

Chantal AHYI réélue, fidèle à ses engagements et à l'écoute du peuple

(Elle remercie ses électeurs et promet un mandat proche de leurs préoccupations)

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



1500 f cfa

au quotidien

«La presse autrement»

RÉÉLU À LA 10^e LÉGISLATURE



P 4-5

Armand Gansè incarne la constance et la loyauté politique



LÉGISLATIVES 2026
Le BR, architecte de l'expansion territoriale de la majorité présidentielle



LÉGISLATIVES 2026 DANS LA 6ÈME CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

Hyppolite Ahondémè, le pari gagnant de Bio Tchané

ELECTRO & 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 média-tiques.

Contact

+229 96170438

Email ; 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, 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



LÉGISLATIVES 2026

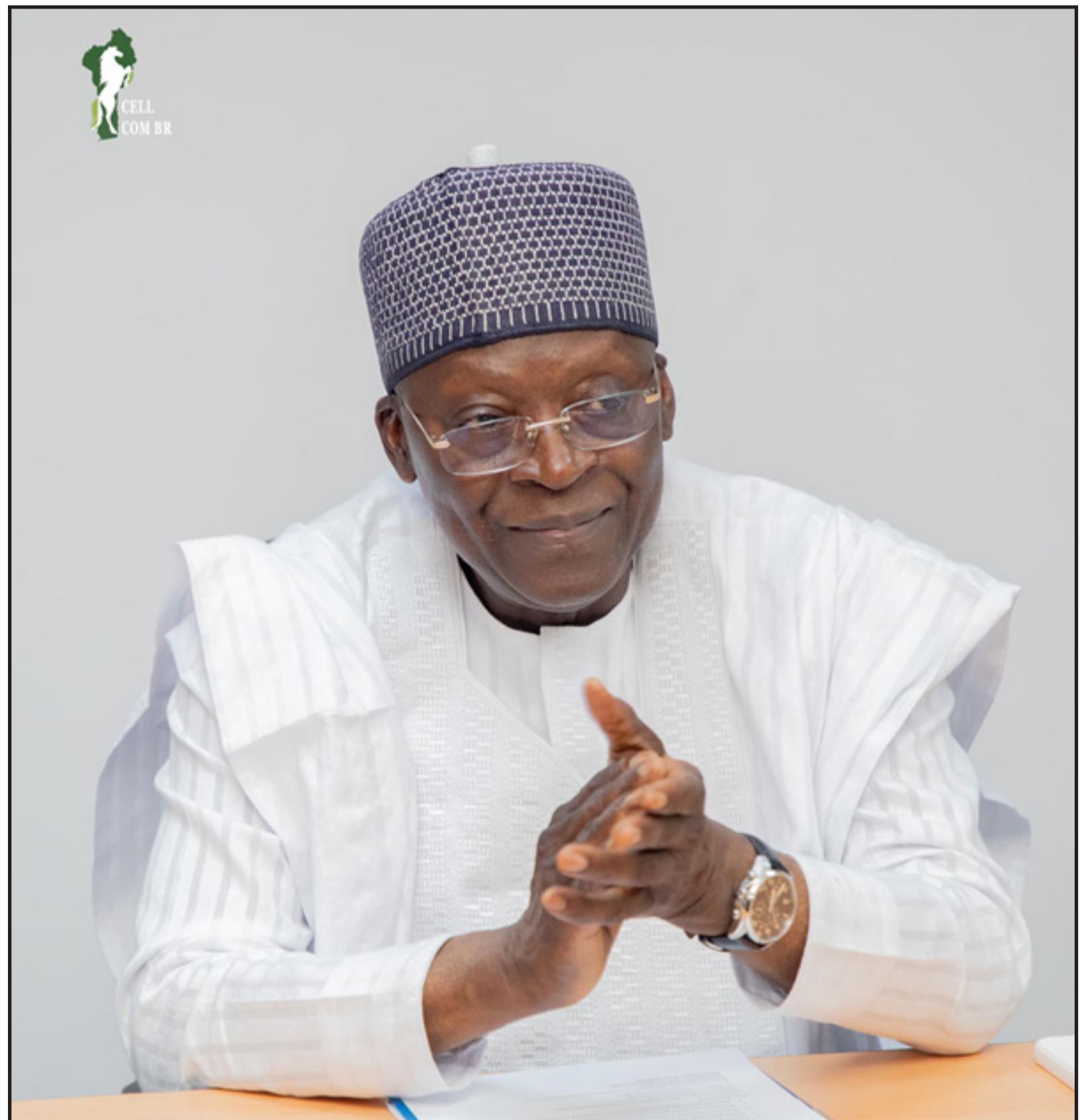
Le Bloc Républicain, architecte de l'expansion territoriale de la majorité présidentielle

Les élections législatives de 2026 marquent un tournant décisif dans la recomposition du paysage politique national. Au-delà du simple renforcement numérique de la majorité parlementaire, c'est surtout l'ampleur inédite de l'expansion territoriale du camp présidentiel qui retient l'attention des observateurs. Dans cette dynamique, le Bloc Républicain (BR) s'impose comme la véritable cheville ouvrière de l'élargissement et de la consolidation de la majorité présidentielle, occupant désormais une place stratégique incontournable.

Une conquête méthodique des territoires disputés

La performance électorale du Bloc Républicain se distingue autant par son ampleur que par sa portée politique. Sur les 28 sièges jusque-là détenus par l'opposition, le parti est parvenu à en conquérir 21, dont quatre dans des circonscriptions longtemps considérées comme des bastions imprenables. Ces victoires ne relèvent ni du hasard ni d'un simple effet mécanique de majorité ; elles sont le fruit d'une stratégie offensive, méthodiquement pensée et finement exécutée.

En s'imposant dans des zones à forte charge symbolique et politique, le BR démontre une capacité rare à provoquer des basculements électoraux durables. Il transforme ainsi des territoires historiquement hostiles en espaces favorables à la majorité présidentielle, redessinant en profondeur la cartographie politique nationale. Cette dynamique consacre



le parti comme un instrument central de la reconquête et de la stabilisation politique.

Une progression nationale aux effets structurants

L'ascension du Bloc Républicain ne se limite pas à des succès localisés. Elle s'inscrit dans une progression nationale cohérente et structurante. Présent désormais dans les 24 circonscriptions électorales du pays, le parti aligne 49

députés à l'Assemblée nationale, contre 28 lors de la précédente législature, soit un gain net de 21 sièges.

Cette avancée spectaculaire traduit non seulement un élargissement significatif de son influence parlementaire, mais aussi un doublement du nombre de circonscriptions effectivement contrôlées. L'implantation du BR dans des départements stratégiques, couvrant plus de 64 % de la superficie nationale, lui confère une assise territo-

riale solide, rare dans l'histoire politique récente du Bénin.

Un pilier durable de la majorité présidentielle

Par sa présence équilibrée sur l'ensemble du territoire, sa capacité éprouvée de conquête électorale et son ancrage désormais national, le Bloc Républicain s'affirme comme un pilier structurant de la majorité présidentielle. Il ne se contente plus d'accompagner le pouvoir : il en

devient l'un des moteurs essentiels. À l'aube de cette nouvelle législature, le BR est appelé à jouer un rôle déterminant dans la stabilité institutionnelle, la cohérence de l'action parlementaire et la continuité de l'action publique. Plus qu'un simple parti de soutien, il apparaît désormais comme un acteur central de la gouvernance politique nationale, engagé au service de la stabilité démocratique et de la durabilité du projet présidentiel.

LÉGISLATIVES 2026/BR, 16^e CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

Chantal AHYI réélue, fidèle à ses engagements et à l'écoute du peuple

(Elle remercie ses électeurs et promet un mandat proche de leurs préoccupations)

Ce lundi 19 janvier 2026, la Cour constitutionnelle du Bénin a rendu publics les résultats définitifs des élections législatives tenues le 11 janvier dernier, confirmant les chiffres préliminaires et validant la composition de la future 10^e législature. Dans un contexte politique marqué par un scrutin où seules deux formations ont franchi le seuil requis pour siéger à l'Assemblée nationale, la députée Chantal AHYI sort une nouvelle fois victorieuse dans la 16^e circonscription électorale de Cotonou. Réélue sous la bannière du Bloc Républicain (BR), elle adopte un ton à la fois humble et reconnaissant.

Les électeurs ont fait un choix clair en faveur de la continuité et de l'expérience, soulignant par leur vote leur confiance renouvelée. Chantal AHYI a tenu à remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à ce succès. Elle a particulièrement salué les équipes de terrain, fidèles et infatigables, ainsi que les femmes, les jeunes et les membres de la communauté locale qui, selon elle, ont été le cœur battant de sa réélection. L'élue a qualifié ce soutien de véritable carburant moral face aux défis d'une campagne exigeante. Elle a également insisté sur le fait que cet appui populaire est plus qu'un simple



après jour, et à porter au Parlement leurs préoccupations les plus urgentes. Elle a souligné que cette victoire n'est pas seulement la sienne, mais celle de tous ceux qui ont cru en un projet de développement durable pour la 16^e circonscription électorale. Cette réélection est ainsi présentée non seulement comme une confirmation de la confiance populaire, mais aussi comme un pacte renouvelé entre une députée et les habitants qu'elle représente, une confiance qui doit, selon elle, se traduire par un travail encore plus responsable et engagé à l'hémicycle.

A.T

LÉGISLATIVES 2026

Scrutin validé, résultats définitifs confirmés, la Cour constitutionnelle met fin au suspense

A l'issue d'une audience plénière solennelle tenue ce lundi 19 janvier au siège de la haute juridiction, la Cour constitutionnelle a proclamé les résultats définitifs du scrutin, après examen des éventuels recours et vérification de la régularité du processus électoral. Cette étape marque la conclusion formelle du cycle électoral législatif. Les chiffres validés par la Cour confirment la répartition des 109 sièges à l'Assemblée nationale, telle qu'annoncée par la CENA. Selon ces résultats, deux partis politiques de la mouvance présidentielle — l'Union Progressiste le Renouveau (UPR) et le Bloc Républicain (BR) — sont les seuls à

avoir franchi le seuil légal requis pour être représentés au Parlement. Lors de la publication des résultats provisoires, la CENA avait indiqué que l'UPR obtenait la majorité avec une forte avance, suivie du BR, tandis que les autres formations politiques n'avaient pas atteint le seuil de 20 % dans toutes les circonscriptions électorales, les excluant ainsi de la répartition des sièges. Le processus, qui s'est déroulé sous la supervision constante de la Cour constitutionnelle, reflète une étape décisive dans la vie démocratique du Bénin. La validation des résultats confère désormais aux nouveaux députés la légitimité constitutionnelle nécessai-



taire pour siéger au sein de la dixième législature de l'Assemblée nationale. La tenue de cette audience solennelle, et la décision de la haute juridiction, viennent renforcer l'importance du rôle institutionnel de la Cour dans la consolidation des processus électoraux et la garantie de la stabilité des institutions républiques. Selon le président

de la Cour Constitutionnelle Dorothée Sossa, les candidats disposent de dix jours à compter de ce lundi pour introduire des recours.

A.R

RÉÉLU À LA 10^e LÉGISLATURE

Armand Gansè incarne la constance et la loyauté politique

La Cour constitutionnelle a définitivement scellé, ce lundi 19 janvier 2026, les résultats des élections législatives du 11 janvier dernier, mettant fin à tout suspense électoral. En validant le scrutin et en confirmant les résultats proclamés par la Commission électorale nationale autonome (CÉNA), l'institution a donné une légitimité constitutionnelle pleine et entière aux députés appelés à siéger au sein de la 10^e législature de l'Assemblée nationale. Sur le plan national, les grandes tendances du scrutin confirment la domination des formations de la mouvance présidentielle. L'Union Progressiste le Renouveau (UP-R) arrive en tête, suivie du Bloc Républicain (BR), consolidant ainsi la majorité acquise au président Patrice Talon. Mais au-delà des équilibres politiques globaux, certaines victoires individuelles retiennent particulièrement l'attention par leur portée symbolique et politique.

C'est le cas de la réélection du député Armand Gansè dans la 23^e circonscription électorale. Investi par le Bloc Républicain, l'élu sortant a su renouveler la confiance des populations, confirmant une implantation solide et durable dans son fief électoral. Cette victoire n'est ni le fruit du hasard ni celui d'un simple alignement partisan. Elle est avant tout la récompense d'un travail de proximité constant, mené sans relâche tout au long du mandat de transition de trois ans. Présent sur le terrain, à l'écoute des préoccupations des populations de Bohicon et des localités environnantes,



Armand Gansè a su incarner un député accessible, engagé et fidèle à ses engagements. Sa constance auprès des électeurs, sa capacité à maintenir le lien entre l'Assemblée nationale et la base, ainsi que sa visibilité politique continue ont largement pesé dans la balance électorale. À cette dynamique de terrain s'est ajoutée une communication maîtrisée et régulière. À cet égard, l'accompagne-

ment du groupe de presse Palabre au Quotidien a contribué à valoriser les actions, les prises de position et les initiatives parlementaires du député. En assurant une couverture médiatique suivie de son engagement, le journal a renforcé la lisibilité de son action publique et consolidé la relation de confiance avec les électeurs.

Mais la réélection d'Armand Gansè porte également une dimension politique plus large. Elle traduit sa loyauté constante et sa fidélité assumée au président Patrice Talon et à la vision de réformes portée par la mouvance présidentielle. Dans un contexte politique souvent marqué par des repositionnements opportunistes, le député réélu s'impose comme un allié sûr, discipliné et engagé dans la continuité de l'action gouvernementale.

Avec la confirmation officielle de son mandat par la Cour constitutionnelle, Armand Gansè entame ainsi la 10^e législature en position de force. Pour le chef de l'État, il demeure un compagnon de route fiable ; pour les populations de la 23^e circonscription, un élu enraciné et présent ; et pour la scène politique nationale, un véritable « animal politique », capable d'allier stratégie, fidélité et engagement local durable.

LÉGISLATIVES 2026 DANS LA 6 ÈME CIRCONSCRIPTION ÉLECTORALE

Hyppolite Ahondémè, le pari gagnant de Bio Tchané

La Cour constitutionnelle vient de mettre, ce lundi 19 janvier 2026, un terme définitif au processus des élections législatives du 11 janvier 2026. Par sa décision, elle a validé les résultats proclamés par la Commission électorale nationale autonome (CENA), conférant ainsi une légitimité constitutionnelle pleine et entière aux députés appelés à siéger au sein de la dixième législature de l'Assemblée nationale.

Cette validation, très attendue par la classe politique et l'opinion publique, marque l'aboutissement d'un processus électoral scruté à la loupe. Elle ouvre désormais la voie à l'installation officielle des élus et au démarrage effectif des travaux parlementaires.

Au-delà des tendances nationales, l'attention se porte particulièrement sur la 6^e circonscription électorale, où la stratégie politique adoptée suscite de nombreux commentaires favorables. Pour plusieurs observateurs, les choix opérés par le président du Bloc Républicain, Bio Tchané, dans la composition des listes ont fait la différence. Ce « casting politique », jugé équilibré et pragmatique, a permis de positionner des profils capables de mobiliser



l'électorat et d'insuffler une nouvelle dynamique sur le terrain. Dans ce contexte, l'élection de Hyppolite Ahondémè s'impose comme l'un des faits marquants du scrutin dans la circonscription. Porté par une forte adhésion populaire, il est perçu par ses partisans comme un acteur clé du nouveau politique local, appelé à défendre avec efficacité les préoccupations des populations au sein de l'hémicycle. Si, au moment de la rédaction de cet article, la CENA n'avait pas encore publié la liste exhaustive des élus définitivement validés par la Cour constitutionnelle, les grandes tendances issues des résultats provisoires confirment une majorité confortable en faveur de la mouvance présidentielle à l'échelle nationale. Avec la validation définitive du scrutin, la vie politique béninoise entre désormais dans une nouvelle séquence, celle de

grandes tendances issues des résultats provisoires confirment une majorité confortable en faveur de la mouvance présidentielle à l'échelle nationale. Avec la validation définitive du scrutin, la vie politique béninoise entre désormais dans une nouvelle séquence, celle de l'action parlementaire. Pour les élus comme pour les citoyens, l'enjeu est désormais de taille : traduire les victoires électorales en politiques publiques concrètes, capables de répondre aux attentes sociales, économiques et institutionnelles exprimées dans les urnes.

A.A

LES FEUILLES DE COROSSOL SONT 1000 FOIS PLUS FORTES POUR TUER LES CELLULES CANCÉREUSES QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE!

Le Corossol, ou également connu sous le nom de Graviola, est un fruit exotique connu pour son goût unique dont beaucoup de gens disent qu'il est un croisement entre les fraises et les ananas. Ça a l'air délicieux! Mais en plus d'être savoureux, ce fruit possède des propriétés médicinales étonnantes.

L'écorce, les feuilles, et la racine de corossol ont été utilisés pour traiter et prévenir une variété de problèmes de santé depuis des centaines d'années. Dans cet article particulier, nous allons mettre en lumière les feuilles de corossol. Lisez ce qui suit!

Efficace contre le cancer

Le corossol est largement promu en tant que traitement alternatif du cancer. Une étude in vitro confirme son fort potentiel anti-prolifératif et sa capacité à induire l'apoptose. Cependant,



il n'y a encore aucune preuve médicale. Les promoteurs affirment que les effets des feuilles de corossol dans la lutte contre les cellules cancéreuses sont

des milliers de fois mieux que la chimiothérapie. Ce qui est encore mieux, c'est qu'elles sont beaucoup moins chères que le traitement populaire pour le

cancer, et elles n'engendrent pas d'effets secondaires et de complications. On dit que les feuilles de corossol sont très efficaces contre le cancer du poumon, du

sein et de la prostate.

Afin de faire une tisane de feuilles de corossol, hachez 10 feuilles de corossol et faites-les bouillir dans 3 tasses d'eau. Éteignez le feu quand environ 2/3 de l'eau s'est évaporée et qu'il en reste seulement 1/3. Laissez la tisane refroidir et consommez-la.

Traitement de l'infection des voies urinaires

Une infection des voies urinaires est un état qui se caractérise par l'infection bactérienne de l'urètre, de la vessie, des uretères et des reins. La consommation de tisane de feuilles de corossol est censée avoir des effets puissants contre les infections des voies urinaires. Si vous êtes enclin à cette affection, vous pouvez prendre ladite tisane régulièrement comme mesure préventive.

12 utilisations des clous de girofle - Une épice étonnante avec la valeur la plus élevée en antioxydants

Sur l'ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) échelle utilisée pour évaluer la valeur antioxydante des aliments, le clou de girofle a le score ORAC le plus élevé. Outre sa capacité à prévenir le cancer, le clou de girofle a des propriétés de purification et de protection incroyables.

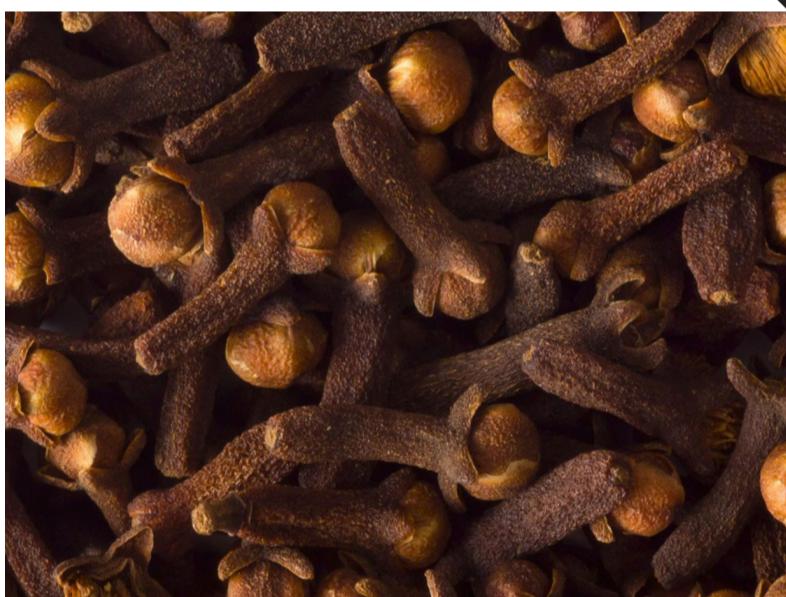
1) Consommer deux de clous de girofle peut aider à nettoyer votre corps des toxines nocives et des microbes. Cela aidera à améliorer votre santé.

2) Les clous de girofle aident à protéger les dommages causés aux cellules de votre corps et contribuent à stimuler l'énergie dans toutes les parties de votre corps.

3) Les clous de girofle aident à vous donner un soulagement rapide des maux de dents. Il suffit de placer un morceau de clou de girofle sur la zone touchée, et de bénéficier d'un soulagement instantané.

4) La présence d'eugénol dans les clous de girofle leur donnent un arôme agréable et contribue à engourdir la douleur dentaire et à se débarrasser des bactéries dans la bouche.

5) Vous pouvez également utiliser les clous de girofle comme un répulsif contre les moustiques. Le clou de girofle peut effectivement contribuer



à éloigner les moustiques.

6) Les clous de girofle ont également de grandes propriétés anti-inflammatoires. Utilisez des clous de girofle pour traiter l'inflammation et les infections.

7) Si vous êtes troublé par des problèmes de digestion, mâchez un ou deux clous de girofle.

8) Les clous de girofle aident aussi pour la santé cardiaque et le diabète.

9) En raison de ses propriétés de purification, les clous de girofle aident à purifier le

sang.

10) L'ayurveda propose de faire une infusion pour réduire ou prévenir le rhume et la grippe. C'est également utilisé comme expectorant. Les

clous de girofle sont un analgésique naturel et attaquent aussi les germes, donc ils vont vous aider à vous débarrasser de ce mal de gorge.

11) Parfois utilisé comme aphrodisiaque, les clous de girofle peuvent aussi aider les hommes à ne pas atteindre l'orgasme trop tôt.

12) Les clous de girofle traitent les éraflures et des contusions. Ils sont assez forts et peuvent piquer, donc le meilleur pari est sans doute de faire un cataplasme avec un peu d'huile d'olive.

Il suffit d'ajouter des clous de girofle à votre régime alimentaire dans les currys, les soupes et les plats principaux pour obtenir le maximum de bénéfices.

Incroyable: traitez le diabète, l'asthme, le cholestérol et les maladies rénales avec l'eau de gombo

Le gombo et ses gousses sont également appelés « Lady's fingers » (doigts de femme). Il est appelé cabô à l'île de la Réunion, calou en Guyane, okra aux États-Unis.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d'acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium. En raison de ces substances, le gombo est une plante extraordinaire qui est très bénéfique pour la santé humaine. Vous pouvez profiter des bienfaits pour la santé de cette plante dans différentes formes – cuite à l'étouffée, bouillie, marinée, frite, à n'importe quelle période de l'année.

Le gombo est capable de soulager les symptômes de l'asthme, stimuler l'immunité, réduire les niveaux de cholestérol, lutter contre le diabète, prévenir des maladies rénales, etc. En outre, il est considéré comme un ingrédient efficace pour réduire la quantité de glucose consommé de par les aliments dans le tractus gastro-intestinal. Ici, nous vous présentons une recette maison facile avec le gombo qui vous aidera à équilibrer les niveaux de sucre dans votre sang naturellement:

Vous avez besoin de 4 gombos crus. Coupez les queues et les têtes et mettez 2-3 morceaux dans une tasse d'eau. Laissez-les tremper toute la nuit. Buvez l'eau le matin, une demi-heure avant le petit déjeuner.



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 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, détoxiifiantes 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 bouchées
- les règles douloureuses.

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.

Sa 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 le mélange de poudre

de petit-cola et de gingembre avec du miel.

Conseil: Vous souffrez de troubles sexuel? Consommer régulièrement la noix de 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 partir 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.

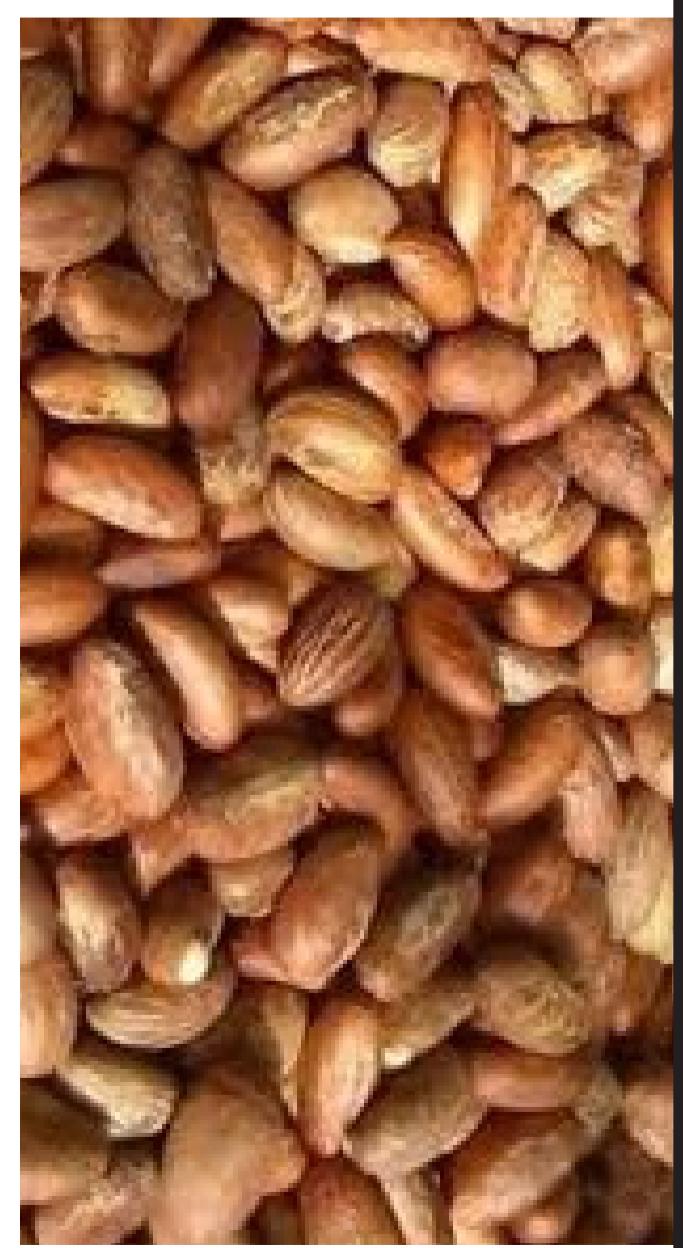
Conseil: Si vous avez une de ces maladies essayez et vous m'en direz des nouvelles.

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.



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 idée des intentions de grandeur du monarque. Les composantes visibles de ce palais ne furent finalisées 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

Le 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.

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

- 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.

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



-18 Jouez responsable