

PRIX : 3000 FG

Le Démocrate

N° 1126 & 1127 DES MARDIS 31 MAI & 7 JUIN 2022 * ZONE CFA 500 * HEBDOMADAIRE INDEPENDANT D'ANALYSES ET D'INFORMATIONS

Mort de Thierno Mamadou/Le procureur Wright au ministre Bachir

P.3

«Si des têtes doivent tomber, c'est la tête du ministre qui tombera»

Augmentation du prix du carburant

Le syndicat guinéen dénonce une décision unilatérale P.5

Macky Sall à la junte guinéenne

«La Cédéao va devoir prendre des mesures» P.4

Foniké Mengué au CNRD

«Nous serons obligés d'organiser les manifestations de rue si...» P.7

P.2

Saikou Yaya Barry s'insurge contre la convocation de Cellou

«C'est un acharnement...»

SAIKOU YAYA BARRY S'INSURGE CONTRE LA CONVOCATION DE CELLOU

« C'est un acharnement... »

Joint par téléphone, le mercredi 1^{er} juin 2020, par nos confrères de FIM Fm, le secrétaire exécutif de l'Union des forces républicaines (UFR) s'insurge contre la convocation de Mamadou Cellou Dalein Diallo devant la CRIEF. Pour Saikou Yaya Barry le CNRD veut tout simplement écarter les leaders politiques qui critiquent la junte au pouvoir. Par ailleurs, il estime que la délocalisation du conseil interministériel et ministériel à l'intérieur du pays est une perte de temps.

Bonjour M. Barry Saikou Yaya ! La tournée du gouvernement à l'intérieur du pays, après Nzérékoré l'étape du Kankan commence cette semaine. Comment vous à l'UFR vous commentez cette actualité ?

Ça n'a aucun sens. Le problème, c'est que le gouvernement est déconcentré. Il est important de savoir si c'est pour toucher du doigt les réalités du pays, ils peuvent, de façon normale, demander aux responsables à la base de remonter les rapports sur la situation à la base. Malheureusement, c'est une perte de temps, parce que la transition n'a pas de contenu réel. Ils cherchent de contenu qu'ils doivent mettre pendant cette période-là, sinon c'est tourné à rond, parce qu'en réalité, les décisions se prennent de toutes les domaines à Conakry.

En réalité, ils doivent pouvoir discuter des problèmes qui ont été déjà discutés à de niveau

inférieur et qu'ils remontent à leur niveau. Nous savons en plus qu'il y a beaucoup de ministres qui ont fait le tour du pays tel que : celui de l'Agriculture, de l'Education. Si c'est pour toucher les réalités du pays, on peut les transmettre jusqu'à Labé. Mais si on ne sait pas ce qu'on veut faire pendant cette période de transition cela crée ce genre de comportement et ce genre de mission qui se crée à l'intérieur en dilapidant les biens de l'Etat.

Pendant ce temps, le CNT a présenté ses 100 premiers jours au peuple de Guinée, on parle même bientôt la rédaction d'une nouvelle constitution.

Selon certaines indiscretions, il y a même la constitution qui est faite et c'est en répétition de ce qui s'est passé en 2020. On ne connaît ni le rédacteur, on ne sait qui a fait quoi ? Et quelles sont ces personnes qui se sont mis entre les 4 murs pour faire ce genre de travail. Cela dit nous sommes partis pour une mauvaise aventure encore en République de Guinée, si telle est le cas. De l'autre côté, 100 jours, ça n'a aucun sens. C'est à un gouvernement qu'on demande 100 jours parce que c'est l'Exécutif et l'Assemblée, ce sont des projets ou des propositions de lois. Où sont les propositions de lois



déposées par le CNT ? Il n'y en pas.

Tout ce qu'ils ont reçu vient d'ailleurs, c'est-à-dire c'est le CNRD qui a proposé, ils ont rabouté ça...en violation totale de la loi.

Cellou Dalein est attendu le 13 Juin devant la CRIEF...

J'ai écouté un des acteurs majeurs de cette situation, c'est Mamadou Sylla, ... c'est un acharnement. Nous avons tellement de dossiers de 2010 à 2020, je me demande comment on peut aller jusqu'en 2002 alors qu'après lui il y a eu Kouyaté

qui est venu comme Premier ministre, mais malheureusement, on ne parle pas de projet coton, on ne parle pas le transfert de l'argent des Guinéens du Genève à Paribas, ça risque quelque chose. La rumeur qui courait, c'est leurs intentions d'éliminer vaille que vaille les leaders politiques les plus importants dans l'échiquier politique.

Après les autres, à l'UFR, vous n'êtes pas inquiets ?

En fait, nous ne pouvons pas être inquiets. Sidya pratiquement c'est quelqu'un qui est venu aider la Guinée et qui n'a même pas touché son salaire même dans ce pays. Et deuxièmement, qui a investi dans ce pays avant d'être Premier ministre. Ils ont cherché, il y en a qui sont allés jusqu'à rencontrer les villageois dans sa plantation

pour demander s'il n'a pas récupéré la terre des gens. Il y en a qui ont voulu mélanger l'affaire du Golf à cette affaire. Il y en a même qui sont allé parler l'affaire de groupe Tombo III et Tombo IV alors qu'il n'est ni signataire, il n'a fait que facilité. Il y avait un ministère de l'Energie à l'époque, c'était Fofana. Il y avait le ministre de l'Economie et des Finances, Ousmane Kaba. Pourquoi vous voulez tombez sur Sidya ? C'est mal intentionné de vouloir éliminer des leaders légitimes dans un pays. Donc, ça leur donne un travail doublement parce qu'ils veulent montrer qu'ils sont transparents tout en essayant de taper sur certaines personnes. Ça ne marche pas.

*Transcrit
par Alpha Amadou Diallo*

Le Démocrate

Hebdomadaire d'information et d'analyses édité par la Société de Presse et d'Impression (SPIC)

Siège: Quartier Dar-Es-Salam sur la route Leprince
Commune de Ratoma
Email: lindependantguinee@gmail.com
- Tél : 664.63.09.53 - BP: 2427
Conakry

Redacteur en chef

Amadou Sadjo DIALLO: 624 37 26
68 Email: dialloamsadjo@gmail.com

Comité de rédaction

Amadou Sadjo DIALLO
Alpha Amadou DIALLO
Amadou Tidiane DIALLO
Moussa THIAM

P.A.O

N. S. SOUMAORO

Recouvrements, Abonnements, Marketing, Publicités & Annonces

Mamadou Aliou Diakité Tél.
664.63.09.53/
622.04.62.21

E-mail madalogo1@gmail.com

Distribution: SPIC / Maison du Livre

Impression : SPIC/Imprimerie

Warh Business Groupe

Lisez le journal numérique sur le site
www.kefinafasso.com

Avis important

L'Administration et la Direction du groupe de presse "L'Indépendant/Le Démocrate" constatent ces derniers temps, avec regret, que des individus non identifiés se présentent au niveau des institutions nationales et internationales, ainsi qu'au niveau de certaines sociétés de la place, au nom des deux organes, sans aucune autorisation de leurs responsables.

Face à ces agissements relevant du délit, l'Administration et la Direction du groupe de presse "L'Indépendant/Le Démocrate" invitent cordialement et humblement les entités citées plus haut à se référer toujours à l'adresse mentionnée dans l'ours des deux journaux en cas de besoin.

Merci d'avance de la compréhension!

La Rédaction

Avis très important

Pour vos avis, annonces et publicités, Publi-reportages, couvertures médiatiques et abonnements, contactez le service commercial et marketing au

Tél. : 664 63 09 53 / 622 04 62 21

E-mail : lindependantguinee@gmail.com

MORT DE THIerno MAMADOU/LE PROCUREUR WRIGHT AU MINISTRE BACHIR

«Si les têtes doivent tomber, c'est la tête du ministre qui tombera»

Selon le procureur général près la Cour d'Appel de Conakry, les résultats de l'autopsie de Thierno Mamadou Diallo tué par balle à Hamdallaye, dans la commune de Ratoma est attendue, ce lundi 06 juin 2022. A l'occasion d'un point de presse tenu, ce dimanche 05 juin, Alphonse Charles Wright a rappelé que les personnes qui ont lancées des appels à une marche funèbre avant l'inhumation de la victime, seront poursuivies et traduites devant la justice.



Deux jours après les enquêtes, la balle qui transpercé la figure du jeune avant de sortir par la tête a été retrouvé. Dans un communiqué publié dans la soirée de ce samedi, le FNDC, le G58, le RPG arc-en-ciel et alliés ont invité la population à une marche funèbre pour rendre hommage à Thierno Mamadou Diallo. Pour le procureur général, ces personnes seront poursuivies et traduites devant la justice, puisque cela constitue selon lui, il s'agirait d'un trouble à l'ordre public.

« La balle a été retrouvé. Ce qui est probable, la balle n'a pas été retrouvée au moment des faits. Aujourd'hui elle a été retrouvée. Mais ce qui est déplorable, c'est la récupération politique et sociale qu'on veut faire de cette situation. Un dossier judiciaire qui est en cours avec toutes les exigences que les gens cherchent désespérément à faire un lien avec ce qui est fait par rapport à tous les crimes antérieures. Mais ce que je vais dire ce matin j'ai reçu la famille de la victime (sa

maman et son oncle) dans cette même salle pour prendre langue avec moi, avec tous les avocats généraux du parquet. Ils ont été clairs par rapport à leur position. Ils veulent que justice soit faite pour le repos de l'âme de leur enfant. Nous avons pris des engagements par rapport à ça. La famille nous a dit qu'elle n'est associée ni de près, ni de loin au communiqué passé par le FNDC, mais aussi d'autres groupes politiques qui visent à faire un déroulé d'un programme funèbre. Les personnes qui sont en train de lancer des appels à une marche funèbre, je voudrais rappeler une chose, l'on ne peut pas en lieu et place de la famille procédé à une récupération politique ou sociale. Cette procédure judiciaire n'a pas besoin de tumulte. Elle n'a pas besoin que de la sérénité », a-t-il fait savoir.

Plus loin, il ajoute ceci : « Je rappelle tout simplement à tous ceux qui ont lancé des appels sans le consentement même de la famille, ce que l'intention projetée c'est de troubler

l'ordre public, la tranquillité publique. Au moment où la justice est en train de faire son travail, c'est de mettre des t-shirts un peu partout. Pour quelle finalité ? Mais en cas de trouble à l'ordre public, toutes les personnes qui ont lancées des appels à cette manifestation j'ai donné des instructions fermes sans ambages quelles que soient les personnes, elles seront poursuivies et arrêtées, déférées conformément à la loi. Ce n'est pas un problème qui relève de l'autorité administrative. Vous ne pouvez pas en lieu et place de la famille pousser les gens dans la rue ».

Il faut rappeler qu'au lendemain de ce meurtre, le ministre de la Sécurité avait promis que la toute la lumière sera faite. Bachir Diallo a par la même occasion rassuré que des "têtes tomberont, s'il le faut". Mais pour Alphonse Charles Wright, cela commencera par celui qui a menacé :

« C'est pourquoi je dis qu'on soit ministre de la Sécurité, qu'on soit ministre de la Réconciliation nationale quelle que soit la position que chacun représente au sein de l'appareil de l'État, lorsqu'une procédure est judiciaire, il revient aux autorités judiciaires seules de procéder à des communications. Je ne peux pas accepter qu'un dossier judiciaire fasse l'objet d'une confiscation politique.

C'est pourquoi je dis haut et fort qu'on soit ministre de la sécurité si les têtes doivent tomber, c'est la tête du ministre qui tombera. Mais qu'on laisse la justice faire son travail. Ce n'est pas les petites têtes. Ça doit être les grandes têtes », a-t-il conclu.

Tidiane Diallo

THIerno MAMADOU DIALLO MORT PAR BALLE À HAMDALLAYE

Les autorités locales prennent des engagements...

C'est la première victime sous l'ère Mamadi Doumbouya. Thierno Mamadou Diallo jeune élève de la 10e année a été atteint mortellement par balle, dans la soirée du mercredi 1^{er} juin, dans un salon de coiffure à Hamdallaye (Plaque Cellcom), un quartier situé dans la commune de Ratoma où des affrontements avaient eues lieux dans la journée, suite à la hausse du carburant.

La victime, âgée d'une vingtaine d'années, a été tué dans un salon de coiffure tout près de sa résidence. Dans la famille, c'est la consternation. Parents, proches et amis pleurent Thierno Mamadou Diallo. Mohamed Soumah est l'un des amis de la victime. Il revient sur les circonstances dans lesquelles il a trouvé son ami: « Nous étions ensemble depuis 18h jusqu'à l'heure à laquelle il est mort (21h45mn). Quand je suis revenu, je lui ai trouvé ici. Lors de la manifestation à 18h, je lui ai demandé s'il s'est lavé. Il m'a répondu Oui. Après je lui ai dit d'aller nous amener le riz pour qu'on mange ensemble. Il m'a répondu qu'il a mangé. Après je lui ai dit que moi je vais aller chercher le manger. Lui me dit qu'il va aller prendre son ordinateur et aller au cyber à côté pour transférer des films qu'il va regarder la nuit. Parce qu'on ne peut sortir. C'est en ce moment qu'on s'est séparé. C'est à la maison qu'on m'a appelé pour me dire qu'ils ont tiré sur mon ami Thierno Mamadou Diallo. Finalement, je suis venu informer la famille directement. Je suis allé voir et j'ai trouvé effectivement qu'il est décédé. La balle lui a touché à la figure et sortie par la tête. Pourtant, il n'était pas sorti pour manifester. C'est juste pour aller transférer les films comme nous ne pouvons pas sortir pendant les manifestations. Et lorsqu'il était sorti, il y avait l'accalmie », témoigne Mohamed Soumah.

Venu s'enquérir de la réalité et présenter les condoléances à la famille éplorée, le maire de Ratoma

se dit indigné de la mort tragique du jeune. Alpha Oumar SAKHO rassure tout de même que toutes les dispositions seront prises afin que ce genre d'acte ne se répète plus jamais dans sa circonscription : « Les autorités actuelles à travers la justice vont poursuivre les malfaiteurs d'hier. Et surtout ceux qui sont accusés de crime de sang. Il y a des poursuites judiciaires qui sont engagées. Il y a des plaintes qui sont déposées. Donc, je suis venu rassurer la famille, et tous les Guinéens, que ce qui a été dit va être respecté. Les auteurs de ces crimes-là, vont être recherchés, je ne suis pas le procureur, mais l'assurance que j'ai reçu de l'autorité c'est de mettre la dépouille à la morgue en sécurité en attendant qu'il ait l'autopsie et que les enquêtes soient engagées. Parce qu'il y aura des enquêtes et les auteurs vont être recherchés et punis conformément à la loi. Parce que c'est ça aussi la refondation de l'État », a-t-il fait savoir.

Plus loin, il ajoute ceci : « Donc j'étais venu rassurer la famille de cela et compatir à la douleur. Quel que soit la faute commise, je condamne cet acte-là. Les autorités communales seront là à leur côté. Et nous userons de tous les moyens pour que plus jamais ça. Donc nous veillerons à ce que cela soit à Ratoma », insiste Alpha Oumar SAKHO. Il faut rappeler que Thierno Mamadou Diallo est originaire de Timbi Bolarea, dans la préfecture de Mamou.

Amadou Tidiane Diallo

FOUILLE À LA MAISON CENTRALE DE CONAKRY

«On a tellement de chats à fouetter sur le terrain judiciaire», dixit le procureur Wright

Le procureur général près la Cour d'Appel de Conakry et ses hommes ont procédé à la fouille systématique de la maison centrale de Conakry, le jeudi 26 mai 2022. Le constat fait par Alphonse Charles Wright est alarmant. Et cette fouille a permis de saisir 47 téléphones tous Android, dont un, appartenant à l'ancien ministre de la Sécurité et de la Protection Civile, Albert Damantang Camara. Un petit téléphone de couleur blanche saisi dans sa cellule. A part ces téléphones, autres objets comprenant : des tournevis, lames, couteaux et neuf (9) kilogrammes de chanvre indien ont été saisis dans plusieurs autres cellules et ont été aussitôt incinérés après la fouille. C'est pourquoi, le procureur laisse entendre qu'il y a "des chats à fouetter sur le terrain judiciaire".

Le procureur général près de la cour d'appel de Conakry regrette que la majeure partie des vols armés qui sont commandités soient partie de la maison centrale: « Nous avons reçu des rapports qui nous ont démontré qu'il y a des gens qui sont à la maison centrale qui sont prêts à arnaquer les gens en obtenant des images de nudité, puis ils disent les gens de déposer de montant au niveau d'Orange Money. Mais avec quoi ils communiquent ? Les gens qui sont arrêtés, vous leurs demandés où se trouvent les armes, ils ne vous diront jamais ou se cachent ces armes. Mais il suffit qu'ils soient placés en détention provisoire pour

qu'ils puissent appeler à partir de l'extérieur, d'autres collaborateurs pour dire l'arme est placée de tel côté, il faut prendre et continuer l'opération. Ça ne peut pas continuer comme ça », a-t-il indiqué.

A l'en croire, « lorsque vous prenez l'article 235 du code de procédure pénale, les motifs qui peuvent conduire à un juge d'instruction de placer quelqu'un en détention provisoire, parmi ces motifs il y a notamment celui d'empêcher une concertation frauduleuse entre la personne qui est placée en détention et l'extérieur. Parce qu'il peut y avoir des co-auteurs ou complices ailleurs. Parce

qu'il a la possibilité de parler avec tout le monde. Un ancien ministre (Albert Damantang Camara), hier, je lui ai retiré son téléphone alors qu'il m'a menti qu'il n'avait pas de téléphone », a-t-il dénoncé.

Pour désormais renforcer la sécurité de cet établissement pénitentiaire, Alphonse Charles a promis que des caméras de surveillance seront bientôt installées tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison centrale de Conakry: « Alors cette fouilles a eu lieu dans toutes les prisons qui ressorts de la Cour d'Appel de Conakry et cela va se poursuivre. C'est une opération dont j'ai fixé le délai à six mois. Tant qu'on



ne va pas assainir le milieu carcéral, ça ne peut pas aller. Donc, c'est pour vous dire qu'on a tellement de chats à fouetter sur le terrain judiciaire, souvent on n'a pas le temps des personnes qui

ne maîtrisent aucun sujet et qui veulent amener les débats là où il n'y en a pas », a-t-il conclu, le vendredi 27 mai 2022, dans l'émission "Mirador".

Amadou Diallo

MACKY SALL À LA JUNTE GUINÉENNE

« La Cédéao va devoir prendre des mesures »

Les dirigeants ouest-africaine ont prévus une rencontre le 04 juin prochain pour statuer sur le sort de la Guinée.

Malgré l'appel à pied de la CEDEAO pour une courte durée de la transition en Guinée, le CNRD avait opté pour 39 mois finalement réduits à 3 ans par le Conseil National de la Transition (CNT). Une durée rejetée par non seulement la classe politique et la société civile, mais aussi par la CEDEAO. Ce qui veut dire que les sanctions contre la Guinée sont "inévitables".

Dans une interview accordée à nos confrères de Jeune Afrique, le président en exercice de l'Union africaine rassure que des dispositions vont être prises à l'encontre de la Guinée lors d'un prochain sommet de la CEDEAO. Des décisions qui ne seront pas forcément favorables à la junte militaire au pouvoir

depuis le 05 septembre 2021: « La CEDEAO va devoir prendre des mesures. Nous étions tout à fait disposés à collaborer avec les nouvelles autorités pour accompagner la transition. Réponse sans appel de la junte: ce sera trente-neuf mois! C'est impensable », regrette le président sénégalais, Macky Sall.

Pour certains observateurs, la durée de trois ans équivaut à un mandat. Puisque selon le porte-parole du gouvernement Ousmane Gaoual Diallo, la transition démarrera lorsque le chronogramme va commencer. Il faut rappeler par la même occasion que le CNRD a déjà fait neuf mois à la tête du pays.

Amadou Tidiane Diallo



CHARLES WRIGHT

« La mort de Thierno Mamadou est due à un traumatisme d'origine balistique tiré... »

Le Procureur Général près la Cour d'Appel de Conakry a pris la parole ce lundi 06 juin, pour évoquer les circonstances de la mort de Thierno Mamadou Diallo ainsi que les mesures prises aux fins d'enquête judiciaire.

Dans sa lecture dudit communiqué, le Procureur Général a précisé qu'il résulte de l'autopsie médico-légale du corps de Thierno Mamadou DIALLO un traumatisme balistique facio-cervical avec un tir unique selon une trajectoire quasi horizontale d'avant en arrière avec un orifice d'entrée à l'hémiface gauche et un orifice de sortie dans la région cervicale à la face postérieure du cou (c3-c4).

Ce trajet balistique a entraîné :

- Une fracture de la mandibule gauche;
- Une fracture des vertèbres cervicales c3-c4 avec section médullaire.

A en croire Charles Wright, la mort du jeune est consécutive à la section médullaire avec une atteinte du bulbe rachidien qui est le centre cardiorespiratoire responsable d'un arrêt cardiaque et d'une détresse respiratoire.

Le Parquet Général, sur la base du rapport médico-légal en date du 03 juin 2022 du service de médecine légale de l'hôpital Ignace Deen porte à la connaissance de l'opinion publique nationale et internationale que la cause de la mort de Thierno Mamadou DIALLO est due à un traumatisme d'origine balistique tiré dans une position de genuflexion probable de la victime.

Il informe par la suite que les témoins des faits ont été identifiés avec la garantie de leur protection pour l'identification sans délai de l'auteur des faits.

Le Procureur Général a instruit au Procureur de la République près le Tribunal de Première Instance de Dixinn, conformément aux dispositions des articles 40, 41, 42, 43,44 et 45 du code de procédure pénale, d'enjoindre par voie de réquisition au Directeur Général de la Police Nationale et du Directeur Régional de la Police de Conakry, la communication sans délai de l'ordre opérationnel des unités d'intervention, notamment les unités de la Brigade Anticriminelle qui patrouillaient dans la Zone au moment des faits poursuivis sous peine de refus illégal d'un service légalement dû et entrave à l'action de la justice.

Il instruit en outre par voie de réquisition le dépôt de la liste de tous les agents des unités d'intervention concernées par le Ministère de la Sécurité et de la Protection Civile dans un délai de trois (03) jours à compter de la présente instruction et le placement des lieux du crime sous mains de justice pour faciliter le travail des enquêteurs.

Le Parquet Général rappelle que la loi sera appliquée dans toute sa rigueur et dans un délai raisonnable dans l'intérêt d'une bonne administration de l'enquête en cours.

Il met en garde contre toute récupération politique d'une enquête judiciaire et réitère qu'il engagera des poursuites judiciaires conformément à la loi.

Enfin il a indiqué que le Parquet Général Communiquera le 24 juin 2022 sur l'évolution de l'enquête dans la limite du secret de ladite enquête.

Alhassane Fofana

Le Démocrate

AUGMENTATION DU PRIX DU CARBURANT

Le syndicat guinéen dénonce une décision unilatérale

Pour dénoncer le caractère « unilatéral » de la décision du gouvernement d'augmenter le prix du carburant, une branche du syndicat guinéen s'est retrouvée ce jeudi à la bourse du travail dans la commune de Kaloum à Conakry.

Après une réunion qui a pris plus d'une heure, ils ont confié leur désaccord.

« Comme vous le savez, sur le plan tripartite, nous parlons du partenariat. Le mouvement syndical est étonné de l'augmentation du prix du carburant de façon unilatérale sans associer leur partenaire privilégié qui est le mouvement syndical guinéen », a indiqué Kader Aziz Camara, premier secrétaire général adjoint de la Confédération nationale des travailleurs de Guinée (CNTG).

A cet effet, ils ont sollicité qu'il y ait « forcément des mesures d'accompagnement par rapport à cette augmentation. Parce que vous savez dès qu'on augmente le prix du carburant, le prix des denrées de première nécessité augmente; donc le panier de la bonne femme souffre aussi par rapport au revenu. Donc nous pensons que le gouvernement



guinéen va prendre les mesures pour corriger cet état de fait ».

Il a reconnu par ailleurs que la flexibilité par rapport « à cela existe dans le protocole d'accord. Mais c'est dit dans le même protocole d'accord qu'en augmentant ou en diminuant il faut que les partenaires soient associés ».

Par rapport à ce qu'ils comptent faire si le gouvernement n'accède pas à leur demande, il a déclaré qu'« en matière de partenariat, on ne pose pas de difficultés par rapport à

la négociation. Le temps est là, nous pensons que nous pouvons nous comprendre. Je pense que s'il y a augmentation, nous posons aussi notre doléance, on pourra se comprendre, pourvu que les erreurs soient corrigées à temps ».

Questionné sur le récent rehaussement du SMIC et l'indice salarial, il a répondu : « Quand vous revisitez le protocole d'accord, c'est déjà signé. Ça c'est déjà édicté dans le décret existe déjà dans le protocole d'accord. »

Abdou Lory Sylla

FIXATION DU PRIX DU TRANSPORT

« Des discussions entamées avec le ministère des transports » (Frebory Donzo)

Dans un communiqué diffusé à la télévision nationale le mardi 31 mai 2022, le ministère en charge de l'économie, des finances, et du plan avait annoncé l'augmentation du prix du carburant.

Pour régler les prix du transport, des travaux techniques se tiennent présentement au sein du ministère du transport entre les cadres du département et le syndicat national des transporteurs routiers de Guinée.

certains techniciens sont actuellement au ministère du transport pour les discussions. Ils vont aborder la question concernant la tarification. Ils sont en train de faire maintenant, ceux par quoi ils devraient commencer », a confié Frebory Donzo, président du Syndicat national des transporteurs routiers de Guinée.



« Nos représentants et

Hadjiratou Bah

NOMINATION D'UN MÉDIATEUR DE LA CEDEAO POUR LA GUINÉE

«La balle est du côté d'Ibn Chambas à titre personnel»,

estime Bah Oury

Les chefs d'États de la communauté économique des États de l'Afrique de l'ouest (CEDEAO) se sont penchés sur les transitions en cours au Burkina Faso, au Mali et en Guinée lors d'un sommet extraordinaire tenu à Accra, au Ghana, le 04 juin.



La conférence des chefs d'États a dans son communiqué final confirmé la nomination du ghanéen Mohamed Ibn Chambas, en qualité de médiateur de l'institution ouest-africaine pour la Guinée.

Pour Bah Oury, le président de l'Union des démocrates pour la renaissance de la Guinée (UDRG), il revient à Mohamed Ibn Chambas de décider s'il peut être efficace ou pas quant au

dialogue qu'il doit mettre en place entre l'institution sous-régionale et la junte au pouvoir.

« En ce qui concerne Monsieur Ibn Chambas, il y a des aspects que les autorités de la transition doivent prendre en compte. Mohamed Ibn Chambas est un ghanéen, le président en exercice de la CEDEAO est le président Nana Akufo Addo du Ghana. Donc, il faudrait qu'on fasse preuve de réalisme pour ne pas

heurter quelqu'un ou un Etat qui d'une manière ou d'une autre se verrait vexé ou par rapport à ce que les autorités guinéennes de la transition peuvent faire. Mais fondamentalement, la balle est du côté de Monsieur Ibn Chambas à titre personnel. Lorsque vous connaissez les réalités d'un pays, vous savez qu'il y a eu des réactions négatives lorsque vous avez été nommé une première fois (...), si on vous impose encore, la question à mon avis, c'est surtout l'attitude que Monsieur Ibn Chambas à titre personnel peut prendre pour savoir est-ce qu'il pourrait être efficace ou pas en ce qui concerne le dialogue qu'il doit instaurer entre la CEDEAO et les autorités de la transition guinéenne », a souligné Bah Oury dans « Mirador »

Il faut noter que les autorités guinéennes de la transition ne se sont pas encore prononcées sur la confirmation de Mohamed Ibn Chambas, un visage très connu en Guinée comme médiateur de la CEDEAO pour la Guinée.

Mediaguinee.com

LABÉ

Les femmes déguerpies des abords du marché prennent d'assaut le siège de la mairie

Des centaines de femmes, majoritairement des vendeuses de Leppy (tissus traditionnels), se sont rendues dans la matinée de ce vendredi 3 Juin 2022 au siège de la mairie de Labé situé dans le quartier Kouroula. Les manifestantes ont quitté le marché central pour demander au conseil communal, un recasement après le déguerpissement dont elles ont été victimes rapporte le correspondant de Guinee7.com

Vendredi, jour du marché hebdomadaire de Labé, les femmes vendeuses de tissus traditionnels ont organisé une marche pacifique spontanée pour se rendre au siège du conseil communal de Labé. A leur arrivée, elles ont été reçues dans la salle de cérémonie de la mairie par des conseillers et des membres de la commission assainissement et déguerpissement de la commune. Dans sa prise de parole, une des manifestantes a dénoncé les exactions qu'elles subissent de la part des agents de la garde communale. « La police communale est venue nous enlever là où on trouvait de quoi nourrir nos

familles, les agents nous retirent nos pagnes, pour récupérer les pagnes, ils nous demandent parfois 30 à 50 mille francs dès fois même c'est 80 mille francs. La semaine dernière, une femme qui a refusé de donner ses pagnes, elle a été violente et blessée. Ils nous disent que notre place, c'est sous les hagards à l'intérieur du marché, mais malheureusement, des conteneurs sont implantés dans tous ces hangars, donc il n'y a pas de place pour nous. Nous sommes venues pour qu'ils nous montrent où rester parce que c'est là que nous trouvons de quoi nourrir nos familles et plus jamais, nous ne voulons être violentés par les agents sur le terrain », a expliqué Mariama Bailo Bah.

En réponse, la 2^{ème} vice maire, Madame Yacine Diallo, au nom du conseil communal a pris l'engagement devant ces femmes, que les hagards dans le marché seront libérés le plus vite que possible pour que ces femmes regagnent l'intérieur du marché et libèrent les chaussées. C'est avec cet espoir que les manifestantes ont quitté la commune.

Sam Samoura

FODÉ BALDÉ

« Le CNRD est allé jusqu'à Kolon pour mesurer la maison du président Sidya... »

C'est au cours de l'assemblée générale de l'Union des Forces Républicaines tenue samedi 4 Juin que Fodé Baldé s'est imprégné des réalités qui, jusqu'à présent, retardent la restitution de la résidence du président du parti.

Selon lui, le CNRD à travers l'autorité judiciaire qui s'est autrefois portée incapable de trancher l'affaire se voit forcée d'être du côté du gouvernement

transitoire face à Sydia Touré.

« Comme l'autorité judiciaire s'est montrée incompétente, le CNRD veut trancher la loi en sa faveur en forçant la main à la juge en personne pour nous faire perdre », a déclaré ce responsable chargé de la communication digitale.

Dès lors, Fodé Baldé s'accentue sur la volonté manifeste du ministre de l'Administration du Territoire

et de la Décentralisation, Mory Condé.

« Vous retiendrez que des membres du CNRD sont allés jusqu'au domicile du président Sidya à Kolon (Boffa) pour mesurer les murs et connaître la distance entre la construction et la route afin de savoir si ça répond aux normes de distanciation. C'est un fait qui doit nous interpeller, parce que de nos jours on

fait et on dit ce qu'on veut, cela vient du fait qu'un ministre de la transition a dit que même si la justice dictait le droit en restituant la résidence de M. Sidya Touré, lui Mory Condé et les membres du CNRD engageront les procédures pour récupérer la résidence de M. Sidya Touré pour cause d'utilité publique".

Pour finir, Fodé Baldé, au nom du parti, promet de suivre le dossier concernant

la récupération de la résidence de l'ex Premier ministre de Lansana Conté, également les propos tenus par le MATD. « Les Guinéens observent, l'opinion retient qu'il a dit cela et nous en tiendrons compte à la suite de cette affaire. Que cela soit su de tout le monde », a promis le chargé de communication de l'UFR

Mariame Mayi Cissé

EXAMENS NATIONAUX

«J'invite les surveillants au respect de la tolérance zéro» (Adama Sow)

Interrogée par la rédaction de mosaiqueguinee.com, la présidente de la fédération guinéenne des parents d'élèves et amis de l'école (Feguipe), a dressé un bilan plutôt positif du déroulement de la première journée des examens nationaux avec les tout-petits.

Adama Sow puisque c'est d'elle qu'il s'agit déclare n'avoir entendu nulle part des cas fraude ou d'autres anomalies. C'est pourquoi elle a mis l'occasion à profit pour encourager les candidats à persévérer dans le sens du sérieux.

«C'est un regard plutôt positif parce qu'à travers les médias, les réseaux sociaux, nulle part, je n'ai entendu parler d'un cas de fraude ou de quoi que ce soit. Je me dis que ça a bien démarré. J'encourage les enfants à continuer sur la même lancée et surtout nous les exhortons à être sereins et à avoir confiance en eux et de ne compter sur personne parce que ce qu'ils ont appris depuis la 1ère année, je me dis qu'ils savent quelque chose, sinon ils n'allaient pas passer en classe supérieure pour être aujourd'hui en 6ème année », a-t-elle indiqué.

Suite aux fortes pluies qui se sont abattues sur certaines villes du pays le



lundi 06 juin, la présidente de la Feguipe a invité les parents à s'occuper des enfants notamment des tout-petits, en accompagnant ces derniers dans les centres d'examen, durant les trois jours d'évaluation.

En ce qui concerne les surveillants, Adama Sow les invite au strict respect des principes qui régissent les examens nationaux.

«J'invite les surveillants au respect de la tolérance zéro mais surtout de ne pas de faire du tort à quelqu'un, ou du favoritisme. Ils n'ont qu'à bien surveiller ils ont juré sur le coran ou sur la Bible. Alors ils n'ont qu'à rester derrière le serment qu'ils ont prêté. De ne pas fléchir par rapport au mot d'ordre tolérance zéro », a-t-elle lancé.

Mosaiqueguinee.com

FONIKÉ MENGUÉ AU CNRD

«Nous serons obligés d'organiser les manifestations de rue si...»

Le coordinateur du Front national pour la défense de la constitution (FNDC) affirme que son mouvement n'est pas concerné par l'interdiction des manifestations. Oumar Sylla alias Foniké Mengué estime que nul ne peut empêcher les guinéens d'exprimer leur ras-le-bol dans la rue.



En mission à l'étranger, Oumar Sylla invite le CNRD à revoir sa copie. «Ce que nous n'avons pas accepté pour Alpha Condé, ce n'est

pas pour une junte militaire que nous allons accepter. Le CNRD a imposé un délai de 36 mois comme durée de la transition. Nous n'allons pas accepter cela », prévient-il.

«Nous avons proposé une transition de 24 mois et nous pensons que cela est suffisant pour un retour à l'ordre constitutionnel. La manière dont cette transition est en train de se dérouler n'est pas bien.

Il faut qu'on sauve cette transition à travers d'un dialogue franc et sincère. L'ensemble des forces vives de la nation doivent se retrouver pour décider de la bonne conduite de cette transition», suggère-t-il.

Il rassure que «le FNDC est résolu pour la réussite de cette transition. Sous le régime d'Alpha Condé, les manifestations étaient interdites. Aujourd'hui encore, on fait la même chose. On ne va pas l'accepter. Si toutefois nos appels ne sont pas entendus, nous serons obligés d'organiser les manifestations de rue».

Aissatou DIALLO

L'UFDG MET EN GARDE LE CNRD

«Cellou Dalein Diallo n'est pas n'importe qui dans ce pays»

Suite à la convocation de Cellou Dalein Diallo par la Cour de répression des infractions économiques et financières (CRIEF) pour des faits présumés de détournements de deniers publics, le coordinateur des fédérations de l'UFDG à l'intérieur du pays prévient la junte militaire que son parti ne restera pas les bras croisés face à ce qu'il qualifie d'acharnement contre un potentiel candidat aux prochaines élections.

Cellou Baldé rappelle à la junte au pouvoir que Cellou Dalein Diallo s'est battu durant des années pour l'instauration d'une véritable démocratie dans notre pays.

«Cellou Dalein Diallo n'est pas un jouet. Il n'est pas n'importe qui dans ce pays. Il a sacrifié sa vie pendant plus de 15 ans pour l'instauration de l'Etat de droit et la démocratie. Il a essuyé des tirs à balles réelles sur son véhicule et a failli perdre sa vie. Il a été persécuté par le Conseil

national pour la démocratie et le développement (CNDD) et le RPG Arc-en-ciel, puis le CNRD. Nous ne tolérerons pas ces actions», prévient l'ancien député uninominal de Labé.

Le coordinateur des fédérations de l'UFDG à l'intérieur du pays dit à qui veut l'entendre que le coup d'Etat du 5 septembre a réussi grâce au combat mené par les militants et sympathisants de son parti.

«Nous sommes tous des guinéens. Après que nous ayons mené pour mettre le

dictateur et la dictature à terre, nul ne peut prendre le pouvoir par les armes et nous manquer de respect à l'UFDG. Ça, nous ne l'accepterons pas. Nous allons faire en sorte que le CNRD respecte l'UFDG et le peuple de Guinée », martèle-t-il.

VisionGuinee.Info



Tribune

On ne doit pas construire toute l'architecture de cette transition...



Sur le fondement des valeurs auxquelles je crois, j'aurais été tenté de dire qu'à la place du Président Cellou, je serai venu apporter toute la clarification nécessaire à la manifestation de la vérité autour de cette affaire.

D'abord à cause de la frénésie médiatique insidieusement entretenue avec pour objectif de le présenter comme un prédateur économique de la pire espèce.

Ensuite, et quand on a réussi à ce point à manipuler l'opinion en faisant circuler sur votre compte des théories assez grotesques, je crois qu'il est important pour l'honneur, que la vérité, toute la vérité soit sue.

En attendant il est de notoriété publique que c'est sur la base des conclusions du conseil des ministres à l'époque que la décision de cession des actifs de Air Guinée a été validée et rendue possible par décret d'un président de la République régulièrement élu.

Mais en même temps je ne crois pas du tout à la sincérité et au caractère désintéressé des opérations

dites de moralisation de la gestion publique.

On a comme l'impression que l'un des objectifs que les autorités de la transition se fixent est de tout faire pour éliminer et écarter certains candidats potentiels pour la prochaine présidentielle.

À vrai dire ce genre de calcul porte en lui les germes de troubles sociaux préjudiciable à la conduite apaisée de la transition.

On ne peut pas et on ne doit pas construire toute l'architecture de cette transition autour d'une certaine volonté obstinée d'éliminer et d'écarter des potentiels candidats. Ce n'est pas bon.

Il n'y a pas longtemps, toute la stratégie du régime Alpha était bâtie autour de comment faire tomber Cellou. On sait où ça nous a conduit.

A un moment, il faut éviter de franchir certaines frontières de notre équilibre souhaité en tant que nation.

Laissons le peuple choisir ses dirigeants, c'est la racine de notre modèle social.

*Etienne Soropogui
Président du Mouvement « Nos Valeurs Communes »*

KEAMOU BOGOLA

«Personne ne devrait empêcher ou influencer la justice de faire son travail»

Hier, certains guinéens dans ce pays ne répondaient même pas à une simple convocation d'un enquêteur. Ils étaient au dessus de la République et de la loi en utilisant leur position privilégiée dans l'administration publique ou sur l'échiquier politique ou dans leur communauté ou dans leur religion ou utilisaient tout simplement leur position de richesse financière.

Aujourd'hui (pendant cette période exceptionnelle et nous souhaitons que cela continue après la transition), cette pratique semble être révolue. Tout le monde est maintenant justiciable. La République qui s'exprime aujourd'hui à travers la loi et les juges est au dessus des individus, des partis politiques, des communautés et de nos richesses.

Par conséquent, personne ne rend service à lui même, ni à son leader, ni à sa formation politique encore moins à sa communauté en menaçant la République à cause d'une affaire privée pendant devant la justice pour des actes posés volontairement en toute connaissance de cause par un libre citoyen dans l'exercice de son métier dans le secteur public ou privé.

Alors, nous demandons à chacun de se ressaisir en ne menaçant pas la CRIEF et la République. De même, les leaders concernés par les convocations de la CRIEF ou des tribunaux de droit commun doivent jouer à l'apaisement en refusant la manipulation à leur profit des faibles qui ont placé leur confiance en eux. Comme de bons citoyens, ils doivent répondre aux juges dans la sobriété, la simplicité et sans des bruits inutiles et improductifs car cela ne changera pas les faits ni les preuves d'innocence à exhiber aux juges et au public en toute transparence car notre gouvernance publique a changé de génération et notre peuple a soif de justice dans la



gestion de son bien public.

Depuis le mouvement citoyen national « Forces Vives » de 2006-2007 sous Lansana Conté en passant par le deuxième mouvement citoyen national FNDC de 2019-2021 sous Alpha Condé et maintenant le FNDC en 2022 pour la défense de la République, nous réclamons collectivement la justice pour tous et non la justice pour les autres seulement.

Maintenant que la nouvelle génération de juges guinéens a pris sa responsabilité en main pour répondre à l'appel du peuple comme les militaires ont répondu à l'appel du peuple le 5 Septembre 2021, il est de notre devoir citoyen de normaliser notre pays dans le calme en imposant

l'autorité de l'Etat par la loi et cela pour ne pas être complice de l'impunité généralisée comme le doyen Alpha Condé l'a fait entre 2010 et 2021 à la déception de ceux qui ont placé leur confiance en lui en 2010 pour faire ce travail.

La résistance au changement, la pression politique et les passions communautaires parfois aveugles ont des limites en période exceptionnelle comme celle que la Guinée vit actuellement car les militaires ne cherchent pas d'électeurs à la prochaine élection. A nous de saisir cette opportunité unique pour nettoyer notre pays et répartir sur de bonnes bases.

*Keamou Bogola HABA
Cordinateur National du FNDC
#fndt, Mon Devoir, Ma Patrie*

Billet

Je viens de visiter une exposition portant sur la Guinée en cartes postales, deux images contrastées me montent à l'esprit : d'abord la Guinée d'hier, une terre paradisiaque habitée par des populations asservies par un régime colonial. Ensuite la Guinée d'aujourd'hui, un pays en voie de paupérisation poussée du fait des clans maffieux ses propres rejets. On n'est pas sorti de l'auberge, hélas !

Walaoulou BILIVOGUI

RÉTENTION D'EAU

Les meilleurs compléments alimentaires pour éviter les jambes lourdes

Environ 15 millions de Français sont touchés par les jambes lourdes, les femmes en majorité. En effet, les variations hormonales sont les principales causes des jambes lourdes. Toutefois, ce phénomène peut être évité ou atténué par l'adoption d'un mode de vie sain et une alimentation équilibrée. Voici quelques compléments alimentaires qui vous aideront à lutter contre les jambes lourdes.

Quelles sont les causes des jambes lourdes ?

Les jambes lourdes se manifestent par des sensations de lourdeur dans les jambes, une sensibilité à la fatigue des membres inférieurs ou encore des sensations de picotements. Les symptômes s'accroissent à la fin de la journée, après une station debout prolongée, par temps chaud ou encore quelques jours avant le cycle menstruel chez les femmes. Les sensations de jambes lourdes diminuent par temps froid ou en position allongée.

Dans certains cas, les jambes lourdes s'accompagnent de signes tels que :

- Des impatiences : des sensations d'engourdissements ou de fourmillements ou même de brûlures dans les jambes. La personne doit se mettre à marcher pour calmer les symptômes.
- Des télangiectasies : présence de réseaux de petits vaisseaux rouges dilatés visibles à travers la peau des jambes.
- Des œdèmes : gonflements qui apparaissent notamment au niveau des chevilles.

Normalement, le sang chargé de toxine remonte vers le cœur pour être nettoyé. La circulation du sang est possible grâce aux valvules qui sont de petits clapets situés à l'intérieur des veines. Elles empêchent le sang de redescendre. Les valvules sont aidées par les muscles des mollets. Toutefois, les valvules et les veines peuvent perdre en tonus et le sang stagne dans les membres inférieurs d'où les sensations de jambes lourdes. Au début, les sensations sont temporaires, mais peuvent devenir permanentes. Les facteurs favorisant les jambes lourdes sont l'hérédité, la sédentarité, la grossesse, la pilule, les



traitements hormonaux de la ménopause...

Comment lutter contre les jambes lourdes ?

Il est recommandé d'adopter un mode de vie sain et une alimentation équilibrée pour lutter contre les jambes lourdes. Certains gestes permettent également de diminuer les sensations de lourdeur dans les jambes :

- Faites attention à la chaleur : privilégiez les douches aux bains chauds. Matin et soir, mouillez vos jambes avec un jet d'eau fraîche.
- Évitez les vêtements trop serrés ;
- Évitez les talons hauts ou trop plats ;
- Prenez des compléments alimentaires à base de plantes qui aident à améliorer la circulation sanguine.

Notre choix : complément alimentaire à base de vigne rouge et cassis

Vous souffrez de jambes lourdes à la fin de la journée. N'attendez pas que le phénomène s'aggrave pour prendre les choses en main. Nous avons dans notre sélection ce complément alimentaire à base de vigne rouge et de

cassis de la marque JUVAMINE. Il contribue à améliorer la circulation sanguine au niveau des jambes. La vigne rouge est connue pour son effet bénéfique sur les veines grâce à ses actifs, dont l'anthocyanoside, les polyphénols ou encore les flavonoïdes. Ils favorisent la stimulation des veines et les renforcent. Riche en polyphénols, le cassis a également des effets bénéfiques sur la santé vasculaire et est ainsi utilisé pour combattre les jambes lourdes. Il améliore la perméabilité des capillaires, la fluidité du sang et la tonicité des veines.

Gélules de vigne rouge et cassis contre les jambes lourdes

Nous vous invitons à découvrir le complément alimentaire de la marque Vitavea que notre équipe a choisi. À base de vigne rouge et de cassis, il vous aidera à lutter contre les jambes lourdes en améliorant la circulation sanguine, en renforçant les veines et à fluidifier le sang. Il est conseillé de le prendre lors des périodes estivales ou en cas d'inconfort circulatoire. Vous pouvez le prendre sur une période d'un ou de deux mois que vous pouvez renouveler en

fonction de votre état. Les compléments alimentaires produits par la marque sont fabriqués en France et sont certifiés BPF (Bonnes Pratiques de Fabrication).

Complément alimentaire à la vigne rouge pour une efficacité optimale

Là encore, la vigne rouge est à l'honneur pour lutter contre les jambes lourdes. Nous avons sélectionné la marque Forté Pharma l'intègre dans ce complément alimentaire pour protéger les vaisseaux sanguins et lutter contre le phénomène de jambes lourdes. Nous tenons néanmoins à vous rappeler que le complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée. Adoptez également un mode de vie sain pour rester en bonne santé. Ce complément alimentaire est déconseillé chez les enfants de moins de 12 ans, les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que chez les personnes sous anti-dépresseurs. N'oubliez pas de boire au moins 1,5 l d'eau par jour.

Complément alimentaire pour avoir des jambes légères

Le phénomène de jambes légères s'accroît en été à cause des fortes

chaleurs. Nous vous invitons à découvrir ce complément alimentaire de la marque Alvityl pour avoir des jambes légères, quelle que soit la période de l'année. Ce produit contient de la vigne rouge pour améliorer la circulation veineuse, du cassis pour son action drainante, du citrus, du ginkgo et de la vitamine C pour stimuler la formation de collagène. Pour ressentir de la légèreté dans vos jambes et ne plus souffrir de picotements ou de lourdeur en fin de journée, prenez 1 gélule par jour. Ne dépassez pas la dose journalière recommandée. Ce produit ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, les enfants de moins de 12 ans et les personnes sous traitement antidépresseur.

Complément alimentaire pour des jambes légères en 15 jours

Vous souffrez de jambes lourdes lorsqu'il fait chaud, après un long voyage ou une station debout prolongée ? Nous vous recommandons ce complément alimentaire de la marque Oenobiol. À base de vigne rouge, d'extraits de pépins de raisins et de vitamine C, ce complément alimentaire réduit efficacement les sensations de jambes lourdes. La boîte est conçue pour un programme de deux semaines à raison de 3 comprimés par jour à prendre au cours des repas. Ce complément aidera à diminuer de 46 % la rétention d'eau et à améliorer la circulation d'eau. Cette boîte est conçue pour un programme de 15 jours, mais la prise peut être renouvelée selon les besoins.

Topsante



Santé... Santé... Santé...

Sommeil : les meilleurs accessoires pour bien dormir

Il est tout à fait possible de lutter contre les troubles du sommeil. Quelques habitudes suffisent en effet pour mieux dormir la nuit. Découvrez nos conseils et notre sélection des meilleurs accessoires pour profiter d'un sommeil profond et paisible !

Comment bien dormir ?

Le sommeil ne doit pas être négligé puisqu'il permet à l'organisme de se régénérer. C'est pourquoi certaines habitudes sont à bannir et d'autres à respecter. Voici nos conseils pour vous aider à profiter d'un sommeil de qualité :

· Éviter les écrans avant de dormir

Télévision, téléphone ou tablette, ces appareils perturbent le sommeil à cause de la lumière bleue. Celle-ci étant assez proche de la lumière va mettre en marche les mécanismes de l'éveil. Il est conseillé de les arrêter au moins 1 heure avant d'aller dormir.

· Éviter la caféine et la théine

L'idéal est de prendre sa dernière tasse de café après le repas de midi. Il en est de même pour le thé et les sodas. En effet, il s'avère que la caféine réduit le temps de sommeil. Dans ce cas, optez pour une tisane de plantes apaisantes comme la camomille ou la verveine ou buvez un verre de lait tiède.

· Prendre un bain tiède

Contrairement à ce que l'on pense, prendre un bain chaud le soir ne permet pas de se relaxer. En se programmant pour dormir, le corps diminue effectivement sa température interne. C'est pourquoi il est conseillé de prendre un bain tiède de 37 ° C au maximum pour préparer l'organisme au sommeil.

· Opter pour un dîner léger

Les dîners lourds sont à éviter le soir parce qu'une digestion difficile peut perturber le sommeil. Les plats épicés et la

viande rouge sont à proscrire. En revanche, privilégiez les crudités, le poisson ou encore le pain blanc. De même, il est recommandé de dîner le plus tôt possible, environ deux heures avant le coucher.

Notre sélection : lampe de chevet simulateur d'aube et de crépuscule

Vous recherchez des accessoires qui vous aideront à mieux dormir ? Cette lampe de chevet de nouvelle génération est ce qu'il vous faut. Nous vous proposons ce modèle parce qu'elle vous guidera vers un sommeil doux et apaisant. Cette veilleuse Artinabs intègre une fonction aide au sommeil sunset qui vous plonge dans un sommeil profond. En plus d'une lumière qui s'adoucit graduellement, cette fonction offre 3 bruits de lissage qui permettent au corps de se détendre. La lumière s'éteint entièrement au moment de se coucher.

Grâce à la fonction lampe de chevet, vous bénéficiez de 20 réglages d'intensité lumineuse et 7 modes lumière. De plus, cette lampe LED propose une simulation d'aube ajustable de 10 à 60 minutes. Elle s'éclaire progressivement de 10 % à 100 % de luminosité et vous réveille d'une manière douce. La radio FM automatique peut servir de réveil ou d'aide au sommeil. La bande de fréquences radioélectriques s'étend de 87,5 à 1087 Mhz et couvre une soixantaine de canaux. Grâce au port USB intégré, vous pouvez recharger directement votre téléphone ou tablette sur la lampe de chevet.

Valet de chambre



Il n'y a rien de mieux qu'une chambre parfaitement rangée pour bien dormir la nuit ! C'est pourquoi nous avons sélectionné le valet de chambre en.casa pour vous. Pratique et discret, il peut accueillir des vestes, des pantalons ou des chemisiers. Son dossier est équipé d'un cintre et d'un porte-pantalons qui permettent de ranger les vêtements sans pli. Le soir, il suffit d'y placer vos chemises ou vos robes pour garder votre chambre en ordre. Vous pouvez également l'utiliser pour vous asseoir pour enfiler vos chaussures facilement.

Disposant d'une armature en métal, ce valet de nuit offre une parfaite stabilité. D'autant plus qu'il est facile à monter. Au design sobre, ce petit mobilier s'intégrera discrètement dans une chambre ou un dressing.

Réveil et simulateur de crépuscule

Le soir, détendez-vous avant de dormir grâce à ce réveil 2 en 1 ! Ce simulateur d'aube et de crépuscule Lumie Bodyclock est

l'accessoire idéal pour se coucher paisiblement. Il facilite le sommeil grâce à la baisse progressive de la lumière en 30 minutes et reproduit le spectre lumineux du crépuscule. Vous pouvez choisir entre la baisse progressive à mode veilleuse ou à extinction de la lumière. La première diffuse une lumière tamisée et la seconde offre un crépuscule allant du rose au rouge avant de s'éteindre. En parallèle à cela, ce réveil réveille naturellement le matin grâce à une aube progressive de 30 minutes. Contrairement à un réveil classique, la lampe BodyClock réveille doucement avec une lumière adéquate.

Nous vous recommandons cet appareil innovant parce qu'il reproduit de manière authentique les couleurs du crépuscule et de l'aube grâce à un mélange de LED. Il suffit de sélectionner l'intensité de la lumière. Une sonnerie d'alarme est proposée en option. À noter que cette lampe de chevet intègre une mémoire en cas de panne de courant.

Extracteur de jus de fruits et légumes

Désormais, pensez à dîner léger pour tomber dans les bras de Morphée facilement ! Pour cela, ne pas miser sur des jus de fruits et légumes frais ? Comme nous, laissez-vous séduire par cet extracteur de jus

Amzchef ! Il est conçu pour conserver la fraîcheur des ingrédients en limitant l'oxydation. En plus de la préparation de jus, ce presse-agrumes propose d'autres fonctions, dont le hachage de viande et le tranchage de légumes. Il est équipé de différents accessoires qui le rendent particulièrement polyvalent.

Cet extracteur de jus professionnel peut extraire facilement toute sorte de fruits et de légumes grâce à un puissant moteur et une technologie de mastication lente. Ce moteur à basse vitesse conserve la valeur nutritionnelle des ingrédients. D'autant plus qu'il intègre un système à 7 spirales amélioré. En plus d'être silencieux, cet appareil est muni d'une petite goulotte qui sécurise son utilisation.

Vitamine C

Boostez votre système immunitaire en prenant régulièrement de la vitamine C ! Nous vous conseillons la vitamine C Solgar qui optimisera votre énergie. Elle est composée d'ingrédients naturels comme l'églantine et l'Acérola. En plus d'être un puissant antioxydant, ce produit réduit la fatigue et prévient contre le vieillissement prématuré des cellules. Il est également conçu pour stimuler la formation de collagène.

Cette vitamine proposée dans un flacon de 1 000 mg renforce les os, les vaisseaux sanguins, les gencives et le cartilage. Elle améliore l'aspect de la peau. La vitamine C Solgar convient aussi bien aux végétariens qu'aux végétaliens.

Topsante

Le Démocrate
Votre hebdomadaire de tous les mardis

AVENIR DE SADIO MANÉ

Le triple cauchemar des supporters anglais

À l'issue d'une finale de la Ligue des Champions perdue, des propos attribués au footballeur sénégalais Sadio Mané ont alimenté la rumeur de son départ du Liverpool FC pour le Bayern de Munich.



Les Liverpooliens ont dû finir le week-end avec la bière mauvaise et les Beatles tristes. Et avec eux, tous les Britanniques qui espéraient voir le Liverpool FC ramener un septième trophée de Champions League dans un Royaume-Uni «brexit». Et comme si le but fatal du Brésilien madrilène Vinícius José Paixão de Oliveira Júnior ne suffisait pas, deux autres dimensions de la soirée ont infusé le goût amer de la défaite comme un sachet de Five o'clock Tea...

Avec un mouvement de grève sur la ligne B du RER parisien desservant le Stade de France qui accueillait la finale, un double filtrage contre-productif des spectateurs, d'énormes files d'attente mal gérées par une sécurité dépassée, le passage en force de nombreuses resquilleurs et la grogne de détenteurs de billets ayant payé parfois 550 euros, le match a débuté avec 36 minutes de retard. La pagaille s'est installée aux portes d'entrée, avec son lot de gaz lacrymogènes rappelant les manifestations caricaturales de gilets jaunes. Message malvenu envoyé par une capitale française encore groggy par la défaite de son Paris Saint-Germain, en huitièmes de finale, et organisatrice des Jeux Olympiques de 2024...

Porte dérobée

Les larmes de la débâcle et des irritations lacrymogènes à peine séchées, une rumeur aux airs d'annonce est venue, le même soir, réactiver les glandes lacrymales... Après la rencontre au Stade de France, certains affirment que le Sénégalais Sadio Mané aurait confié à ses coéquipiers : « Je veux remercier les fans pour tout et l'entraîneur aussi. Je souhaite à cette équipe tout le meilleur du monde ». Des remerciements et des vœux qui, certes, ne valent pas officialisation d'un départ... Sauf que le Sénégalais répondait, la veille et en ces termes, à une question sur ses ambitions pour l'année prochaine : « Je suis entièrement concentré sur

le match de samedi, c'est la réponse que je dois donner avant la finale. Mais revenez me voir samedi et je vous donnerai la réponse. »

Aux réseaux dominicaux enflammés par la presque-info, le conseiller en communication du champion d'Afrique, Bacary Cissé, a tenu à afficher un démenti, affirmant que Mané était « sorti du stade par une porte dérobée » pour éviter, justement, « d'être interpellé par les journalistes sur son avenir à Liverpool ». Dont acte. L'entraîneur des Reds, Jürgen Klopp a, lui, refusé de commenter les rumeurs du possible départ de son joueur.

Buzz et trompe-l'œil

Les amateurs du football contemporain savent que les transferts de stars du ballon rond sont devenus d'interminables feuilletons truffés de fuites et de fausses fuites, d'indices en trompe-l'œil et d'actes manqués préfabriqués destinés à alimenter les buzz, voire les enchères. Il reste que Sadio Mané est courtisé par plusieurs clubs européens de grande facture, que Liverpool aurait fixé le prix du transfert – un peu plus de 41 millions d'euros selon le *Daily Mail*, 58 selon *The Sun* – et que le nom du Bayern de Munich est le plus cité, devant le Real Madrid, le FC Barcelone, l'AC Milan ou le Paris Saint-Germain de l'époque Leonardo. Les Allemands auraient proposé un contrat de 3 ans au joueur et l'agent du Sénégalais aurait rencontré Hasan Salihamidžić, le directeur sportif du Bayern...

En attendant les conclusions officielles de ce dossier, les Britanniques déprimés par les montagnes russes émotionnelles du week-end se consolent, du 2 au 5 juin, avec les célébrations du Jubilé de platine de leur reine Elizabeth II, le 70e anniversaire de son accession au trône. God save the queen and Sadio Mané ?

Par Damien Glez
Dessinateur et éditorialiste franco-burkinabè.

Programme des Nations Unies pour le Développement



Au service
des peuples
et des nations

Le PNUD/GUINEE RECHERCHE :

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91792 « Recrutement d'un Cabinet National pour Elaboration et mise en œuvre de plans de communication en faveur des projets/programmes d'appui à la domestication et au financement des ODD ».

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91785 « Recrutement d'un Cabinet National pour la formation à l'utilisation des drones pour le compte de ONUHABITAT »

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91349 « Recrutement d'un (e) consultant (e) international (e) pour la réalisation de l'évaluation finale du projet d'appui à la participation des jeunes à la prévention des conflits en période électorale et la pérennisation des Synergies locales des acteurs »

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91338 « Recrutement d'un cabinet/Bureau d'études pour évaluer le potentiel de pollutions et de nuisances des activités minières sur les milieux récepteurs de la région de Boké ».

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91331 « Recrutement Consultant National(e) pour l'évaluation à mi-parcours du projet « Renforcement du système d'informations climatiques et d'alertes précoces pour un développement résilient et l'adaptation au changement climatique en Guinée- SAP ».

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91228 « Recrutement Consultant(e) International(e) chargé(e) d'effectuer une mission de valorisation et d'opérationnalisation de la protection civile guinéenne en vue de son financement ».

https://procurement-notices.undp.org/view_notice.cfm?notice_id=91224 « Recrutement Consultant(e) National(e) chargé(e) d'effectuer une mission de valorisation et d'opérationnalisation de la protection civile guinéenne en vue de son financement ».

Merci.

NB : Prière aller sur les liens ci-dessus pour les dates de dépôt et les mails de soumission des offres.

« Le PNUD a une tolérance zéro pour la corruption.

Les services de recrutement et des achats du PNUD sont gratuits et aucun paiement n'est exigé pour nos services.

En cas de violation de ces principes, veuillez nous contacter par le biais de l'adresse email suivante : jedoncelacorruption.gn@undp.org »

RDC-RWANDA

Avant que tout ne bascule...

Si la montée des tensions entre les deux pays a de quoi inquiéter légitimement aussi bien les Nations unies que l'Union africaine, créer les conditions d'une remise à plat des relations entre les deux voisins reste envisageable.

Kigali et Kinshasa sont de nouveau à couteaux tirés. Cette fois, c'est au sujet du M23. Les accusations abondent, les discours se radicalisent. Tout peut basculer à n'importe quel moment, même si pas grand monde n'y a vraiment intérêt. Les deux pays semblent surtout englués dans un engrenage de crises qui se succèdent irrémédiablement depuis plusieurs décennies. De telle sorte que la seule certitude, au terme d'une crise, est que la suivante est au coin de la rue.

D'une certaine manière donc, le véritable enjeu est moins celui, ponctuel, du M23 que celui, structurel, des sources de ce malaise latent, diffus, qui alimente ces crises répétées et qu'il faut identifier.

Désir de revanche congolais

Pour cela, il faut peut-être partir de la réalité suivante : la politique est fondamentalement affaire d'émotions, de sentiments, de ressentiments... Ceux-ci sont, en effet, à la base des plus grands bouleversements de l'histoire. Le sentiment de revanche, par exemple. Le jour où, recevant la nouvelle de l'exécution de son frère, Alexandre Oulianov – coupable de tentative d'assassinat sur le tsar Alexandre III –, Vladimir s'écria : «/ Je les ferai payer pour cela/ ! Je le jure/ !/ », marque le début de la fin du tsarisme. Vladimir Oulianov entra plus tard dans l'histoire sous le nom de Lénine. Sans l'humiliation infligée aux Allemands par le traité de Versailles, Hitler ne serait probablement jamais entré dans l'histoire, ce qui aurait permis d'éviter la catastrophe de la Seconde Guerre mondiale.

Il est de bonne politique de prendre au sérieux le sentiment d'humiliation d'un peuple. Le fait est qu'une part importante de l'opinion publique congolaise nourrit à l'endroit du Rwanda quelque chose qui ressemble à un vif désir de revanche, lui-même né d'un profond sentiment d'humiliation. Celui-ci se révèle pour partie honteux, puisqu'il résulte d'une forme de frustration devant les



succès enregistrés depuis trois décennies par un pays infiniment moins doté. Mais il y a aussi l'héritage des deux guerres du Congo (1996-1997, puis 1998-2003), cette certitude que le pays a été le terrain de jeux d'intérêts illégitimes, et qu'il en a payé un coût exorbitant.

Cette histoire complexe se prête certes aux caricatures, aux omissions, aux révisions. Elle est différemment interprétée selon que l'on est à Kigali ou à Kinshasa. Néanmoins, certaines critiques émanant du Congo sont légitimes, et, à ce titre, méritent d'être entendues. À défaut d'y apporter une réponse satisfaisante à court terme, il convient, côté rwandais (médias, intellectuels, influenceurs, décideurs, etc.), au minimum de faire preuve d'empathie, et d'éviter toute manifestation d'arrogance qui ne ferait que renforcer les factions bellicistes du gouvernement et de la société congolais.

Fierté rwandaise affirmée

Le Rwanda a beau être petit, enclavé, faiblement doté en ressources, il n'en reste pas moins qu'une partie de ses élites le considère comme une civilisation. C'est en tout cas un pays qui a une conscience historique de lui-même en tant que peuple. Il a une langue élaborée, une culture distincte, une spiritualité qui a structuré la vie des Rwandais pendant des siècles. L'histoire rwandaise est riche de l'épopée de ses guerriers. Sa monarchie a connu des heures de gloire dont la mémoire imprègne les classes dirigeantes aujourd'hui. Tout cela nourrit un sentiment de fierté affirmée, parfois de supériorité, qui s'est admirablement révélé dans la génération qui, en 1994,

a mis un terme au génocide contre les Tutsis.

Cette génération, qui est toujours au pouvoir, s'est assignée pour mission, entre autres, de redonner une forme de grandeur au pays. Par conséquent, elle n'acceptera pas la place que lui confère sa taille. Et n'hésitera certainement pas, à chaque fois qu'elle sentira les intérêts vitaux du pays menacé, à « jouer le tout pour le tout ». Si le reste du monde peut se permettre de méconnaître, voire d'ignorer l'histoire récente du Rwanda et ses conséquences sur sa psychologie et sa forme de gouvernance, la RDC n'a pas ce luxe.

Des génocidaires tou-

MALI

La junte Assimi Goïta s'offre deux ans de plus au pouvoir

Selon un décret signé par le président de la transition et rendu public dans la soirée du 6 juin, les militaires ont jusqu'à mars 2024 pour céder la place aux civils. La Cedeao a prévu de se réunir de nouveau le 3 juillet.

Le décret a été lu ce lundi soir sur les ondes de l'ORTM : les militaires au pouvoir à Bamako se donnent désormais jusqu'à mars 2024 pour rendre le pouvoir aux civils. Cette annonce intervient au surlendemain d'un sommet de la Cédéao, laquelle avait imposé le 9 janvier dernier au Mali de sévères mesures de rétorsion commerciales et financières pour forcer la junte dirigée par Assimi Goïta à présenter un calendrier « acceptable » pour la gestion de la transition et l'organisation d'élections.

Vers un assouplissement des sanctions ?

jours en liberté

D'abord parce qu'elle a activement participé à ladite histoire, ensuite parce que les enjeux de celle-ci sont de nature existentielle pour le Rwanda, enfin parce que, *in fine*, il est dans l'intérêt de la RDC de comprendre la portée de cette histoire. Cela fera bientôt trois décennies que le projet d'extermination des Tutsis rwandais a été mis en échec. Mais chaque année depuis, des génocidaires sont arrêtés et extradés vers le Rwanda. Que de telles personnes soient toujours en liberté constitue une menace majeure pour ce pays. Chaque année, des charniers sont découverts au Rwanda. Ils rappellent l'horreur absolue, mais aussi, fatalement, la possibilité d'une répétition de l'histoire.

Et si jamais – ce dont on peut douter – pour les autorités et le peuple congolais, la présence continue d'un groupe comme les Forces

démocratiques de libération du Rwanda (FLDR) sur le sol congolais est d'une manière ou d'un autre tolérable, il serait souhaitable d'en tirer les conclusions du point de vue rwandais. En effet, la présence d'un seul militant ou sympathisant FDLR de l'autre côté de la frontière rwandaise ne pourra qu'attiser la tension entre les deux pays.

D'un côté, comprendre l'équation sécuritaire du Rwanda, et le rôle majeur de la RDC dans celle-ci ; de l'autre, prendre la mesure du sentiment d'humiliation et du désir de revanche qui habitent les esprits congolais, et peut-être la part de responsabilité du Rwanda dans cette réalité, serait de nature à créer les conditions d'une remise à plat de la relation entre les deux pays. Ce serait déjà une victoire.

Par Yann Gwet

Essayiste camerounais.

Diplômé de Sciences Po

Paris, il vit et travaille au

Rwanda.

Les colonels, qui ont pris le pouvoir par la force en août 2020 en renversant le président Ibrahim Boubacar Keïta (depuis décédé), n'ont pas respecté leur engagement initial de céder la place à des civils après des élections qui auraient dû se tenir en février dernier. Début 2022, ils avaient même provoqué la colère de la communauté internationale en annonçant leur intention de gouverner jusqu'à cinq années de plus – une décision « totalement inacceptable », avait alors tonné la Cedeao, estimant que cela signifiait « qu'un gouvernement militaire de transition illégitime prend[ait] le peuple malien en otage au cours des cinq prochaines années ». Ils avaient par la suite ramené leurs prétentions à vingt-quatre mois, sans toutefois les formaliser comme ils l'ont fait ce lundi.

Ces dernières semaines, la poursuite du dialogue entre la Cedeao et la junte avait suscité au Mali un certain espoir de levée des sanctions. Les dirigeants ouest-africains les ont finalement maintenues, tout en gardant la porte ouverte en vue d'un assouplissement. Divisés sur la conduite à tenir, ils ont renvoyé toute décision à un nouveau sommet, qui sera organisé le 3 juillet, tout en affirmant « continuer le dialogue afin de parvenir à un accord permettant une levée graduelle des sanctions à mesure que les étapes de la transition seront franchies ».

L'effet du décret pris lundi sur les discussions avec la Cédéao est encore incertain. En juillet, il restera vingt mois et demi jusqu'à l'échéance fixée de mars 2024.