 milliard GNF, la corruption des agents publics nationaux, étrangers et internationaux, l'exécution et le contrôle des marchés publics, la corruption dans le secteur privé, le détournement des prêts souscrits

ou garantis par l'Etat, les infractions relatives à la Direction, l'Administration et le contrôle des établissements publics administratifs et des entreprises publiques ou semi-publiques, les délits des fonctionnaires qui ont transgressé leur incompatibilité, les vols, extorsion, abus de confiance ou escroquerie lorsque la valeur de ces infractions ou des choses faisant l'objet de ces infractions est supérieure ou égale à 1 milliard de GNF. Les infractions au contrôle de change,

le blanchiment de capitaux et des infractions assimilées, les infractions définies par l'acte uniforme OHADA relatives aux sociétés commerciales et aux groupements d'intérêt économique, l'abus de fonction, le trafic d'influence, l'enrichissement illicite, le délit d'initié et enfin les infractions aux règlements sur les maisons des jeunes. »

Aly Touré d'ajouter : « Je m'engage solennellement à user de toute ma force, de toute mon intelligence et de toute mon énergie pour l'accomplissement de cette noble et exaltante mission que nous entendons mener sans état d'âme. Puisse Dieu m'en donner la santé nécessaire (...) Si ce devoir incombe donc naturellement à tout gestionnaire, il convient de préciser que cette Cour ne sera nullement une tribune de règlements de compte politique. Il sera toutefois, et c'est sa vocation première, un juste, impartial et puissant moyen de moralisation de la gestion des finances publiques. On se souviendra, que dans un passé encore récent, des voix autorisées en des occasions parfois solennelles, ont indiqué en termes chiffrés les conséquences catastrophiques du fléau de la corruption sur le niveau de vie de notre population... »

Kèfina Diakité

Promotion

L'activiste Lansana Diawara nommé Directeur général du Fonds Social

Lansana Diawara, activiste de la société civile, a été nommé le mercredi 19 janvier au poste de directeur général du Fonds de développement social et de l'indigence au département en charge de l'Action sociale et des personnes vulnérables par le président de la transition. Il a été officiellement installé dans ses nouvelles fonctions le jeudi 20 janvier 2022.

« Je suis très heureux, pas parce que je dois gérer les destinées de ce grand service qui, pour moi est fondamental quand on sait que plus de 52% de la population guinéenne traverse des moments très difficiles. Ces 52% de la population comptent sur ce service, mais également ils comptent sur ce pays. En ce qui me concerne, je porterai la gouvernance au sein de cette direction, je l'assumerai et ferai en sorte que chacun soit impliqué dans la mise en œuvre de nos objectifs. L'autre chose qui est aussi

importante pour moi, c'est que dans ce service, l'apport de chacun compte, c'est une chaîne. Par conséquent, nul ne peut avoir la prétention d'avoir toutes les compétences requises pour faire bouger ce service », a déclaré Lansana Diawara. Avant de s'adresser à ses nouveaux collaborateurs en ces termes : « Je suis pertinemment conscient que chacun peut faire quelque chose. Généralement, il y a des frustrations dans certains de nos services, ce qui fait que les gens

n'ont pas la capacité de sortir le maximum d'eux pour faire bouger davantage les choses. La transparence dans la gestion et les réformes seront portées par nous tous par la grâce d'Allah... »

La balle est donc dans le camp de Lansana Diawara pour se montrer à la hauteur de la confiance placée en lui par le président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya. Attendons de voir.

Tidiane Diallo

CNT

Les défis qui attendent Dr Dansa Kourouma et son équipe

Dr Dansa Kourouma, jusque-là président du CNOSCG (Conseil national des organisations de la société civile guinéenne) a été nommé le samedi 22 janvier par le président de la Transition, le colonel Mamadi Doumbouya, au poste de président du Conseil national de Transition (CNT).



Dr Dansa Kourouma est Médecin de formation mais il s'est fait connaître du grand public comme activiste de la société civile. Il était jusqu'ici le président du Conseil national des organisations de la société civile guinéenne (CNOSCG) et président de la plateforme citoyenne de surveillance des élections en Guinée (Regard du peuple). De 2010 à 2014, il a été porte-parole et membre du Conseil national de Transition. En 2017, il a été élu à Accra, vice-président du réseau ouest-africain de surveillance électorale. D'octobre à novembre 2018, il est membre du groupe d'experts national pour la relecture du code électoral et président du comité de suivi des recommandations de Kindia sur les réformes électorales. En 2019, Dr Dansa Kourouma a reçu le Prix de la performance décerné par la COPE-Guinée.

Espérons vivement que désormais à la tête du CNT, l'organe législatif de la transition, l'enfant de Faranah saura se montrer à la hauteur de la confiance placée en sa modeste personne par le président de la Transition, le colonel Mamadi Doumbouya et ses compagnons du CNRD (Comité national du rassemblement pour le

développement). Après son installation officielle, il va devoir, avec les 80 autres conseillers nationaux nommés par le chef de l'Etat, se pencher en toute urgence sur un certain nombre de sujets d'intérêt national, comme la fixation de la durée de la transition qui fait débat dans le pays. L'on ne peut que leur souhaiter plein succès dans l'accomplissement de leur noble et exaltante mission.

Tidiane Diallo

Levée du corps de Aminata Touré Le Premier ministre rend hommage à la fille aînée du père de l'indépendance guinéenne

Le vendredi 21 janvier, lors de la levée du corps de Hadja Aminata Touré, à l'hôpital de l'amitié sino-guinéenne, le Premier ministre, Mohamed Béavogui, a rendu un hommage appuyé à la fille aînée du premier président de la Guinée indépendante, feu Ahmed Sékou Touré.

« Je voudrais commencer par parler à la famille mais parler surtout d'abord aux enfants de Ami et Maxime. Ami, c'est ma génération j'étais avec elle à l'école pas dans la même classe mais dans la même promotion. Donc vous pourrez comprendre que nous avons partagé beaucoup de choses. Et je n'ai pas besoin de parler d'Ami, je crois que sa vie parle d'elle. Depuis qu'elle est décédée, aujourd'hui on ressort beaucoup de choses qu'on ne connaissait pas d'Ami. Mais ce qu'on retient d'elle, c'est son humanisme, sa bonté, c'est le sens du service, c'est le sens du sacrifice, le sens du détachement. Jamais personne n'a su que Ami est la fille d'un président, jamais personne n'a su que Ami était pratiquement à l'abri du besoin à des moments où elle en avait peut-être besoin. Dans les moments les plus difficiles, Ami a partagé le peu qu'elle a. Pour moi, s'il y a quelqu'un destiné au paradis, c'est certainement elle, parce qu'elle en a fait beaucoup. C'est Dieu qui choisit, nous prions beaucoup, nous le prions de lui payer ce qu'elle a fait pour ses compatriotes, pour les êtres humains en général et qu'il lui accorde son paradis. A toute la famille, au nom du président le colonel Mamadi Doumbouya, président de la transition, à mon nom personnel, au nom du gouvernement je voudrais adresser à toute la famille, les



condoléances les plus attristées. C'est un moment difficile pour les plus proches mais la vie est faite ainsi. Nous prions le Tout-Puissant qu'il vous donne la force de passer cette période difficile et que surtout, il déverse sur vous les enfants toutes les bénédictions qu'elle a accumulées. Que Dieu vous garde, que Dieu nous garde. Que nous aussi, Dieu nous aide à rester sur le droit chemin, au service de nos compatriotes, qu'il nous donne la force tous ensemble, d'être unis, de nous rapprocher, d'être plus forts et de

construire une Guinée, où il n'y a qu'un seul Guinéen comme le souhaite le CNRD aujourd'hui. Ensemble travaillons, c'est une occasion. C'est ce que Ami aurait voulu voir, parce qu'elle n'a jamais fait de différence. Elle aurait voulu voir que nous soyons tous unis. Alors pour elle, elle est là couchée aujourd'hui, soyons ensemble. Que Dieu nous garde. », a déclaré Mohamed Béavogui, Premier ministre de transition.

Tidiane Diallo

Transition CNRD

Ce qu'en pense l'activiste franco-béninois Kémi Séba

L'activiste panafricain Kémi Séba a été invité le jeudi 20 janvier 2022, dans l'émission «Mirador» de FIM FM. Il en a profité pour apporter son soutien au colonel-président Mamadi Doumbouya et à ses compagnons du CNRD (Comité national du rassemblement pour le développement).

A en croire ce grand anticolonialiste devant l'Eternel, la transition guinéenne, sous la conduite du colonel Mamadi Doumbouya, va dans la bonne direction. Aussi a-t-il demandé aux Guinéens de donner le temps nécessaire au tombeau d'Alpha Condé pour mener à bien les courageuses réformes

qu'il a annoncées à sa prise du pouvoir: la refondation de l'Etat, la rectification institutionnelle, le renforcement de l'unité nationale, la lutte contre la corruption, l'impunité et le détournement des deniers publics. Dans toutes ses sorties, le locataire du Palais Roi Mohammed V a toujours tenu à

rassurer les partenaires bi et multilatéraux quant au respect des conventions et traités librement signés par la Guinée. Il n'a jamais cessé aussi de réitérer son profond attachement à la charte de la CEDEAO, de l'Union Africaine et des Nations unies, des organisations dont notre pays est membre. Pour

une transition réussie, chaque Guinéen se doit de faire une prise de conscience et jouer, avec responsabilité, sa partition pendant cette transition pilotée par le colonel Mamadi Doumbouya. Les erreurs du passé doivent être évitées à tout prix.

Tidiane Diallo

Guinée

Un ancien ministre parle d'Alpha Condé et de son bilan

Djigui Camara est un ancien ministre de la République. Dans une tribune publiée la semaine dernière dans la presse, il s'est exprimé sur le bilan du professeur Alpha Condé, l'homme qui a présidé aux destinées de la Guinée du 21 décembre 2010 au 5 septembre 2021.

« Si sur le plan diplomatique et économique, le bilan du règne du Président Alpha Condé est appréciable, sur d'autres plans moins importants dans la vie des Nations et l'exercice du pouvoir, en revanche, il n'en fut malheureusement pas de même.

Dans les domaines suivants :- L'exercice de la Démocratie – La Gouvernance – La jouissance des libertés fondamentales et des droits constitutionnels, le Président de la République, Alpha Condé laisse un bilan qui contraste les espoirs suscités par le combat politique de l'opposant Alpha Condé.

En effet, les obstacles et les violations répétées des libertés et droits élémentaires ont fini par avoir raison de leur libre exercice durant les mandats successifs de l'ancien Président particulièrement au cours du second et du 3ème avorté par le coup d'Etat du 05 septembre dernier. Cette atmosphère de politique répressive a ainsi mis fin aux rêves et espoirs suscités en Guinée et ailleurs par l'élection de l'opposant historique dont le discours et la lutte pour la démocratie et les libertés avaient mobilisé toute l'Afrique.

Durant ses 11 ans d'exercice du pouvoir suprême, l'usage de la méthode souvent disproportionnée a été systématique et sur toute l'étendue du territoire national contre les mouvements et manifestations de contestations de l'opposition avec leur corollaire d'assassinats de jeunes aux mains nues ainsi que des dégâts matériels touchant les biens de personnes supposées être des soutiens de l'opposition. Cette curieuse évolution de la situation politique guinéenne était d'autant surprenante que l'homme qui venait d'accéder au pouvoir l'a été après 40 ans de luttes politiques acharnées contre les injustices, la confiscation des libertés, les violations de lois, etc. Il avait en outre été nourri et abreuvé de surcroît à la sève de la démocratie depuis sa tendre enfance à la mamelle du pays de la démocratie et de la déclaration universelle des droits de l'homme, en l'occurrence la France, l'une des plus vieilles démocraties et des plus ouvertes au monde

Aussi au regard de son cursus, de son parcours politique, nul ne



pouvait imaginer que l'auteur de « La Guinée l'Albanie de l'Afrique ou néo colonie Américaine », puisse ériger des obstacles à la libre expression de la contradiction, créer des entraves à la liberté, à la démocratie et aux droits de l'homme en Guinée, mettre la justice aux ordres. Il était inimaginable que les règles et les droits constitutionnels ainsi que les principes de bonne Gouvernance pouvaient être bafoués, sous son magistère, surtout dans un pays où la nécessité de leur consolidation était fortement ressentie. Cette mutation politique spectaculaire est imputable à la volonté du nouveau locataire de Sékhoutouréya de mettre en place un pouvoir personnel absolu et réduire au silence l'opposition démocratique pour toujours. Cette dérive était d'autant impensable que le futur Président Guinéen a toujours affiché sa volonté pendant les campagnes électorales de symboliser à la fois les Présidents Nelson Mandela et Barack Obama. Sa métamorphose politique serait née selon toute vraisemblance de l'influence négative qu'il aurait subie une fois au pouvoir, au contact de certains de ses collègues Présidents réputés dictateurs dont l'aversion pour la Démocratie est connue sinon assumée. La découverte du vrai visage politique de ce pseudo démocrate de façade qu'il avait toujours affiché durant son long parcours politique n'avait de but que d'abuser cyniquement des électeurs potentiels pour bénéficier de leur sulfuration. Les démocrates de part le monde, les observateurs politiques et la population Guinéenne tout entière qui espéraient voir éclore

l'Etat de droit, davantage de démocratie, de liberté et surtout une Gouvernance plus vertueuse s'installer en Guinée n'en revenaient guère.

Au plan de la gestion des affaires publiques, l'homme transposa et appliqua les méthodes peu démocratiques qu'il avait utilisées jadis pour diriger sa formation politique, le RPG, au fonctionnement et à la conduite des affaires de l'Etat.

Le Président Alpha Condé, au fil de ses mandats, s'est retrouvé ainsi au cœur de toute la vie politique administrative et économique voire judiciaire du pays. Tout comme un monarque il régentait seul désormais, à sa manière à son rythme et au gré de ses desiderata, la vie de la Nation dans toute sa complexité et ses composantes.

Les décisions et orientations dorénavant portaient tous l'empreinte du Chef Suprême qu'il était devenu et qui n'accepte ni ne tolérait de contradiction, de conseil encore moins de contestations quelle qu'en soit la pertinence. Il s'identifiait désormais totalement à l'Etat dont il avait fini par confisquer toutes les prérogatives, comme il le fit à la tête de sa formation politique le RPG.

Les promesses électorales ainsi que les engagements contenus dans son serment d'investiture furent purement et simplement ignorés. S'agissant de la Justice, elle fut mise aux ordres et à contribution avec pour mission de conférer davantage de légitimité à la violence d'Etat devenue la règle.

Les principales formations politiques de d'opposition furent elles aussi mises au ban et au

pas, le tout dans un contexte de crises sanitaires qui prévalait presque durant tout son règne. Les manifestations organisées par l'opposition dans le strict respect des textes réglementaires étaient sévèrement et sauvagement réprimées entraînant souvent des morts dont le nombre n'a cessé de grimper pour atteindre des chiffres effroyables à la veille du 5 septembre 2021.

Par ailleurs, la mise en place des Institutions Républicaines telles que prévues dans la loi fondamentale a subi elle aussi, d'énormes entorses et retards dans leur concrétisation au point que certaines d'entre elles telle la Haute Cour de Justice n'a jamais vu le jour jusqu'à la fin de son régime brusquement survenu le 5 septembre dernier. Celles qui furent créées et mises en place ont souffert d'un manque chronique de moyens pour accomplir en toute indépendance les missions qui leur étaient dévolues. Au plan de la Gouvernance proprement dite, un énorme fossé séparait les déclarations publiques toutes empreintes de bonnes intentions et la réalité des faits. En effet, la corruption, le détournement et la gabegie financière devenus la règle ont gangrené et fragilisé toute l'administration et soustrait d'immenses ressources qui auraient dû financer des programmes de développement. Ces maux d'une ampleur sans précédent ont atteint des proportions jamais égalées en Guinée et même dans la sous-région.

L'incroyable impunité qui semblait être garantie aux délinquants au col blanc sous le régime du champion du RPG, plus qu'un encouragement, ressemblait à une invite ou incitation à l'action. Les quelques cas de dénonciations étaient vite démenties et étouffées au grand dam de la population. Comme si tout cela ne suffisait pas, la Justice fut mise aux ordres pour arrêter, traquer et condamner des opposants afin de les réduire

définitivement au silence. Cette mise de la Justice sous ordre fut ultérieurement complétée et renforcée par des mesures de confinement autoritaire et d'emprisonnement selon les cas de certains leaders en particulier après les dernières élections fortement contestées du 18 octobre 2020. L'interdiction de sortie du territoire fut aussi sélectivement appliquée à l'encontre de certains leaders de l'opposition comme arme décisive destinée à briser toute résistance de leur part.

Comme on le constate, le régime du Président Alpha Condé, après un accouchement difficile, avait suscité beaucoup d'espoirs auprès des laborieuses populations Guinéennes dont il se prévalait d'être la voix. Celles-ci caressaient l'espoir de voir enfin un véritable régime démocratique se mettre en place dans ce beau pays, plus respectueux des droits, de tous les droits. Tel hélas ne fut pas le cas, les espoirs suscités furent de courte durée. Les actes posés par l'opposant historique étaient très éloignés de son engagement politique de départ.

Les rêves et les espoirs nés au lendemain de son ascension au pouvoir ont été brisés sur le socle d'une dérive dictatoriale que nul ne pouvait imaginer. Il en fut de même des espoirs naïvement caressés par les Guinéens, pour une refondation d'une Guinée nouvelle plus libre, plus respectueuse de l'Etat de droit et gouvernée de manière vertueuse où la justice ne serait plus aux ordres.

Désormais, les yeux et les espoirs pour construire cette Guinée que tous les citoyens, quel que soit leur bord politique, appellent de tous leurs vœux répondant aux attentes des uns et des autres sont rivés sur le CNRD et son gouvernement, avec le secret espoir de ne point manquer cet autre rendez-vous avec l'histoire une fois de plus. », a écrit Djigui Camara, ancien ministre de la Coopération.

Kéfina Diakité



Manifs à l'université de Sonfonia **Les raisons de la grosse colère des étudiants**

Les étudiants de l'université Général Lansana Conté de Sonfonia sont descendus dans la rue le jeudi 20 janvier pour réclamer l'amélioration de leurs conditions de vie. Avant de battre le pavé, ils se sont d'abord retrouvés dans une salle où leur représentant a égrené tout un chapelet de revendications devant les responsables de l'institution.



« Nous avons une liste énorme de problèmes à Sonfonia. Nous allons évoquer tout ce qui ne va pas. Je commencerai d'abord à remercier tous ces étudiants qui sont là, qui ont pris le risque de licenciement. Je remercie les autorités pour nous avoir écoutés pour la première fois dans les règles de l'art. Et je voudrais dire aux autorités que dans un Etat où l'injustice a atteint son paroxysme, le peuple devient frustré. Pour que Sonfonia avance aujourd'hui, il faut qu'il y ait négociation entre les autorités de l'université et nous les étudiants, car nous sommes les mêmes poumons dans un même corps. À Sonfonia, les problèmes de notes ont atteint un niveau flagrant. Les professeurs, pour un cours magistral de 3 heures, ne font que 30 minutes. Tous les cours ne sont pas dispensés. Les 80% des problèmes de Sonfonia sont au niveau de la scolarité. Un étudiant, pour avoir les notes, il faut faire une demande, qui peut faire une semaine. Tu vas avec un problème à la scolarité, tu souffres, tu tapes à la porte, il est là il joue avec son téléphone... Je parle d'abord des problèmes internes de Sonfonia. Les professeurs titulaires n'ont pas le temps, ils nous envoient des assistants qui ont les mêmes licences que nous. On ne veut plus suivre les cours avec les assistants. Notre centre de santé n'est pas digne du nom. Quand on tombe malade, tu pars là-bas, ta maladie va s'aggraver. À Gamal, il y a une salle des fêtes,

mais à Sonfonia, il va falloir louer. Le terrain aussi, il faut louer. À Gamal, les étudiants ont un bureau. Voilà quelques problèmes internes. Il y a des étudiants qui sont logés à Coyah, qui n'ont pas de parents ici. Nous voulons que les autorités de Sonfonia nous accompagnent. On a besoin de bus et d'augmentation de nos pécules... », a-t-il fait savoir. Prenant la parole, le recteur de l'université a dit ceci : « A cette occasion, je voudrais répondre à certaines de vos questions, à certains de vos soucis. Et leur application dépendra de vous et de nous. Quand vous dites que les notes sont vendues, c'est inacceptable. La fierté d'une université, c'est d'abord les notes. Si ces notes ne collent pas à la réalité, je pense que cette université n'est pas digne de nom. La solution que je propose, c'est qu'à partir d'aujourd'hui, on va donner un même numéro à tous les étudiants. Celui qui se sent frustré par un professeur, vous appelez le numéro, vous verrez la réaction. Vos revendications de la fois dernière, il m'a été signifié que les professeurs viennent dispenser les cours pour 3 heures... Peut-être que nous ne communiquons pas, mais vous remarquerez ce qui va se passer.....Voilà un peu le message que je veux vous passer et je pense que si vous acceptez, on va trouver la solution aux problèmes que vous avez soulevés »

Tidiane Diallo

Vie politique nationale

Quand les acteurs peinent à parler d'une seule voix !

Le mardi 18 janvier, des partis politiques (UFR, PADES, Bloc Libéral, MoDel, etc.) se sont retrouvés chez Sidya Touré, le chef de file de l'UFR, pour mettre en place le Forum des Partis Politiques (FPP). Quelques jours plus tôt, c'est le CPP (Collectif des Partis Politiques) qui s'est créé autour de l'UFDG de Cellou Dalein Diallo. L'entente cordiale entre acteurs politiques va donc attendre.

Pourquoi les acteurs politiques guinéens n'arrivent-ils pas toujours à se mettre d'accord et parler d'une seule voix ? C'est la question que beaucoup se posent aujourd'hui. Le mardi 18 janvier, des partis politiques (UFR, PADES, Bloc Libéral, MoDel, etc.) se sont retrouvés chez Sidya Touré, le chef de file de l'UFR, pour mettre en place le Forum des Partis Politiques (FPP). Quelques jours plus tôt, c'est le CPP (Collectif des Partis Politiques) qui s'est créé autour de l'UFDG de Cellou Dalein Diallo. Quant au RPG Arc-en-ciel (ancien parti au pouvoir) et à ses alliés, ils semblent pour le moment préoccupés par la situation de leur champion, le Professeur Alpha Condé, qui a quitté Conakry le lundi 17 janvier pour aller se faire soigner à Abu Dhabi, aux Emirats arabes unis. Il faut rappeler que c'est la désignation de Cellou Dalein Diallo comme porte-parole du CPP qui aura littéralement mis le feu aux poudres. Il y a eu des échanges d'amabilités entre acteurs politiques via la presse et les réseaux sociaux. Ce qui devait arriver est enfin arrivé sans crier gare. Ceux qui étaient



contre le choix porté sur le président de l'UFDG ou ceux qui ne trouvent pas pertinente la création d'un poste de porte-parole du CPP ont fini par claquer la porte de cette nouvelle structure politique. Comme indiqué plus haut, ces derniers se sont donné rendez-vous chez le doyen Sidya Touré, ancien Premier ministre et président de l'UFR, la 3ème force politique du

pays pour lancer à leur tour le FPP. Pour beaucoup, à l'allure où vont les choses, l'on finira par donner raison au défunt Jean Marie Doré qui, sous Conté, avait fait une sortie fracassante dans la presse pour traiter l'opposition guinéenne d'opposition la plus bête d'Afrique.

Kéfina Diakité

Zone spéciale de Conakry

Dr Bouna Yattassaye de l'ANSS nommé à la Direction régionale de la Santé

Le mardi 18 janvier 2022, à travers un décret signé du président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya, et lu à la télévision nationale, Dr Bouna Yattassaye de l'ANSS a été nommé Directeur régional de la Santé de Conakry, la capitale du pays.

Ces dernières années, sous la présidence d'Alpha Condé, Dr Bouna Yattassaye a occupé le poste de DGA de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (ANSS). Avec Dr Sakoba Keïta, son chef hiérarchique, il s'est fait remarquer dans la lutte contre le Covid-19 qui nous colle à la peau depuis deux ans. Le mardi 18 janvier 2022, à travers un décret signé du président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya, et lu à la télévision nationale, il a été nommé Directeur régional de la Santé de Conakry, la capitale du pays.

Les 7 autres directeurs

régionaux de la Santé ont été également nommés. Ce sont : Dr Pépé Bilivogui, Directeur régional de N'zérékoré, précédemment médecin chargé de la lutte contre la maladie de N'zérékoré; Dr Thierno Ibrahima Kourouma, Directeur régional de la santé de Kankan, précédemment Directeur préfectoral de la santé de Koubia; Dr Sama Mamadou Chérif, Directeur régional de la santé de Faranah, précédemment chargé d'études au centre national de formation et de recherche en santé rurale à Mafreinya; Dr Mariama

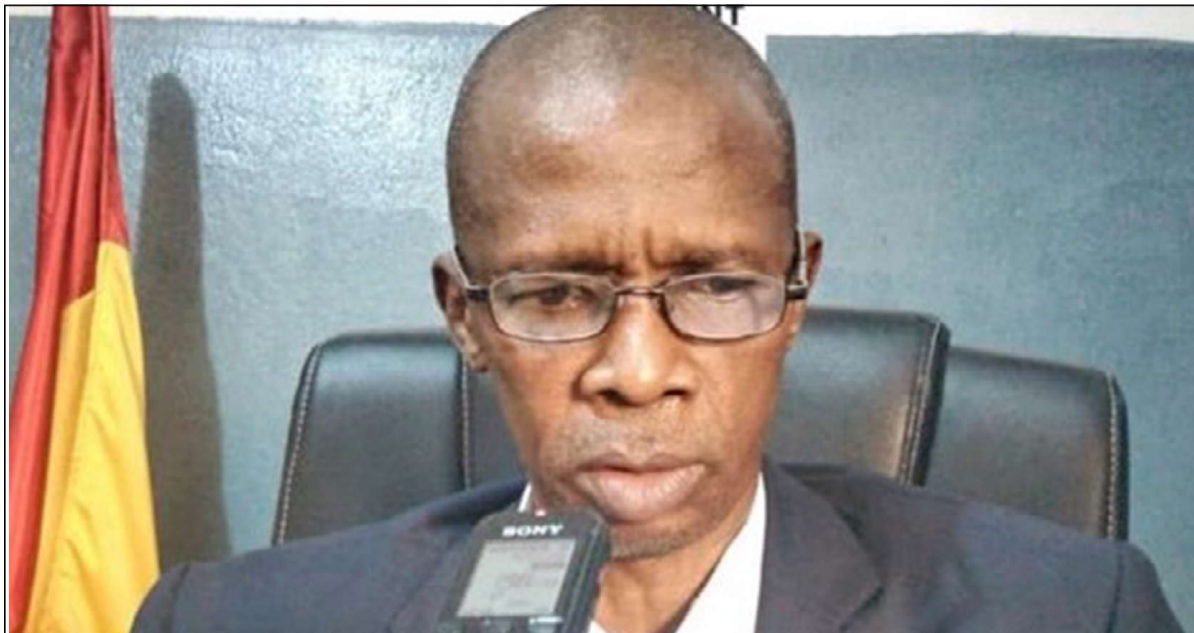
Kankalabé Diallo, Directrice régionale de la santé de Mamou, précédemment Directrice préfectorale de la santé de Mamou; Dr Kassé Fangamou, Directeur régional de la santé de Labé, précédemment Directeur régional de la santé de Mamou; Dr Aboubacar Conté, Directeur régional de la santé de Boké : précédemment médecin chargé de lutte contre la maladie de Boké; Dr Oudy Bah, Directeur régional de la santé de Kindia, précédemment Directeur régional de la santé de Labé.

Kéfina Diakité

Tueries de janvier et février 2007

Les procureurs invités à continuer les poursuites déjà engagées

La Coalition guinéenne pour la cour pénale internationale (CGCPI) a mis à profit la célébration de l'An 15 des douloureux événements de janvier et février 2007, pour demander justice et indemnisation provisoire pour les victimes.



« Le 18 mai 2021, cinquante (50) victimes ont porté plainte avec constitution de partie civile devant le Tribunal de Première Instance de Conakry II (Dixinn). Suite à cette plainte, un juge d'instruction a été désigné pour

mener les enquêtes dans cette affaire. Mais, depuis la fin des premières auditions de vingt-huit (28) victimes, il y a plus de neuf (9) ans de cela, le dossier n'a pas connu d'avancées, faute d'inculpation des personnes qui

ont été dénoncées par les victimes », a rappelé la Coalition guinéenne pour la cour pénale internationale (CGCPI) dans une déclaration. Avant d'inviter les procureurs à continuer les poursuites déjà engagées.

« Les Procureurs généraux, les Procureurs de la République près les cours et tribunaux du pays à continuer les poursuites déjà engagées et à déclencher des actions pour les crimes qui n'ont pas fait l'objet d'enquêtes »

Me Hamidou Barry, président du bureau exécutif national de la CGCPI dit espérer avec les déclarations du CNRD qui entend faire de la justice, la boussole de la transition. La coalition guinéenne pour la cour pénale internationale (CGCPI) lance un appel aux nouvelles autorités pour qu'elles accordent à la justice les ressources nécessaires afin d'examiner les cas graves de violations des droits de l'homme pendants devant les juridictions guinéennes ; qu'elles allouent une indemnité provisoire à toutes victimes de violations des droits de l'homme. **Aux partenaires bi et multilatéraux**

de la Guinée, elle demande à ce qu'ils continuent de soutenir la Guinée dans le cadre du renforcement de la justice et de la construction de l'État de droit notre pays.

Quant aux organisations de la société civile et aux associations des victimes, il leur est demandé de rester unies dans le combat pour la promotion et la protection des droits de l'homme en Guinée. D'après la Coalition guinéenne pour la cour pénale internationale (CGCPI), les événements de janvier et février 2007 ont fait environ 186 morts, 1188 blessés graves, 940 arrestations et de détentions arbitraires, 28 cas de viols et des dégâts matériels importants. Reste à savoir si toute la lumière sera faite sur cette autre affaire tragique qu'a connue notre pays.

Kéfina Diakité

Organes de la transition

La liste des 81 membres du CNT

Le samedi 22 janvier 2022, le président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya, a nommé les 81 personnes devant siéger au Conseil national de transition.

A) Partis Politiques

- 1-M. Aboubacar Sidiki Cissé, MPDG
- 2-Madame Sény Kpanamou, Bloc Libéral
- 3-M. Mamadou Fadja Baldé, UFDG
- 4-M. Aboubacar Koly Kourouma, GRUP,
- 5-M. Sayon Mara, RPG Arc-en-ciel
- 6-M. Bangaly Younoussa Kourouma, RRD
- 7-M. Mohamed Victor Bangoura, UDRG
- 8-M. Mamadou Bailo Diallo, UPR,
- 9-Mme Fingui Camara, PEDN
- 10-M. Mohamed Kaba, PADES
- 11-Mme Aminata Bah, PACT
- 12-Madame Fatoumata Diallo, ADC BOC,
- 13-M. Sény Camara, PUP,
- 14-M. Ahmed Tidiane Sylla UFR,
- 15-M. Aissata Camara, FAN

B- Les faitières des organisations de la Société civile

- 16- Aissata Mariama Soumah
- 17- Ismael Kabassy Samoura
- 18- Dr Dansa Kourouma
- 19- Salia Camara
- 20- Elhadj Mamadi Keïta
- 21- Dr Alpha Abdoulaye DIALLO
- 22- Sékou Doré

C) Les centrales syndicales

- 23- Yamoussa Touré

- 24- Hawa Bangoura
- 25- Mahmoudia Séné
- 26- Aboubacar Sidiki Mara
- 27- Mariame Touré

D) Les organisations patronales

- 28- Elhadj Mansa Moussa Sidibé
- 29- Abdoulaye Dima Dabo
- 30- Ismael Kong

E) Les forces de défense et de sécurité

- 31- Général deuxième section Amadou Kaba, état-major général des armées
- 32- Général deuxième section Abdoulaye Keïta, ministère de la défense nationale
- 33- Général deuxième section Pépé Sagno, état-major armée de terre
- 34- Colonel Laye Nanfanta Condé, gendarmerie nationale
- 35- Colonel Lamine Diallo, état-major l'armée de mer
- 36- Colonel Maimouna Sidibé, direction nationale de la Douane
- 37- Capitaine de vaisseau à la retraite Amadou Sow, état-major de l'armée de l'air
- 38 - Commissaire divisionnaire, André Bangoura,
- 39- adjudant chef Mama Saliou Béavogui, conservateurs de la nature

F) Les organisations de

défense des droits de l'Homme

- 40- Mory Dounoh
- 41- Fatoumata Lamarana Bah

G) Les organisations des Guinéens de l'étranger

- 42- Dominique Kpoghomou
- 43- Tiguidanké Traoré
- 44- Mohamed Naby Sylla
- 45- Abdoul Kaba
- 46- Aicha Diané

H) Les organisations de femmes

- 47- Fatoumata Yebé Bah
- 48- Saran Traoré
- 49- Djakasse Lima Yom

I) Les organisations de jeunesse

- 50- Hamidou Camara
- 51- Mamadi Fonfo Camara
- 52- Bademba Baldé
- 53- Fanta Conté
- 54- Maimouna Barry

J) Les Organisations culturelles

- 55- Gouamou Fabara Koné
- 56- Mamadou Lamine Diallo
- 57- Mgr Jacques Boston
- 58- Elhadj Seny Facinet Sylla

K) Le secteur informel et métier

- 59- Bangaly Chérif
- 60- Fatou Holo Kaba

L-Les Organisations paysannes



- 61-M. Gilbert Andega Camara,
- 62-Madame M'Mah Hawa Soumano Tounkara,
- M-Les sages des régions**
- 63-Elhadj Amadou Togba
- 64-M. Mohamed Lamine Bangoura
- N-Les Personnes vivant avec handicap**
- 65-M. Kabinet Camara
- 66-Madame Massoud Barry
- O-Les organisations socioprofessionnelles**
- 67-Maître Mohamed Traoré
- 68-Pr. Hassane Haba
- 69-Dr. Hawa Diakité
- P-Les chambres consulaires**
- 70-Dr. Lansana Fofana,
- 71-Dr. Lounsény Chérif

Q-Les organisations de Presse

- 72-Madame Asmaou Barry
- 73-M. Yamoussa Sidibé

L-Les personnes ressources

- 74-M. Mamadi Kaba,
- 75-M. Mohamed Aly Thiam
- 76-M. Sorel Keita
- 77-M. Aliou Badra Thiam
- 78-Madame Fatima Camara
- 79-Elhadj Abdoul Karim Dioubaté
- 80-M. Jean Paul Kantabadouno
- 81-Madame Maimouna Yombouno

Une synthèse de Tidiane Diallo

Contributions à l'ONU La Guinée régularise sa situation après la suspension de son droit de vote

En marge du Conseil des ministres qui s'est tenu le jeudi 20 janvier 2022, le chef de la diplomatie guinéenne, Dr Morissanda Kouyaté, a annoncé le paiement de cette dette de 270 mille dollars américains que la Guinée devait à l'ONU depuis 3 ans. Conséquence: le pays du colonel Mamadi Doumbouya retrouve du coup son droit de vote à l'assemblée générale des Nations unies.



Aussi incroyable que cela puisse paraître, les Guinéens ont eu la désagréable surprise d'apprendre la semaine dernière que leur pays, deuxième producteur de bauxite dans le monde, a perdu son droit de vote à l'ONU pour n'avoir pas payé ses contributions en application de l'article 19 de la Charte de ladite institution.

En marge du Conseil des ministres qui s'est tenu le jeudi 20 janvier 2022, le chef de la diplomatie guinéenne, Dr Morissanda Kouyaté, a annoncé le paiement de cette dette de 270 mille dollars américains que la Guinée devait à l'ONU depuis 3 ans. Conséquence: le pays du colonel Mamadi Doumbouya retrouve du coup son droit de vote à l'assemblée générale des Nations unies. Le ministre a, au passage, fait part de son incompréhension en ces termes au micro de la RTG: «comment on peut imaginer un seul instant qu'un pays qui est deuxième producteur de bauxite dans le

monde soit incapable de payer, avant le 05 septembre, 270 mille dollars et au même moment que des fonctionnaires soient en train de construire des bâtiments à des coûts de millions ou de milliards de francs guinéens »

Il faut reconnaître qu'à l'instar du ministre des Affaires étrangères et des Guinéens de l'Etranger, Dr Morissanda Kouyaté, les Guinéens, dans leur écrasante majorité, se sont sentis humiliés par rapport à cette situation dont le régime d'Alpha Condé aurait pu et dû nous épargner. C'est vraiment déshonorant, voire honteux d'entendre le secrétaire général des Nations unies citer notre pays parmi les mauvais payeurs de son organisation.

Espérons qu'à l'avenir, toutes les dispositions idoines seront prises par les services compétents de l'Etat pour nous éviter ce qui s'apparente bien à une humiliation dans le concert des nations.

Kèfina Diakité

Justice guinéenne

Sale temps pour délinquants et criminels économiques

À la faveur d'un point de presse qu'il a animé hier vendredi 21 janvier, le très médiatique Procureur Général près la Cour d'Appel de Conakry, Alphonse Charles Wright, a indiqué qu'il a été porté à sa connaissance une série de faits par l'Agent Judiciaire de l'Etat, susceptibles de poursuite pénale tant par devant les juridictions de droit commun que par devant celles d'exception, notamment la Cour de répression des infractions économiques et financières (CRIEF). Sale temps donc pour délinquants et criminels économiques dans la Guinée du colonel Mamadi Doumbouya.

Le moins qu'on puisse dire et écrire, sans risque d'être démenti par les faits, c'est que l'horizon est en train de s'assombrir inexorablement pour les délinquants et criminels économiques, qui, ces 30 dernières années, ont littéralement et complètement vidé les caisses de l'Etat à leur seul profit.

Depuis le 5 septembre, avec le changement de régime, l'on peut dire que l'espoir est désormais permis pour la Guinée et les Guinéens.

Dans le cadre de la moralisation de la vie publique, le président de la transition, le colonel Mamadi Doumbouya, a cru devoir mettre en place la Cour de répression des infractions économiques et financières (CRIEF). Une nouvelle juridiction à laquelle il a été transféré toutes les compétences de la Haute Cour de justice pour poursuivre toutes celles et tous ceux qui se sont rendus coupables ou qui se rendront coupables de crimes économiques dans l'exercice de leurs hautes fonctions au sein de l'Administration publique. Les 19 membres de la CRIEF nommés par décret viennent d'être installés officiellement dans leurs fonctions. À la faveur d'un point



de presse qu'il a animé hier vendredi 21 janvier, le très médiatique Procureur Général près la Cour d'Appel de Conakry, Alphonse Charles Wright, a indiqué qu'il a été porté à sa connaissance une série de faits par l'Agent Judiciaire de l'Etat, susceptibles de poursuite pénale tant par devant les juridictions de droit commun que par devant celles d'exception, notamment la Cour de répression des infractions économiques et financières (CRIEF). Des dossiers datant de l'ère Conté (Air Guinée, chemin de fer Conakry-Niger, Futurelec Holding, etc.), ceux de la gouvernance Condé (Djoma) et ceux de l'ère CNRD (HAC, Port

autonome de Conakry, IRAG, ANSS, etc.) sont annoncés devant les juridictions compétentes pour servir d'exemple.

Au regard de ce qui précède donc, les auteurs de crimes de sang, tout comme les criminels économiques auront dorénavant de bonnes raisons de se faire du souci. Le CNRD et son président semblent résolument engagés à nettoyer les Écuries d'Augias pour faire de la Guinée un pays où les richesses ne seront plus confisquées ou détournées par une poignée de personnes sans scrupules.

Kèfina Diakité

Huitièmes de finale de la CAN 2021

Le Syli national croise le fer avec les Scorpions de la Gambie

Lancée le 9 janvier dernier, la 33ème édition de la coupe d'Afrique des nations de football se poursuit au Cameroun, avec des fortunes diverses pour les 24 équipes participantes. La Guinée qui a évolué dans le groupe B, en compagnie du Sénégal, du Malawi et du Zimbabwe, affronte la Gambie en huitièmes de finale.

Le 10 janvier, au compte de sa première sortie, la Guinée s'est imposée 1-0 face au Malawi. C'est sur le même score que le

Sénégal de Sadio Mané a dominé le Zimbabwe.

Le vendredi 14 janvier, le Syli national de Guinée et les Lions de la Teranga (Sénégal) se sont quittés sur un score nul et vierge. Le Malawi est parvenu à battre le Zimbabwe sur le score de 2 buts à 1.

La troisième et dernière journée de la phase de groupe s'est jouée le mardi 18 janvier, avec les affiches suivantes: Guinée-Zimbabwe, Malawi-Sénégal. A la surprise générale, le Syli national

s'est fait battre 2-1 par les Warriors du Zimbabwe. Le Sénégal et le Malawi se sont quittés sur un score nul et vierge. Après trois journées, le classement dans le groupe B s'est présenté comme suit: Sénégal (5 points); Guinée (4 points), Malawi (4 points), Zimbabwe (3 points). Au compte des huitièmes de finale, la Guinée affronte la Gambie ce lundi 24 janvier. Bonne chance au Syli national.

Kèfina Diakité

Lisez le journal numérique sur le site

KèfinaFasso
www.kefinafasso.com

Votre site indépendant d'information tous azimuts.

Les oméga 3 en 15 questions

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels... à notre santé ! Mais où les trouver ?



Leur rôle numéro un est d'ailleurs de préserver le système cardiovasculaire. Ils favorisent notamment la régulation de la tension artérielle et de l'élasticité des vaisseaux, diminuent les risques d'athérosclérose (dépôts de graisse sur la paroi interne des gros vaisseaux sanguins qui forment des plaques) et limitent l'apparition des troubles cardiaques.

Ils maintiennent aussi la fluidité du sang. Un déficit en oméga 3 pourrait être déterminant pour la genèse de maladies inflammatoires, de la dépression, des cancers ou de la maladie d'Alzheimer.

Quels sont les différents types d'oméga 3 ?

Trois acides gras constituent cette famille d'acides gras poly-insaturés essentiels :

· L'acide alpha-linolénique (ALA) ;

· L'acide eicosapentaénoïque (EPA) ;

· Et enfin l'acide docosahexaénoïque (DHA).

L'ALA est le seul oméga 3 que notre corps est incapable de fabriquer, on le retrouve dans les huiles de colza, de noix ou de lin, dans les légumes à feuilles vertes (épinards, choux de Bruxelles...), dans les fruits rouges (cerises, fraises...) et dans les noix.

A contrario, l'EPA et la DHA peuvent être synthétisés par l'organisme mais attention uniquement en présence d'ALA comme précurseur. Conséquence directe : les apports recommandés en EPA et DHA sont moins importants. On les trouve dans les aliments issus du monde marin, principalement dans les poissons gras.

Enfin sachez qu'avec l'âge et dans le cadre de certaines pathologies chroniques comme le diabète, la fabrication d'EPA et de DHA à partir d'ALA se complexifie il est alors tout aussi intéressant de penser à eux.

Quelle quantité consommer ?

L'alimentation aujourd'hui telle que nous la concevons couvre à peine le tiers de nos besoins, estimés à 2 g/jour

pour les femmes et 2,5g/jour pour les hommes pour l'ALA, ce qui correspond grosso modo et au minimum à du poisson gras deux fois par semaine - la palme au maquereau et à la sardine qui par ailleurs concentrent moins les polluants -, accompagné de légumes à feuilles et d'huiles (colza et/ou olive). En EPA et DHA, les besoins sont estimés à 250 mg de chaque par jour.

Quel rapport avec les oméga 6 ?

Oméga 3 et/ou 6 ? Les oméga 3 agissent en parfaite synergie avec les oméga 6, une famille voisine d'acides gras essentiels. Conclusion directe : il ne doit pas y avoir de déséquilibre des apports entre les deux familles, et dans l'idéal il faut 5 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

Oméga 3

Grossesse : les bienfaits des oméga 3

Et pourtant notre alimentation est en général trop riche en oméga 6. Les principaux représentants des oméga 6 comportent l'acide linoléique et l'acide arachidonique et se trouvent essentiellement dans l'huile de tournesol, de maïs ou de soja et dans certaines viandes.

Que risque-t-on en cas de déséquilibre de ce rapport entre oméga 3 et 6 ?

Nous sommes plus proches de 15 que de 5 en France parce qu'il est plus facile de trouver des oméga 6 dans l'alimentation (huile de maïs, soja ou tournesol, viandes, produits laitiers notamment). Or, au-delà de 5, les oméga 3 sont «étouffés» par les oméga 6, à la faveur d'une compétition d'enzymes, et leurs effets positifs sur la coagulation, l'immunité et l'inflammation, sont balayés au profit de l'activité inflammatoire ou agrégante (qui facilite la formation de caillots) des oméga 6.

Comment booster ses apports en oméga 3 ?

Il est recommandé de se fixer sur les oméga 3, a priori plus rares :

· Varier les huiles avec une préférence pour le colza ou la noix ;

· Adopter le pourpier, la

mâche et autres légumes verts à feuilles ;

· Enfin et surtout, prévoir au menu deux à trois fois par semaine un poisson gras type hareng, sardine, maquereau, etc.

Faut-il oublier tout ce qui n'est pas oméga 3 ?

Surtout pas ! Jouer l'alternance, olive et colza par exemple, permet d'assurer sa «dose» d'insaturées, mono insaturées cette fois, utiles et bénéfiques elles-aussi pour la santé (elles augmentent le bon cholestérol), avec la vitamine E et pléthore d'anti-oxydants. Sachez bien choisir vos sources de matières grasses (beurre, margarine...) en privilégiant celles qui sont naturellement riche en oméga 3.

Correction ou supplémentation ?

L'idéal est tout de même d'avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et de ne pas hésiter à recourir aux fameux aliments enrichis en oméga 3. Mais malgré tout il est possible qu'il soit parfois nécessaire de donner un coup de pouce à la quantité d'oméga 3 présente dans l'assiette. Dans ce cas, les compléments alimentaires sont parfaitement adaptés.

Idéalement se faire conseiller par un médecin ou demander conseil à votre pharmacien vous permettra de choisir la formule qui vous convient le mieux et comme pour tout, les excès sont inutiles ou dangereux !

Comment faire les comptes et s'y retrouver dans les étiquetages ?

Les apports en Oméga 3 doivent être fournis par l'alimentation. Or, la consommation des français en EPA et DHA est de 0,15 à 0,2 g par jour, elle est donc inférieure aux recommandations. Des travaux ayant souligné l'intérêt de ces acides gras essentiels, l'argument santé a largement été utilisé sur le packaging de nombreux produits alimentaires. Pour limiter tout abus, l'Anses a publié en juillet 2003 un rapport d'expertise où est stipulée une réglementation des messages suggérant un bénéfice pour la santé des produits contenant ce type d'acides gras.

(A suivre dans le prochain numéro)

Pourquoi ces graisses sont-elles bénéfiques ?... Doctissimo fait le point sur ces aliments en 10 questions !

Sommaire

1. Oméga 3 : qu'est-ce que c'est ?
2. Pourquoi les oméga 3 sont-ils «essentiels» ?
3. Quels sont les différents types d'oméga 3 ?
4. Quelle quantité consommer ?
5. Que risque-t-on en cas de déséquilibre de ce rapport entre oméga 3 et 6 ?
6. Comment booster ses apports en oméga 3 ?
7. Faut-il oublier tout ce qui n'est pas oméga 3 ?
8. Correction ou supplémentation ?
9. Comment faire les comptes et s'y retrouver dans les étiquetages ?
10. Sont-ils indispensables tout au long de la vie ?
11. Comment les aliments sont-ils enrichis en oméga 3 ?
12. Les aliments enrichis en oméga 3 sont-ils bons pour la santé ?
13. Y a-t-il des risques en cas d'excès ?
- 13 | Y a-t-il des risques en cas d'excès ?

Oméga 3 : qu'est-ce que c'est ?

On connaît bien les grandes familles de nutriments, glucides, protides et lipides. Au sein des lipides, différentes familles ont été identifiées, plus ou moins intéressantes au plan nutritionnel. Autrefois

consommés sous forme d'huile de foie de morue, les bienfaits des oméga 3 sont reconnus depuis des décennies.

Nombreuses sont leurs fonctions, parmi elles : ce sont des constituants essentiels des membranes biologiques. Ils garantissent ainsi l'«étanchéité» de nos cellules. Dans le détail, les oméga 3 sont en fait des acides gras poly-insaturés, et même plus précisément des acides gras essentiels, c'est à dire que notre corps est incapable de les fabriquer. Il est donc indispensable de les puiser dans l'alimentation pour garantir le bon fonctionnement de l'organisme.

Le gras peut-il être bon ?

Les matières grasses sont une mosaïque d'acides gras, caractérisés notamment par leur saturation en atomes d'hydrogène.

Plus ils sont saturés, et plus ils sont solides à température ambiante (le beurre !, gorgé à 55 % de graisses saturées)... mais plus ils augmentent le cholestérol dans le sang. Les «bonnes» graisses, dont les oméga 3, sont insaturées, mono ou polyinsaturées.

Pourquoi les oméga 3 sont-ils «essentiels» ?

Les oméga 3 sont des acides gras que l'on dit essentiels, à la fois parce que l'organisme ne sait pas les synthétiser et que par conséquent l'alimentation doit les apporter en quantité suffisante, et aussi parce qu'ils sont indispensables au bon fonctionnement et développement du cerveau, à l'intégrité du système cardiovasculaire, etc.