

# Hyppolite Ahondémè sort le bazooka pour une victoire écrasante du BR à Calavi, Sô-Ava et Zè

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION PALABRE AU QUOTIDIEN SUR PLAYSTORE POUR VOUS INFORMER



1500 f cfa

Journal béninois d'informations générales, d'analyses et de publicités

Récépissé N° 389-19 /HAAC/PT/CLC/SG/SGA/DAJDC/SDC/SCS du 17 juin 2019

N°ISSN : 1840-8427 dépôt légal N°9593 du 04/09/2017

Bibliothèque nationale du Bénin, 3ème trimestre.

Édité par Palabre Communication et Marketing

Email:courriel@palabreauquotidien.com/www.palabreauquotidien.bj

Parution N°370 DU MERCREDI 31 DECEMBRE 2025

“La presse autrement”

2025 AU BÉNIN

P 4-5

## Défis, ruptures et figures qui ont marqué l'actualité



COMMUNALES 2026/ 16 ÈME CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

## La jeunesse du 7è arrondissement se mobilise massivement derrière Muriel Iris Boco pour une victoire écrasante du Bloc Républicain



FÊTE DE FIN D'ANNÉE À AGBOCODJI-SÈDÉGBÉ/ GODOMEY



Le CQ Luc Bossou met le sourire sur les visages de ses administrés

(Plus de 500 kits alimentaires gracieusement offerts )

## ELECTRO &amp; INFO

Maintenance et réseau informatique

- Maintenance, réparation et installation de vos ordinateurs portatifs et bureautiques
- Nous assurons la mise en réseau de votre pack informatique
- Installation de toutes sortes de sécurités électroniques et manuelles
- Caméras vidéo-surveillance (maison, boutique et autres biens)
- Gâche électrique (control d'accès de toutes portes ou portails)
- Lecteur biométrie plus option (control automatique de l'arrivée et sortie de vos employés)

- Alarme maison plus options
- Alarme véhicule
- File de fer barbelé plus options

Électronique général

Réparation de toutes sortes de cartes mères :

- Ordinateur, Poste téléviseur, Serveur, onduleur, Imprimante, Copieur et autres...
- Une parfaite maîtrise des cartes mères des pompes des stations pétrolières
- Une réparation parfaite et avec une garantie de vos vidéos projecteurs

Mécanographie

Nous assurons la maintenance et la réparation

de vos imprimantes et copieurs

Audio visuel

- Nous vous assurons la couverture médiatique de vos activités et la publication dans les journaux de référence et passage sur tv
- Nous sommes disponibles pour vous conseiller dans le choix de vos équipements médiatiques.

Contact

+229 96170438

Email ; [electroinfo377@gmail.com](mailto:electroinfo377@gmail.com)



# Palabre

au quotidien

Journal béninois d'informations générales, d'analyses et de publicités  
Récépissé N° 389-19 /HAAC/PT/CLC/SG/SGA/DAJDC/SDC/SCS du 17 juin  
2019 . N°ISSN : 1840-8427 dépôt légal N°9593 du 04/09/2017,  
Bibliothèque nationale du Bénin, 3ème trimestre  
Édité par Palabre Communication et Marketing  
Email : [cadjikpa@gmail.com](mailto:cadjikpa@gmail.com), **Contact : 97 04 09 85**

DIRECTEUR GÉNÉRALE ET DE PUBLICATION

Claude Dieu-donné ADJIKPA

RÉDACTEUR EN CHÈFE

Jules Faustin DOBOGAN

RÉDACTION

Faustin DOBOGAN

Pierre HOUENOU

TIRAGE

1000 exemplaires

SIÈGE SOCIAL

Womey-centre, en face du bar restaurant Kéba Drink cityI

MPRIMERIE

Junior Sarl



# COMMUNALES 2026/ 16 ÈME CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

## La jeunesse du 7è arrondissement se mobilise massivement derrière Muriel Iris Boco pour une victoire écrasante du Bloc Républicain

Dans la ferveur de la campagne électorale, officiellement lancée depuis vendredi dernier en vue des élections législatives et communales du 11 janvier 2026, la jeunesse du 7<sup>e</sup> arrondissement de Cotonou affiche une mobilisation remarquable. Plus que jamais engagée, elle renouvelle son soutien sans réserve à Muriel Iris Boco, cheffe dudit arrondissement de la 16<sup>e</sup> circonscription électorale et Premier titulaire sur la liste du Bloc Républicain (BR). Ce ralliement massif s'inscrit dans un contexte électoral décisif pour un arrondissement qui comprend plusieurs quartiers stratégiques, notamment Dagbedji, Enagnon, Fignon, Missité, Gbewa, Se-

dami, Gbenan, Sehogan, Yévédo, Gbedomidji, Sedjro et Todoté. Dans toutes ces localités, la dynamique de soutien en faveur de la candidate ne cesse de croître.

### Une jeunesse engagée et déterminée

Réunis à Cotonou, de nombreux jeunes de la 16<sup>e</sup> circonscription ont exprimé, avec ferveur et détermination, leur adhésion à la vision et au leadership de Muriel Iris Boco. Pour eux, son engagement politique constant et son action de proximité incarnent une nouvelle dynamique porteuse d'espoir. « Nous sommes engagés, présents et déterminés, plus jamais en retrait », ont-ils proclamé à l'unisson.



Pour ces jeunes leaders et militants, leur adhésion dépasse les considérations partisanes. Elle traduit un choix clair en faveur d'un développement concret et durable du 7<sup>e</sup> arrondissement. « Elle nous écoute, elle nous comprend et surtout, elle nous associe aux

décisions qui concernent notre avenir », confient plusieurs représentants de la jeunesse.

### Des priorités claires pour l'avenir

Au cœur de cette mobilisation se dessine une ambition commune : pro-

mouvoir des politiques publiques orientées vers l'emploi des jeunes, le renforcement des infrastructures de base, l'éducation et l'accès aux opportunités économiques. Selon eux, ces priorités font de Muriel Iris Boco la candidate la mieux placée pour porter leurs aspirations au plus haut niveau. Des ruelles animées de Dagbedji aux artères populaires de Gbenan et Sedjro, le message est clair et sans équivoque : la jeunesse du 7<sup>e</sup> arrondissement ne lâche rien. Plus mobilisée que jamais, elle entend jouer un rôle déterminant dans la dynamique électorale et contribuer activement à façonner l'avenir démocratique et social de la 16<sup>e</sup> circonscription électorale.

# LÉGISLATIVES ET COMMUNALES 2026/LANCEMENT DE LA CAMPAGNE DANS LA 6 ÈME CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

## Hippolite Ahondémè sort le bazooka pour une victoire écrasante du BR à Calavi, Sô-Ava et Zè

La campagne électorale pour les élections communales et législatives 2026 vient de prendre son envol avec le Bloc Républicain (BR) avec aux commandes, la tête de liste aux élections législatives, l'incontournable Hippolite Ahondémè qui a donné le top pour une victoire écrasante du cheval cabré le 11 janvier prochain. L'occasion était pour le parti d'inviter militants, populations et leaders communautaires à faire preuve d'unité, de discipline et d'engagement collectif, tout en garantissant une campagne apaisée et sans violence. Le lancement a rassemblé responsables politiques, candidats, sympathisants et médias, au-

tour d'un message central : la victoire du BR dans les communes d'Abomey-Calavi, de Zè et de Sô-Ava.

### Une stratégie de campagne bien définie

Hippolite Ahondémè dans son intervention a rappelé l'importance d'une action coordonnée et méthodique sur l'ensemble de la circonscription : « Notre engagement est d'œuvrer méthodiquement pour couvrir toute la 6<sup>e</sup> circonscription, afin que toutes les cibles soient atteintes en vue d'une victoire massive. » Un appel particulier a été lancé aux forces vives de la circonscription — jeunes, femmes, sages et leaders communautaires — afin de maintenir



une dynamique collective et garantir la mobilisation de tous les soutiens du parti.

### Discipline et responsabilité : les piliers de la campagne

La discipline militante a été présentée comme un principe central de la

campagne. Les militants ont été invités à adopter des comportements responsables, conformes à l'esprit du Bloc Républicain, afin de garantir des activités électorales organisées, sereines et conviviales. Le responsable politique a ainsi déclaré :

« C'est sur ces mots que je déclare officiellement ouverte la campagne électorale pour les élections législatives et communales du 11 janvier 2026 dans la 6<sup>e</sup> circonscription électorale. »

**Paix et unité : un message fort**

L'accent a également été mis sur la paix et le vivre-ensemble, valeurs essentielles à la stabilité du pays. « Que cette campagne soit apaisée, sans violence, sans provocation et sans haine. » Le lancement s'est achevé dans un climat de ferveur patriotique et partisane, réaffirmant l'attachement du Bloc Républicain aux valeurs républicaines et à la stabilité nationale :

## 2025 AU BÉNIN

# Défis, ruptures et figures qui ont marqué l'actualité

Alors que l'année 2025 s'achève aujourd'hui mercredi 31 décembre, le Bénin laisse derrière lui une série d'événements qui ont profondément marqué son actualité. Des prises de positions politiques controversées aux crises institutionnelles et aux luttes sociales, en passant par des moments culturels forts et une presse mise à rude épreuve, ces douze derniers mois ont imposé de nombreuses figures nationales dans le récit collectif du pays.

**I. Politique et gouvernance : Figures, tensions et recompositions****Patrice Talon — le chef d'orchestre d'une transition politique**

Le président de la République, Patrice Talon, a dominé le paysage politique en 2025. Sous son leadership, l'Assemblée nationale a adopté une révision constitutionnelle majeure, étendant la durée des mandats électifs et créant un Sénat, une refonte institutionnelle qui a suscité des débats passionnés sur l'avenir de la démocratie au Bénin. Cette réforme — adoptée par une large majorité — est perçue par ses partisans comme une modernisation des institutions, mais par certains opposants comme un moyen

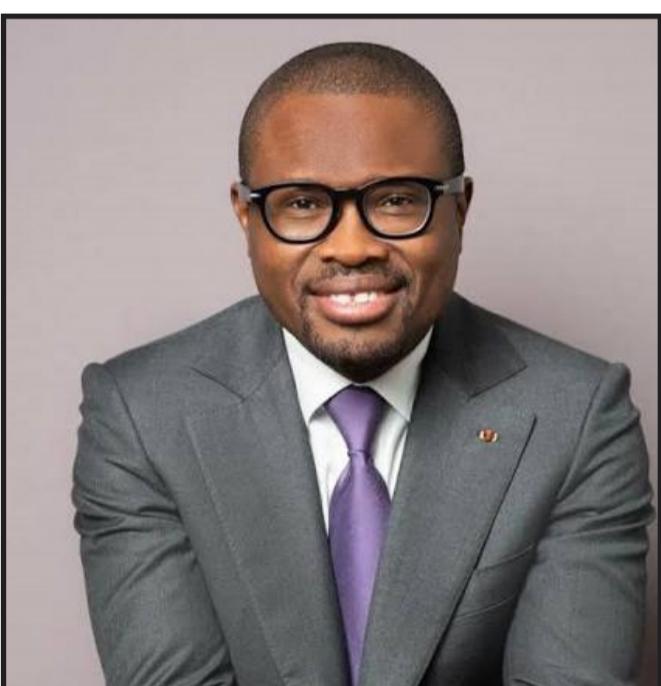


de renforcer l'influence de l'exécutif post-mandat.

La présidence de Talon a aussi dû faire face à un test de résilience institutionnelle sans précédent : la tentative de coup d'État du 7 décembre 2025, rapidement maîtrisée par les forces fidèles à l'ordre constitutionnel. Cet événement a mis en lumière des fractures internes au sein de l'armée béninoise et les défis sécuritaires auxquels le pays est confronté.

**Romuald Wadagni — candidat unique de la majorité présidentielle**

Contre toute attente, Romuald Wadagni, ministre d'État chargé de l'Économie et des Finances, a été désigné candidat unique de la coalition présidentielle (Union Progressiste – Bloc Républicain) pour l'élection présidentielle d'avril 2026. Ce choix, officialisé sans primaire interne, a surpris observateurs et acteurs politiques, notamment en raison de la stature technocratique et consensuelle de Wadagni, considéré comme le continuateur naturel de l'agenda économique initié par Talon.



L'élan autour de sa candidature a même franchi les lignes partisanes, comme en témoigne le soutien inattendu de Comlan Léon Ahossi, vice-président de l'Assemblée nationale issu de l'opposition, qui a déclaré publiquement que « Wadagni est aussi son candidat ».

**Paul Hounkpè — une opposition responsable et stratégique**

À l'opposé du spectre politique, Paul Hounkpè, secrétaire exécutif national de la Force Cauris pour un Bénin Émergent (FCBE), s'est affirmé comme une figure centrale de l'opposition dite constructive. Stratégique et pragmatique, il a négocié des accords de gouvernance et de coalition parlementaire avec la mouvance présidentielle, permettant à son parti de participer pleinement aux élections générales de 2026, y compris la présidentielle où il sera avec son colistier Judicaël Hounwanou, personnalité reconnue du monde médiatique. Cette stratégie a permis à la FCBE de consolider sa position et de se présenter comme l'une des forces politiques les plus institutionnellement crédibles de l'opposition, contrastant avec les divisions d'autres partis.

**Les Démocrates, Boni Yayi et les divisions de l'opposition**

L'ancien président Thomas Boni Yayi, leader du parti Les Démocrates, a lutté toute l'année pour maintenir une opposition structurée sans parvenir à faire l'unité au sein de son camp. Le parti n'a pas réussi à valider un duo de candidats pour la présidentielle de 2026, faute d'avoir atteint le nombre requis de parrainages, et sera absent des élections communales de janvier 2026, une déconvenue majeure pour l'opposition.

**Michel Sodjinou alias Eblibou — l'étincelle interne**

Le député Michel Sodjinou, également désigné comme Eblibou dans certains cercles médiatiques, a participé à l'affaiblissement des Démocrates en retirant son parrainage à la candidature phare du parti, contribuant à l'instabilité interne qui a miné l'opposition principale.



Basile Ahossi — un soutien inattendu  
Le député Basile Ahossi s'est fait remarquer par son soutien public à Romuald Wadagni, illustrant les fractures idéologiques et personnelles au sein de l'opposition et confirmant que l'année 2025 aura été celle de repositionnements politiques imprévus.

#### Crise au sein du Bloc Républicain : Samou Séidou Adambi et Paulin Akponna

L'année 2025 aura aussi été marquée par une crise interne profonde au sein du Bloc Républicain (BR). Samou Séidou Adambi, ancien ministre de l'Énergie, de l'Eau et des Mines et vice-président chargé des relations extérieures du parti, a été suspendu de toutes les instances dirigeantes du BR pour des causes internes jugées « préjudiciables ». Peu après, Kingnidé Paulin Akponna lui a succédé au ministère.

Cependant, Akponna s'est rapidement retrouvé au centre d'une polémique après des propos tenus en juin qui laissaient entendre l'existence de détournements massifs de fonds publics liés au précédent ministère d'Adambi — des déclarations qui ont valu à Akponna un limogeage par décret présidentiel et une plainte en diffamation déposée par Adambi, avec une audience prévue au tribunal d'Abomey-Calavi.



tonou a rassemblé des milliers de jeunes autour d'artistes internationaux et de talents locaux tels que Bobo Wê, Axel Merryl, Joe Kingston, Didi Sodji ou Mmzy, consolidant l'image d'une scène artistique béninoise dynamique et en pleine croissance.

#### Sèmèvo Orisha Oké — hommage à une icône musicale

L'univers culturel béninois a aussi été touché par le décès du maître des percussions Sèmèvo Orisha Oké, dont le départ en janvier 2025 a suscité une vaste vague d'hommages dans les milieux artistiques.

#### III. Sécurité, société et médias : Un rôle public fragilisé

##### Tentative de coup d'État — choc institutionnel

La tentative de coup d'État du 7 décembre 2025, bien que rapidement maîtrisée par les forces loyales, reste l'un des épisodes les plus marquants de l'année, révélant des tensions internes à l'armée et des défis sécuritaires persistants dans un contexte régional instable.

La presse, enfant malade du pays

L'année 2025 a amplifié les inquiétudes autour de la liberté de la presse au Bénin, souvent qualifiée d'« enfant malade ».

Par ailleurs, plusieurs journalistes locaux ont perdu la vie cette année, soulignant les risques auxquels sont confrontés les professionnels des médias dans un environnement parfois hostile et exigeant — rappelant l'urgence d'un climat plus protecteur pour la liberté d'expression.



#### IV. Perspectives politiques et préparation électorale Présidentielle 2026 — un duel stratégique

L'année 2025 s'achève avec une campagne présidentielle clairement définie : Romuald Wadagni représentera la mouvance présidentielle, tandis que Paul Houkpe portera les couleurs de la FCBE dans l'élection d'avril 2026, après validation officielle des candidatures par la Commission électorale nationale autonome (CENA). Cette configuration laisse présager un scrutin intense, avec des enjeux clairs autour de la continuité ou du changement politique.

Conclusion : Entre défis et espérances, un Bénin en mouvement L'année 2025 a démontré la vitalité de la vie politique, sociale et culturelle du Bénin, marquée par des figures comme Patrice Talon, Romuald Wadagni, Paul Houkpe, Thomas Boni Yayi, Basile Ahossi, Michel Sodjinou, Samou Séidou Adambi et Kingnidé Paulin Akponna, parmi d'autres.

À l'aube de 2026, avec des élections présidentielles cruciales à l'horizon, le Bénin s'avance vers une nouvelle étape de son histoire démocratique, entre résilience, aspirations citoyennes et défis institutionnels, cherchant à concilier stabilité et ouverture démocratique.



#### II. Culture, patrimoine et identité : Une vitalité malgré les défis

Exposition universelle d'Osaka et rayonnement international  
Sur la scène mondiale, le Bénin a affirmé sa présence lors de l'Exposition universelle d'Osaka, mettant en valeur son patrimoine historique, ses atouts culturels et ses potentialités économiques — un moment de fierté diplomatique et culturelle.

Restitution du patrimoine  
Un moment historique a été la restitution d'un katalé royal de Dahomey par la Finlande, une étape forte dans la reconnaissance et la restitution des biens culturels spoliés à l'époque coloniale.

WeLovEya Festival — Explosion de jeunesse  
La quatrième édition du WeLovEya Festival à Co

## FÊTE DE FIN D'ANNÉE À AGBOCODJI-SÈDÉGBÉ/ GODOMEY

# Le CQ Luc Bossou met le sourire sur les visages de ses administrés

(Plus de 500 kits alimentaires gracieusement offerts )



À quelques heures du nouvel an, Luc Bossou, chef quartier d'Agbocodji-Sèdègbé dans l'arrondissement de Godomey, dans la commune d'Abomey-Calavi a offert un moment de joie à ses administrés. Dans un élan de générosité, il a distribué des kits alimentaires à ses administrés ce

mardi 30 décembre 2025, de quoi leur permettre de bien fêter et de bien rentrer dans la nouvelle année. Plus de 500 kits ont été remis gracieusement aux habitants du quartier, dans une démarche visant à soutenir les familles et leur permettre de célébrer le Nouvel An dans la séré-

nité. La cérémonie s'est déroulée en présence du député Brice Denis Fagbembi et de la candidate Olga Aïna, offrant un cadre de convivialité et de solidarité au cœur de la communauté. Dans son intervention, Luc Bossou a souligné que cette initiative s'inscrit dans sa volonté de proximité et

d'accompagnement social, afin de répondre aux besoins des populations locales et de renforcer le lien communautaire. Les bénéficiaires, visiblement touchés par ce geste, ont exprimé leur sincère gratitude, saluant cette action qui illumine la fin d'année de nombreuses familles du

quartier.

Cette opération reflète parfaitement l'esprit de solidarité et de partage qui anime les acteurs locaux de Godomey en cette période festive, et constitue un exemple concret d'engagement citoyen au service de la communauté.



# 7 RAISONS DE MANGER RÉGULIÈREMENT LE BITTER KOLA (PETIT COLA)

Le bitter Kola ou petit cola, également connu sous le nom de Garcinia kola, est une plante tropicale que l'on retrouve en Afrique occidentale et centrale. Elle produit des graines brunes.

Le Garcinia kola est traditionnellement utilisé dans la médecine traditionnelle africaine pour ses propriétés purgatives, antiparasites et antimicrobiennes. Les graines sont utilisées contre la bronchite, les infections de la gorge, les coliques, les maux de tête, le rhume et la toux.... La liste est longue

Le bitter kola est consommé principalement par les personnes âgées en raison de leur conviction que cela pourrait prolonger la vie. Mais la vérité est que des recherches scientifiques modernes ont révélé qu'il contient des composés chimiques qui contribuent à la dégradation du glycogène dans le foie et qu'elle a d'autres utilisations médicinales qui expliquent sa propriété de longévité chez l'homme.

Le bitter kola est également un anti-poison, il a la capacité de repousser les personnes et les esprits maléfiques, cela peut sembler superstitieux mais ça fonctionne.

Certains physiothérapeutes ont même déclaré que la graine et l'écorce de du petit kola devraient être consommées ensemble dans les cas de suspicion d'intoxication alimentaire, «cela aide à détoxifier le système». En ça marche vraiment!

## Voici donc, 7 raisons pour consommer régulièrement le petit kola :

### 1. Le bitter kola et le paludisme

De nombreuses études expérimentales ont montré que les constituants chimiques du petit cola ont des propriétés antipaludiques. Cela dit, les guérisseurs traditionnels prescrivent depuis de nombreuses années ce fruit pour le traitement des infections paludéennes.

Les chercheurs qui ont noté que la petit cola avait un effet antipaludique dans l'édition de 2010 du Journal of Medicinal Plants Research, issue d'une enquête sur les plantes utilisées par les guérisseurs traditionnels en République démocratique du Congo, ont attribué cet effet à sa teneur en quinone.

De plus, le kolaviron, le puissant composé chimique présent dans le petit cola, aurait été testé sur un parasite du paludisme et inhibrait l'activité du paludisme.

### 2. Le bitter kola et les fonctions pulmonaires

Le Garcinia kola est utilisée depuis des siècles pour traiter le rhume en médecine traditionnelle, mais des recherches ont porté sur son efficacité. Une étude publiée dans l'édition 2009 du Internet Journal of Pulmonary Medicine, réalisée sur des souris, indique que le Garcinia kola améliore la fonction respiratoire après 28 jours d'utilisation d'un extrait de du fruit.

### 3. Le bitter kola et la tension oculaire (glaucome)

Une augmentation de la pression oculaire peut conduire au glaucome, selon un rapport du New York Times Health Guide. Des chercheurs de l'hôpital universitaire de Lagos au Nigeria ont testé l'efficacité de solutions pour les yeux contenant 0,5% d'extrait de Garcinia kola. Les résultats de leur étude, publiés dans le numéro de janvier 2010 du Middle East African Journal of Ophthalmology, ont montré que la solution ophtalmologique à base de Garcinia réduisait considérablement la tension oculaire lorsqu'elle était utilisée deux fois par jour.

### 4. Petit cola et perte de poids

Le bitter kola est connue pour être un coupe-faim naturel et augmente également l'envie de boire plus d'eau.

### 5. Bitter cola et VIH / SIDA

Le petit cola est un antibiotique puissant qui pourrait être efficace dans le traitement du VIH et du sida. Mme Chinyere Nwokeke, chercheure à l'Agence de développement de la médecine naturelle du Nigéria , a déclaré que le petit cola pourrait être utilisé dans le traitement des infections opportunistes associées au VIH.

Elle a déclaré: «Le petit cola est hautement recommandé dans le traitement du VIH et du SIDA en raison de ses propriétés antibactériennes, détoxifiantes et nettoyantes». Elle a également déclaré que le produit chimique, la saponine, dans ce fruit, était responsable de son effet nettoyant. La saponine est principalement utilisée comme tonique pour le foie, elle améliore les fonctions du foie et de la vésicule biliaire.

### 6. Petit cola et fertilité masculine

Le garcinia kola, également appelé petit cola, intervient dans le traitement de l'impuissance sexuelle. La prise fréquente de cola amère stimule la performance sexuelle masculine.

### 7. Arthrose

L'arthrose est la forme d'arthrite la plus courante, caractérisée par la douleur, l'inflammation et le mouvement limité des articulations.

Étant donné que de nombreuses personnes souffrant d'arthrite préfèrent les médicaments à base de plantes naturelles à d'autres analgésiques et médicaments, des chercheurs de l'Université Obafemi Awolowo au Nigéria ont testé les effets du Garcinia kola contre les symptômes de l'arthrite. Les résultats de l'étude, rédigée par Olayinka O. Adegbegbe et publiés dans le numéro de juillet 2008 du Journal of Orthopaedic Surgery and Research, concluent que le Garcinia kola réduit significativement l'inflammation et la douleur et augmente les mouvements articulaires chez les sujets présentant des symptômes d'arthrose.

Bonus : une autre utilisation du petit cola est sa capacité à repousser les serpents. Il peut être utilisé pour chasser les serpents. Pour les éloigner les serpents, disposer-le autour du bâtiment.

## Les 10 bonnes raisons de manger le PETIT-COLA

De son nom scientifique Garcinia cola, le PETIT-COLA en français est connu sous plusieurs noms en Afrique, au Bénin en langue fon on l'appelle Ahowé. Principalement cultivé dans les zones tropicales, telles que le Bénin, le Cameroun, la Côte d'Ivoire, le Gabon, le Ghana, le Libéria, le Nigéria, le Sénégal, la Sierra Leone et la Gambie, le petit-cola possède de puissantes vertus curatives. A cet effet, il est utilisé comme élément de base dans la fabrication de nombreux médicaments.

Voici donc les quelques bonnes raisons, pour lesquelles nous devons consommer avec modération, la noix de petit-cola.

### 1- La noix du petit-cola est un coupe-faim puissant

Le petit-cola a une propriété coupe faim qui permet de limiter l'appétit en limitant la faim. Nombreux sont ceux qui ont du mal à résister à l'appel du grignotage entre les repas, surtout lorsque leur estomac réclame pitance. Consommer ce fruit est alors conseillé pour aider à réguler les habitudes alimentaires en évitant de grignoter des aliments dangereux à la fois pour la ligne et la santé.

Conseil: Pour ceux qui veulent garder leur ligne ou perdre un peu de leur surpoids le petit-cola est le coupe-faim idéal pour vous faire passer l'envie de grignoter.

### 2- Un digestif naturel efficace

Le petit-cola facilite la digestion. En cas d'indigestion, de diarrhée ou de ballonnements, il permet de réguler et de soulager le système digestif. Il peut ainsi être pris par anticipation après un repas «douteux».

Conseil: Après un repas au fastfood pensez à la noix de petit-cola qui va vous aider à digérer.

### 3- Un excellent tonifiant



La consommation modérée du petit-cola maintient éveillé et accroît l'endurance physique grâce à sa richesse en caféine et en théobromine. C'est aussi un puissant stimulant nerveux et physique qui augmente la résistance à la fatigue et permet de rester alerte. La noix de petite-cola a un effet comparable à celui qu'une tasse de café. Conseil: Vous souhaitez travailler tard ou rester alerte au volant n'hésitez pas à manger le petit-cola.

### 4- Soulage les femmes des maux du bas ventre



La consommation du petit-cola chez les femmes favorise le traitement des maladies telle que:

- les kystes d'ovaires
- les fibromes : tumeurs bénignes (non cancéreuses) se développant au niveau de l'utérus (touchent entre 20 et 50% des femmes)
- la salpingite : trompe bouchée
- les règles douloureuses.

Conseil: Mesdames bravez l'amertume du petit-cola car votre santé n'a pas de prix.

### 5- C'est un aphrodisiaque naturel reconnu



Plusieurs études scientifiques prouvent que le petit-cola possède des vertus qui stimulent l'appétit sexuel, surtout chez les hommes. Il tonifie la virilité et redonne de la vigueur aux hommes. En effet, la théobromine, qui est une substance ayant pour effet de stimuler le système nerveux central, qu'elle contient lui permet de se classer dans la catégorie des aphrodisiaques naturels.

La consommation constitue pour beaucoup une préparation à l'acte sexuel; il n'est pas rare qu'une femme avertie en offre à son homme dans ce but.

Conseil: Messieurs, vous voulez assurer au lit, prenez du « Ahowé » une heure avant de passer à l'action.

### 6- Soigne les troubles sexuels chez l'homme

Plusieurs médicaments fabriqués à base du petit-cola permettent de traiter des maladies telles que:

- L'oligospermie: présence chez l'homme de spermatozoïdes en quantité anormalement faible (moins de 20 000 000 spermatozoïdes par millilitre (ml) de sperme)
- L'azoospermie: absence totale de spermatozoïdes dans le sperme de l'homme
- la faiblesse sexuelle
- l'éjaculation précoce.

La pharmacopée africaine recommande aux hommes de manger de temps en temps une noix de petit-cola ou encore de consommer la mélange de poudre

de petit-cola et de gingembre avec du miel.

Conseil: Vous souffrez de troubles sexuel? Consommer régulièrement la noix du petit-cola.

### 7- Un formidable médicament contre les plaies

Les propriétés antiparasites et antimicrobiennes du petit-cola permettent de guérir :

- les plaies de ventre
- les plaies curables
- l'ulcère de burili
- les problèmes d'estomac
- la fontanelle des nouveaux nés
- le zona.

Conseil: Pour soigner le zona et la fontanelle des nouveaux nés, écraser et ajouter du beurre de karité puis faire une application locale.

### 8- Idéale pour la bonne haleine

La noix de petit-cola fait partie des aliments qui d'une part soulagent les maladies bucco-dentaires et d'autre part rafraîchissent l'haleine. Vous souhaitez avoir une bonne haleine au quotidien? Vous avez un rendez-vous galant? Le « Garcinia Cola » vous sera plus utile qu'un chewing-gum. Il est aussi très efficace contre la gueule de bois.

Conseil: Si votre voisin ou voisine a une mauvaise haleine proposez lui du petit-cola ça peut aider.

### 9- Un bon remède pour des maux et douleurs divers

La consommation régulière des noix de petit-cola permet également de traiter:

- les douleurs lombaires
- les problèmes de nerfs
- les déboîtements
- les maladies de sang (drépanocytose, le diabète, etc)
- renforcer le système immunitaire
- soulager le cancer
- soulager l'hypertension artérielle (régule la tension artérielle)
- de réguler le taux de sucre.

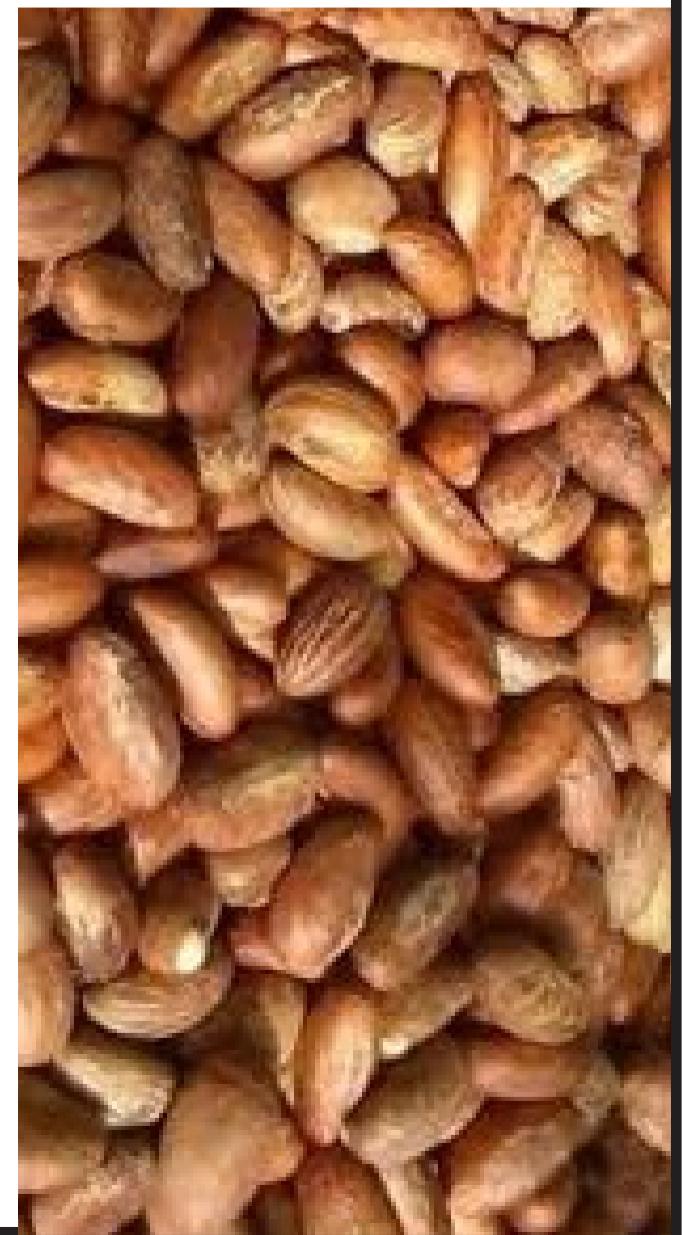
Conseil: Si vous avez une de ces maladies essayez et vous m'en direz des nouvelles.

### 10- Un formidable remède contre la sinusite

La consommation fréquente de noix de petit-cola permet de déboucher les narines en favorisant l'écoulement par la gorge de tout ce qui encombre et gêne la respiration de celui qui souffre de ce mal.

Pour soulager votre gêne respiratoire et cette vilaine sensation de sable dans la gorge mangez simplement de manière quotidienne, une noix de petit-cola de préférence le matin de sorte à utiliser les bienfaits qu'elle procure au corps pendant la journée.

Conseil: Une noix de petit-cola chaque matin peut faire sortir le chat que vous avez dans le nez et vous soulager.



## CAMPAGNE ÉLECTORALE POUR LES LÉGISLATIVES ET COMMUNALES 2026

# Le Bloc Républicain promet proximité, performance et redevabilité

Le Bloc Républicain (BR) a officiellement donné le coup d'envoi de sa campagne électorale en vue des élections générales du 11 janvier 2026. Dans un message solennel adressé aux Béninoises et aux Béninois, le parti souligne le caractère historique de ce scrutin, le premier à regrouper simultanément les élections communales et législatives dans le cadre du renouveau démocratique en cours au Bénin.

Selon le Bloc Républicain, ces élections constituent « un moment de vérité » pour la démocratie béninoise et un tournant décisif pour l'avenir commun du pays. Le parti rappelle qu'à la faveur des réformes engagées depuis 2016, notamment la réforme du système partisan, la vie politique nationale s'est assainie, les institutions se sont renforcées et la crédibilité de l'État a été restaurée. Une dynamique qui, estime-t-il, a permis de consolider une démocratie plus stable, plus responsable et orientée vers les résultats. Le 11 janvier 2026, les électeurs béninois seront appelés à élire les conseillers communaux dans les 77 communes du pays ainsi que les 109 députés de l'Assemblée nationale. Pour le BR, il ne s'agira pas seulement de désigner des élus, mais surtout de choisir des femmes et des hommes capables de porter la vision « Bénin 2060, ALAFIA, un monde de splendeurs », et de traduire les ambitions nationales en actions concrètes au bénéfice des populations. Dans ce cadre, le Bloc Républicain annonce la présentation

de candidats dans l'ensemble des 77 communes et des 24 circonscriptions électorales. Des profils qu'il décrit comme engagés, compétents et responsables, avec une attention particulière portée à la jeunesse et aux femmes. Le parti affirme vouloir poursuivre la création d'emplois, renforcer l'autonomisation économique et sociale, et accélérer la réalisation d'infrastructures utiles et équitablement réparties sur tout le territoire. Pour la prochaine mandature, le BR propose une « législature d'impact et de confiance » reposant sur trois piliers majeurs : la proximité, afin de replacer le citoyen au cœur de l'action parlementaire ; la performance, à travers l'adoption de lois utiles, applicables et mesurables ; et la redevabilité, fondée sur la transparence et l'obligation de rendre compte. Le programme 2026-2032 du parti s'articule autour de sept axes stratégiques couvrant notamment le capital humain, l'agriculture, l'économie, l'emploi, la culture, le numérique, la sécurité et la gouvernance. L'objectif affiché est de bâtir un Parlement fort, proche



des citoyens et créateur de valeur, ainsi que des communes responsables, efficaces et profondément ancrées dans les réalités locales. À l'approche de la campagne électorale, le Bloc Républicain annonce une mobilisation à la fois médiatique et de terrain, portée par ses cadres,

experts et militants. Se présentant comme « le parti de la compétence, de la proximité et de la responsabilité », il appelle les électeurs à faire le choix d'un Parlement perçu comme la conscience stratégique de la Nation et d'institutions locales au service du développement durable. Le parti conclut son message par un appel à une participation massive au scrutin du 11 janvier 2026 et invite les Béninois à voter pour le Bloc Républicain « pour un Bénin moderne, juste et prospère », sous le slogan : « Plus unis, plus forts pour construire le Bénin »

## MESSAGE DU PRÉSIDENT DU BLOC RÉPUBLICAIN

Lancement de la campagne médiatique officielle – Élections générales 2026

Chers compatriotes,  
Béninoises, Béninois,

Notre pays s'apprête à vivre un moment historique. Pour la première fois, le Bénin organise des élections générales dans le cadre du renouveau démocratique. C'est un tournant majeur. Un moment de vérité pour notre démocratie. Un moment de choix pour notre avenir commun.

Depuis 2016, le Bénin a profondément changé. Des réformes courageuses ont été engagées dans les domaines économique, social et politique. La réforme du système partisan a assaini notre vie politique, renforcé nos institutions et restauré la crédibilité de l'État. Aujourd'hui, la démocratie béninoise est plus stable. Plus responsable. Plus tournée vers l'efficacité et les résultats.

Le 11 janvier 2026, les Béninoises et les Béninois seront appelés aux urnes pour un choix majeur.

Nous élirons les conseillers communaux dans nos 77 communes et les 109 députés qui représenteront notre peuple à l'Assemblée nationale.

En janvier 2026, il ne s'agira pas seulement d'élire des élus. Il s'agira de choisir celles et ceux qui porteront la Vision Bénin 2060, ALAFIA, un monde de splendeurs, et qui transformeront les ambitions nationales en réalités concrètes pour chaque citoyen. C'est cette ambition que porte le Bloc Républicain.

Dans les 77 communes et les 24 circonscriptions électorales, le Bloc Républicain présente des femmes et des hommes engagés, compétents et responsables, porteurs d'un message d'espérance pour la jeunesse et pour les femmes de notre pays. Des candidates et des candidats déterminés à poursuivre la création d'emplois, à renforcer les moyens d'autonomisation, et à continuer la construction d'infrastructures économiques et sociales utiles, visibles et équitablement réparties sur l'ensemble du territoire national.

Nous proposons aux Béninois, une législature d'impact et de confiance, fondée sur trois engagements clairs :

la proximité : pour remettre le citoyen au cœur de l'action parlementaire ;  
la performance : pour voter des lois utiles, applicables et mesurables ;  
la redevabilité : pour rendre compte, en toute transparence, des résultats obtenus.

Notre programme de législature et de gestion des communes 2026-2032 est clair. Sept axes stratégiques pour bâtir un Bénin moderne, juste et souverain. Des propositions concrètes pour le capital humain, l'agriculture, l'économie, l'emploi, la culture, le numérique, la sécurité et la gouvernance.

Nous voulons un Parlement fort, compétent, proche des citoyens. Un Parlement où chaque loi crée de la valeur, de l'emploi, des opportunités et plus de justice sociale.

Nous voulons aussi des Communes fortes, responsables et efficaces. Des Communes de développement, transparentes et redevables. Des Communes proches des populations et complémentaires de l'action de l'État central, mais profondément ancrées dans les réalités locales.

Béninoises et Béninois,

Cette campagne sera une campagne de vérité et de propositions. Nos cadres et experts porteront ce projet dans les médias. Nos militants le défendront sur le terrain, dans chaque ville, chaque village et chaque quartier.

Le Bloc Républicain est le parti de la compétence, de la proximité et de la responsabilité. Nous avons un projet clair pour faire du Parlement la conscience stratégique de la Nation et un moteur du développement durable, appuyé par des Communes performantes.

Le 11 janvier 2026, votre choix sera déterminant. Ensemble, faisons le pari d'une législature d'impact et de confiance. Ensemble, faisons confiance au Bloc Républicain, le BR.

Béninoises, Béninois,  
Votez massivement Bloc Républicain pour un Bénin moderne, juste et prospère.  
Plus unis, Plus forts pour construire le Bénin.

# Les 12 rois principaux et leur règne

Avant de rentrer dans le détail historique voici la liste des 12 rois principaux et officiellement reconnus par la famille royale, dans l'ordre\* \*chronologique :

\*Gnangnihessou\*

\*Dako Donou (1620 -1645)\*

\*Houegbadja (1645-1685)\*

\*Akaba (1685-1708)\*

Hangbé (1708-1711)

\*Agadja (1711-1741)\*

\*Tégbéssou (1741 -1774)\*

\*Kpengla (1774-1789)\*

\*Agonglo (1789-1797)\*

Adandozan (1797-1818)

\*Guézo (1818-1858)\*

\*Glélé (1858-1889)\*

\*Béhanzin (1889-1894)\*

\*Agoli-Agbo (1894-1900)\*

Vous avez remarqué que deux d'entre eux ne sont pas formatés en « gras » pour la simple raison qu'ils ne sont pas officiellement reconnus par la famille royale. Pour le comprendre je vous invite à lire la suite de mon billet.

Art de cour et tradition : un appliqué sur tissu représentant les 12 rois principaux, officiellement reconnus par la famille royale

Art de cour et tradition : un appliqué sur tissu représentant les 12 rois principaux, officiellement reconnus par la famille royale

A lire : Les appliqués du Marché Artisanal d'Abomey

De Akaba à Agoli-Agbo

Avant de me lancer dans l'explication chronologique. Je tiens à vous indiquer que la transmission de l'histoire est de tradition orale en Afrique. Cependant force est de constater que les Béninois ont pu remonter très loin dans l'histoire du Royaume Danxomé. C'est pourquoi nous débuterons la chronologie avec le roi Akaba.

Akaba (1685-1708)

Fils de Houegbadja, il apporta le premier sa touche personnelle à l'agrandissement du palais central. Il y ajouta sa propre demeure au lieu dit Amayomè où il avait perpétré le meurtre de Dan. Akaba rapprocha de lui ses prédécesseurs : Gnangnihessou et Dako Donou, en installant leurs reliques dans son palais, ce qui en accrut l'importance aux yeux du peuple.

Ce palais fut utilisé par sa sœur jumelle Hangbé qui assura la régence pendant trois années de 1708 à 1711. C'est elle qui créa le célèbre corps des amazones pour défendre le royaume contre les attaques des Ouéménou, un peuple vivant le long du fleuve Ouémé à l'Est d'Abomey.

A lire : Le rôle des femmes dans le royaume Danxomé

Agadja (1711-1741)

Il bâtit à son tour son palais dans le même quartier mais plus à l'Est et au Sud. Sous son règne, il conquit les villes d'Allada puis de Savi. Le royaume fut ainsi agrandi jusqu'à la côte ce

qui permit au royaume Danxomé de directement faire de commerce avec les Européens. C'est pour cela que son symbole est une caravelle. Il a été jusqu'à la mer.

Tégbéssou (1741 -1774)

Après avoir fait parti d'un tribut exigé par le royaume Yoruba d'Oyo, Tégbéssou trouva le moyen de se libérer et de rentrer au « pays » où il se vit confier le trône. Il construisit son palais plus au sud de celui d'Agadja et conserva l'utilisation du portail d'entrée de son père. C'est sous le règne de Tégbéssou que fut institué le culte vodoun.

Kpengla (1774-1789)

Son règne fut marqué par de nombreuses victoires. Il poursuivit l'évolution du royaume vers le sud.

Agonglo (1789-1797)

Il se distingue également pour les nombreuses victoires qui permirent d'étendre le royaume vers l'ouest, toujours en conservant le même portail d'entrée (celui d'Agadja). Agonglo réussit à exercer son autorité sur le commerce et les forts européens de la côte. C'est aussi à partir de son règne que les bas-reliefs commenceront à être appliqués sur les murs et les piliers des palais.

Les bas reliefs

Guézo (1818-1858)

A la mort de Agonglo, ses deux fils lui ont succédé: Adandozan (1797-1818) puis Guézo (1818-1858). Ils réutilisèrent son palais en procédant seulement à des réaménagements. Ceci correspond à une période très particulière dans l'histoire du royaume. En effet, Adandozan était réticent à poursuivre certaines pratiques liées au culte voué aux ancêtres et les sacrifices qui lui étaient associés. Il s'affirma aussi être anti-esclavagiste et alla jusqu'à provoquer sa communauté en vendant sa mère et en emprisonnant son frère Guézo.

En prison, Guézo sympathisa avec Félix Francisco de Souza dit « Chacha », un grand négociant de Ouidah. Avec son aide, il fomenta un coup, prit le pouvoir et bannit Adandozan et l'ensemble de sa lignée.

C'est aussi avec l'aide de Chacha que Guézo éleva à l'entrée principale de son palais, une maison à étage, Singboji, nom qui sera gardé pour le palais et sa grande place adjacente.

A lire : Le Fort Portugais de Ouidah

Quelques années plus tard, dans un contexte d'abolition de l'esclavage, un tournant important dans l'économie du royaume fut mis en place par

Guézo. Un immense programme de plantation de palmiers à huile fut lancé, initiant ainsi le développement de l'agriculture de rente.

Autre fait majeur, c'est au cours du règne de Guézo que le royaume de Danxomé fut définitivement affranchi de la tutelle du royaume d'Oyo.

Glélé (1858-1889)

Glélé poursuivit l'expansion du royaume le long de la côte, mais il se retrouva face à la volonté de progression de l'armée coloniale française. Il installa son palais à côté de celui de son père Guézo, probablement en déplaçant la cour des amazones plus au sud.

Béhanzin (1889-1894)

La guerre contre les Français n'a pas laissé le temps à Béhanzin d'achever la construction de son propre palais. Il fut ainsi dénommé Dowomé ou « mur à dis couches » et est aussi le seul dont la devanture, bien que de très grandes dimensions, fut aussi entourée de murailles, donnant ainsi une idées des intentions de grandeur du monarque. Les composantes visibles de ce palais ne furent finalisée que vers 1928-1930 à l'occasion du retour de ses cendres au Dahomey.

Agoli-Agbo (1894-1900)

Il régna sous la tutelle française et pour une durée très courte puisqu'il fut finalement exilé au Gabon. Il s'était établi dans le palais de son ancêtre protecteur, Kpengla, réaménagé en fonction de ses besoins. Sur le conseil de son devin, il avait marqué l'entrée de son palais par un baobab, planté tête en bas. Celui-ci est toujours visible aujourd'hui.

Partager :

Articles similaires

Le site des palais royaux d'Abomey inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO

1 mars 2017

Dans «2017»

Bénin : Célébration du Vodoun ce 10 janvier

10 janvier 2020

Dans «Africa»

Le Marché Artisanal d'Abomey

1 mars 2017

Dans «2017»

Catégories : 2017, Afrique, Art, Artisanat, Bénin, Coup de cœur, Culture, Destination

Étiquettes : Adandozan, Afrique, Agadja, Agoli-Agbo, Akaba, Béhanzin, Bénin, Dako Donou, Destination, Faire un Danxomé toujours plus grand, Glélé, Gnangnihessou, Guézo, Hangbé, Houegbadja, Kpengla, Les 12 rois principaux du Royaume Danxomé, site des palais royaux d'Abomey, Tégbéssou

Laissez un commentaire

ORIGINAL – Arts & Culture

Retour en haut de page

## LES 5 ZONES DU VAGIN À DOIGTER POUR FAIRE ÉJACULER UNE FEMME TEL UN JET D'EAU

**L**e vagin est un organe qui peut donner beaucoup de plaisir mais contrairement au pénis, on n'y voit pas grand chose. Et oui, chez nous les hommes, l'érection se fait au grand jour si je puis m'exprimer ainsi. De ce fait, on peut scruter et étudier le gland et tout le reste de l'appareil génital sous toutes les coutures. Dès lors, peu (ou pas) de mystères tout simplement parce que le pénis n'est pas caché. Contrairement au sexe de l'homme, le vagin étant un organe interne, il est donc plus compliqué de le connaître sur le bout des doigts.

Et oui messieurs, ces dames peuvent prendre un pénis en main (et en bouche) et donc voir ce qui vous fera le plus grand bien. Elles ont tout sous les yeux : frein, hampe... Nous, on n'est beaucoup moins bien lotis. Et oui, aller mettre un coup de langue sur le point G, c'est un peu plus compliqué (mais possible quand on sait comment le « pousser dehors »; cf module 7). On a une barrière physique entre guillemets qui ne nous facilite pas la tâche pour apprendre et ensuite passer à l'action de façon efficace. Ne pas voir ce qui se passe dans le vagin, cela explique pourquoi 99% des hommes doigtent un peu au petit bonheur la chance en espérant faire jouir leur partenaire. Il est donc bon de faire un récapitulatif des 5 zones du vagin qui peuvent donner des orgasmes. (petit aperçu ci-dessous) Voici la carte (aux trésors) de ces endroits pour donner du plaisir, des zones pas forcément simples à repérer quand on ne sait pas. Dans ma méthode, on verra comment les trouver et les stimuler. En avant moussaillons !

### \*5 zones du vagin à ne pas rater\*

#### \*Les 2 deep spots\*

#### Une zone jouissive au fond du vagin

Si le point G est tout proche de l'entrée du canal vaginal et qu'il déclenche des éjaculations féminines,

il est une zone bien plus profonde et méconnue de 99% des gens qui va grandement nous intéresser dans la recherche de l'éjaculation féminine, une éjaculation couplée à un orgasme hautement sensationnel et même viscéral. Quelle est cette zone ?

Pour les nuls en anatomie, comme vous le voyez sur les schémas ci-dessous, il est alors bon de comprendre que le vagin (et le canal qui le compose) se termine au niveau du col de l'utérus. Le col de l'utérus fait donc la jonction entre l'utérus et le vagin. Gardez à l'esprit que le col de l'utérus est très sensible donc le stimuler peut être gênant voir douloureux pour certaines femmes donc attention à ce que vous allez faire.

#### Les deep spots en imageLes deep spots avant et arrière

Des points profonds donneurs d'orgasmes vraiment dingues Pourquoi je vous en parle alors si c'est une zone compliquée/dangereuse ? Tout simplement parce qu'à proximité du col de l'utérus se trouve le deep spot (ou point P). Pour être plus précis, je devrais dire que de chaque côté du col de l'utérus se trouvent les deep spots ou points P, le point P avant face antérieure du vagin et le point P arrière, face postérieure du vagin. Ces points P sont aussi appelés culs-de-sac vaginaux, deux renflements terminant le vagin.

Pourquoi je les appelle points P ? Tout simplement du fait de leur profondeur, P pour profondeur. C'est donc un ensemble de points profonds à stimuler.

Ce point P est double, il y aura donc deux types de stimulations que nous verrons ensemble dans ma formation. Je réserve tout ça pour le module 8 dédié aux points P. Cette stimulation sera plus facile au niveau de l'avant du point P. Elle sera plus délicate mais encore plus orgasmique et émotionnelle au niveau de l'arrière du point P.

Pourquoi ce point P amène lui aussi à des éjaculations et des orgasmes incroyables ? Les muscles utérins mon cher Watson ! Et oui, l'orgasme du point P fait travailler les muscles PC et notamment les muscles utérins, l'éjaculation féminine est donc parfaitement possible. On parlera des exercices pratiques dans le module 8.

#### \*Le point R (par le vagin ou l'anus)\*

#### Stimulez le point R de deux façons

Je l'appelle le point R, R pour rectum. Je vais y revenir. Sachez que la peau qui se situe entre le vagin et l'anus est très très fine, les muqueuses vaginales et ano-rectales étant pourvues de nombreuses terminaisons sensitives. Dès lors il faut savoir qu'il existe une zone érogène très particulière qui se situe sur la mince cloison qui sépare le vagin du rectum. C'est mon fameux point R.

Comme vous le voyez sur le schéma ci-dessous, on peut le situer à mi-distance entre l'entrée du vagin et le point P arrière. Vu sa position, vous vous doutez qu'on peut l'atteindre par le vagin et par l'anus.

#### Le point R à stimuler par l'anus ou le vagin.

#### \*Le point R prépare mais ce n'est pas tout.\*

L'intérêt de ce point R n'est pas de faire éjaculer votre petite amie, vu son emplacement cela serait compliqué. C'est surtout que vous allez pouvoir préparer la stimulation profonde du point P arrière. C'est tout ? Oh que non !

Une bonne stimulation du point R envoie des vagues de sensations incroyables dans le rectum. Certains vont peut-être se demander si on ne peut pas essayer d'aller stimuler indirectement le point G en chopant le point R au passage par l'anus. C'est effectivement jouable et extrêmement sensationnel. On le verra dans le module bonus dédié à l'anal.

## QUELQUES NOTIONS ÉLÉMENTAIRES SUR LA TREMBLOTE OU LE TREMBLEMENT ESSENTIEL !

La tremblete (spécifiquement - les vives émotions / le stress désignée comme tremblement permanent/ la peur constante essentiel) est une maladie neurologique qui se manifeste par des tremblements incontrôlables lors des mouvements ou du maintien de sa posture. Ce sont des mouvements involontaires, rythmiques et par oscillations d'une partie du corps, comme les mains, la tête, les cordes vocales, le tronc ou les jambes. Les tremblements se contractent et se détendent de façon répétée. Elle n'est pas trop grave comme maladie mais elle pourrait devenir un handicap si rien n'est fait.

l'abus de l'alcool ou de sédatifs - la consommation abusive de caféine - certaines affections comme une tyroïde hyperactive, une sclérose en plaque, etc. - certaines anomalies héréditaires - un AVC ou une tumeur cérébrale - une fatigue permanente ou une hypoglycémie.

### LES DIFFÉRENTES CAUSES POSSIBLES

Notons avant tout qu'il s'agit d'une maladie du système nerveux qui peut être déclenchée ou amplifiée par:

- le manque de sommeil

**COMMENT SAVOIR QU'ON SOUFFRE DE TREMBLOTE?** Le test du verre d'eau. Il s'agit de porter à la bouche un récipient rempli d'eau. Si ce geste est parasité par d'importantes secousses rythmiques, on est en présence d'un tremblement d'action de grande amplitude.

### RECOMMANDATIONS

- Éviter de se priver de sommeil (quelque soit la raison).



*Un tirage, une alliance,  
des gains sans frontières...*

Très prochainement...



Consultez les mentions légales sur  
[www.loteriebenin.bj](http://www.loteriebenin.bj)



-18 Jouez responsable