

Le "Gala des Gardiennes du Patrimoine" met les femmes à l'honneur ce samedi

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

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.
Edité par Palabre Communication et Marketing
Email: courriel@palabreauquotidien.com/www.palabreauquotidien.bj
Parution N°387 DU JEUDI 19 MARS 2026

1500 f cfa

"La presse autrement"

Gala des Gardiennes du Patrimoine

VISITE TOURISTIQUE - ANIMATION ZANGBETO ET BOURIAN - KEYNOTES - VENTE À L'AMÉRICAINE - PRESTATIONS ARTISTIQUES - DISTINCTION - COCKTAIL DINATOIRE

COTONOU – AKPAKPA/SONICOG

P 4-5

Excédés par les nuisances des camions, les riverains de quartier Jacques et Cité Vie Nouvelle appellent à l'intervention du maire Luc Gnacadja



À Cotonou, la cohabitation entre activités de transport lourd et zones d'habitation suscite de vives préoccupations. Dans la zone d'Akpakpa, notamment à Sonicog, les populations des quartiers Jacques et Cité Vie Nouvelle tirent la sonnette d'alarme face aux désagréments liés à la présence régulière de camions gros porteurs. Selon les habitants, ces engins circulent fréquemment dans cette zone à forte densité urbaine pour des opérations de pesée de marchandises. Une situation qui, à les en croire...

TRACTATIONS POUR LES PRÉSIDENTIELLES 2026

À Glazoué, Paul Hounkpè et son colistier échangent avec les catéchistes autour du projet « Rebâtissons ensemble la fierté béninoise »



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

Electronique général

- Réparation de toutes sortes de cartes mères :
- Ordinateur, Poste téléviseur, Serveur, onduleur, Imprimante, Copieur et autres...
 - Une parfaite maitrise 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

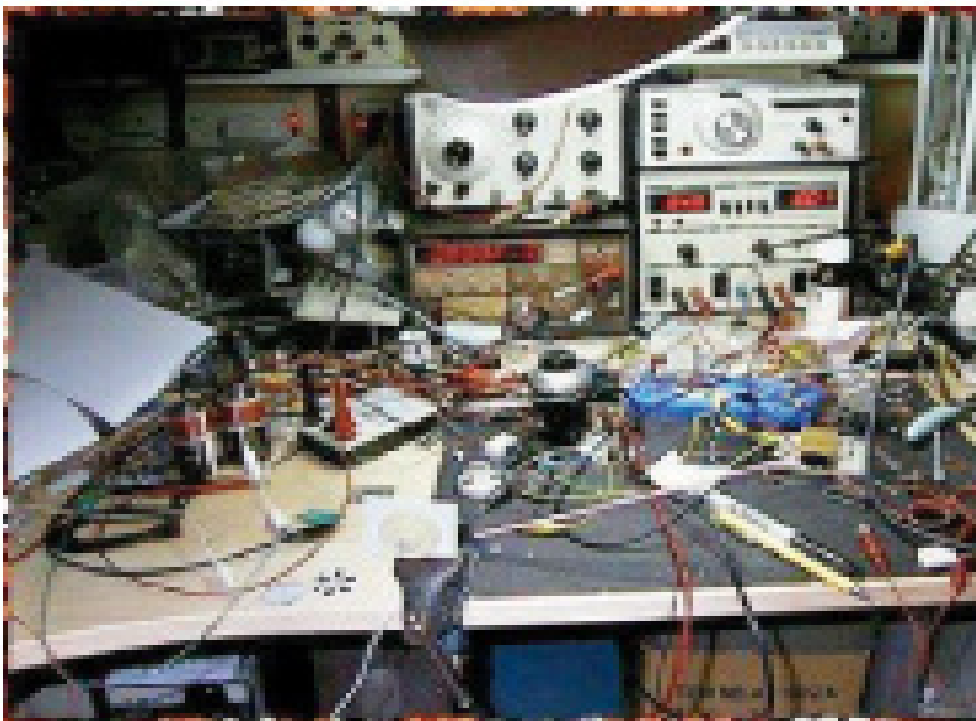
Audio visuel

- 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



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
Edité 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 CHÊF

Jules Faustin DOBOGAN

RÉDACTION

Faustin DOBOGAN

Pierre HOUENOU

TIRAGE

1000 exemplaires

SIÈGE SOCIAL

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

MPRIMERIE

Junior Sarl

PORTO-NOVO

Le “Gala des Gardiennes du Patrimoine” met les femmes à l’honneur ce samedi

La ville de Porto-Novo s’apprête à vibrer, le samedi 21 mars prochain, au rythme d’un événement inédit dédié à la promotion du leadership féminin dans le secteur culturel. Baptisé “Gala des Gardiennes du Patrimoine”, ce rendez-vous est une initiative de l’Association des jeunes femmes guides de tourisme du Bénin, en partenariat avec le CEMAAC de Porto-Novo. Placée sous le thème évocateur « Femmes d’impact : entre leadership et résilience dans le secteur culturel », cette rencontre ambitionne de mettre en lumière des parcours féminins inspirants. Des femmes engagées, actives dans la sauvegarde du patrimoine, l’éducation et le développement culturel, seront ainsi célébrées pour leur contribution au rayonnement des valeurs béninoises. Moment central de la soirée, la distinction de douze femmes remarquables viendra consacrer des initiatives porteuses dans les domaines du patrimoine culturel, de l’éducation et du leadership. À travers ces reconnaissances, les organisateurs entendent saluer des modèles de

réussite et encourager l’engagement féminin au service des communautés. Au-delà du gala, l’événement se veut également une immersion culturelle. La journée débutera par une visite guidée gratuite de Porto-Novo, offrant au public l’opportunité de redécouvrir les trésors historiques de la capitale. Dans l’après-midi, une animation autour du Zangbeto viendra renforcer ce lien avec les traditions locales, dans l’enceinte du CEMAAC. Le gala proprement dit s’ouvrira à partir de 19 heures et rassemblera un parterre d’acteurs culturels, de professionnels du tourisme, d’autorités et d’invités. Tous viendront célébrer ces femmes qui, dans l’ombre comme en pleine lumière, œuvrent à la préservation et à la valorisation du patrimoine national. À travers cette initiative, les organisatrices entendent non seulement rendre hommage aux actrices du secteur culturel, mais aussi susciter des vocations et renforcer durablement la place des femmes dans la transmission et la promotion du patrimoine béninois.

21 MARS 2026
AGENDA

GALA DES GARDIENNES DU PATRIMOINE

10H | **VISITE GUIDÉE** Activité coorganisée avec le Creuset des Jeunes de Porto-Novo et l'agence de Tourisme VivuTours

17H | **ANIMATION ZANGBETO**

19H-23H | **SOIRÉE DE GALA**

- Accueil et Installation
- Mots d’ouverture
- Prestation artistique
- Panel de partage d’expériences des Gardiennes
- Instant Partenaires
- Prestation Artistique
- Vente à l’américaine
- Distinction
- Buffet et Clôture

19h - 20h
• 15 minutes
• 10 minutes
• 45 minutes

20 minutes
• 10 minutes
• 20 minutes
• 30 minutes
• 30 minutes

JEUNES FEMMES GUIDES DE TOURISME DU BÉNIN CEMAAC BENIN



GALA DES GARDIENNES DU PATRIMOINE



COTONOU – AKPAKPA/SONICOG

Excédés par les nuisances des camions, les riverains de quartier Jacques et Cité Vie Nouvelle appellent à l'intervention du maire Luc Gnacadja



À Cotonou, la cohabitation entre activités de transport lourd et zones d'habitation suscite de vives préoccupations. Dans la zone d'Akpakpa, notamment à Sonicog, les populations des quartiers Jacques et Cité Vie Nouvelle tirent la sonnette d'alarme face aux désagréments liés à la présence régulière de camions gros porteurs. Selon les habitants, ces engins circulent fréquemment dans cette zone à forte densité urbaine pour des opérations de pesée de marchandises. Une

situation qui, à les en croire, contribue à accentuer les nuisances déjà observées. Les riverains évoquent notamment la dégradation progressive des voies, les nuisances sonores, la poussière ainsi que des difficultés de circulation à certaines heures de la journée.

Plus préoccupant encore, plusieurs témoignages font état de comportements de conduite inadaptés au contexte urbain, avec des camions empruntant des voies étroites et très fréquentées.

Cette situation alimente les inquiétudes, notamment pour la sécurité des enfants et des usagers vulnérables.

Un spectacle désolant qui se déroule au nez et à la barbe des habitants malgré l'existence d'une réglementation encadrant la circulation des poids lourds dans le Grand Nokoué, qui limite leur présence dans les grandes agglomérations et zones fortement urbanisées comme Sonicog. Une interdiction aurait été prise par le Conseil

National des Char-geurs du Bénin pour empêcher ce type d'activités dans cette zone jugée stratégique. Toutefois, les riverains constatent que ces dispositions ne sont pas toujours respectées, entraînant par moments l'obstruction des voies et compliquant davantage la mobilité dans le secteur.

Face à cette situation, les populations interpellent les autorités municipales, dont le maire Luc Gnacadja, afin que des mesures d'organisation et de

régulation du trafic soient envisagées. L'objectif, selon eux, est de concilier les impératifs économiques avec la sécurité et la qualité de vie des riverains.

Cet appel intervient dans un contexte marqué par les défis liés à l'urbanisation et à la mobilité dans la ville de Cotonou. Les habitants espèrent ainsi des actions concertées pour restaurer la fluidité de la circulation et garantir un environnement plus sûr pour tous.

A.T

TRACTATIONS POUR LES PRÉSIDENTIELLES 2026

À Glazoué, Paul Hounkpè et son colistier échangent avec les catéchistes autour du projet « Rebâtissons ensemble la fierté béninoise »

Dans le cadre de leur tournée politique dans le département des Collines, le duo de la Force Cauris pour un Bénin Émergent (FCBE) a effectué une halte stratégique à Glazoué. L'occasion pour le candidat à la présidentielle, Paul Hounkpè, et son colistier de dialoguer directement avec l'Association des catéchistes, dans un climat d'écoute et de transparence, à quelques semaines du scrutin de 2026. La mobilisation a été notable, avec la présence de délégations venues de Bantè, Savalou, Dassa-Zoumè, Savè, Glazoué et Ouèssè, témoignant de l'intérêt suscité par cette rencontre.

Lors de son intervention, Paul Hounkpè a présenté son projet de société, « Rebâtissons ensemble la fierté béninoise », qu'il décrit comme centré sur l'humain, plaçant le citoyen au cœur des politiques publiques. Le leader des Cauris a insisté sur la nécessité de renforcer le dialogue social, la justice et



l'équité dans la gouvernance, tout en appelant à l'unité nationale comme socle du développement du pays.

Le candidat a également annoncé des engagements majeurs : l'organisation d'une assise nationale suivie d'un référendum, afin de permettre au peuple

béninois de se prononcer sur la Constitution et de « revenir aux fondamentaux de la démocratie ». Cette assise viserait également à favoriser l'apaisement social, notamment par la libération de prisonniers politiques et le retour des exilés, dans une logique de réconciliation natio-

nale.

En retour, les catéchistes ont partagé leurs attentes, mettant l'accent sur la paix, la cohésion sociale et la gouvernance éthique. Des préoccupations auxquelles le duo FCBE a assuré qu'il répondrait, en cas d'accès au pouvoir.

Cette étape de Gla-

zoué illustre la stratégie de proximité adoptée par la Force Cauris pour un Bénin Émergent, qui vise à bâtir son projet politique en concertation avec les forces vives du pays et à intégrer les aspirations des communautés locales dans sa vision nationale.

A.7

PRÉSIDENTIELLE 2026

Dr Mouhamed Awali Akintola lance bientôt un ouvrage sur la candidature de Romuald Wadagni

À l'approche de l'élection présidentielle du 12 avril 2026 au Bénin, le débat public s'enrichit de nouvelles contributions intellectuelles. Le Dr Mouhamed Awali Akintola annonce le lancement prochain de son ouvrage intitulé : « Jeunes du Bénin, ayez confiance : Wadagni, le défi d'une génération ». Dans ce livre, l'universitaire propose une réflexion approfondie sur la candidature de Romuald Wadagni à la magistrature suprême et sur le rôle central de la jeunesse dans la construction de l'avenir politique du pays.

Dans un message adressé à ses lecteurs et à la jeunesse béninoise, le Dr Akintola explique :

« Dans le but d'apporter ma modeste contribution au débat politique autour de la candidature de Romuald Wadagni à l'élection présidentielle, j'ai pris le temps de mener une réflexion. »

L'ouvrage se veut une invitation à la réflexion et à l'engagement, en mettant en lumière les responsabilités et les opportunités offertes à la nouvelle génération pour façonner l'avenir politique du Bénin. Selon l'auteur, il s'agit également de susciter des échanges, nourrir le débat démocratique et renforcer l'esprit civique des jeunes.

Le Dr Mouhamed Awali Akintola précise que le

livre sera mis à la disposition du public dans les prochains jours, offrant aux lecteurs un document riche en analyses et en idées sur la présidentielle 2026 et sur le rôle de la jeunesse dans la dynamique nationale. Par cette initiative, l'auteur entend stimuler une réflexion collective sur les enjeux de l'élection présidentielle et inciter les jeunes à prendre part activement à la vie politique, tout en plaidant pour un engagement éclairé et constructif autour des défis du pays.



LANCEMENT OFFICIEL

Tout a commencé dans l'après-midi du 20 septembre 2025[...] Ma question fut directe, portée par l'urgence de ma génération :

« Monsieur le Président, je suis jeune comme vous et convaincu du fait que vous êtes le meilleur choix qu'il nous faut pour la continuité de l'œuvre de développement entamée il y a neuf ans. Mais hors de cette salle se trouvent des millions d'autres jeunes béninois qui ne le sont pas encore. Si je vous demandais de me dire en trois mots ce que je dois leur dire de votre part pour les convaincre et les rassurer que c'est de vous nous avons besoin afin qu'en vous ils s'identifient, que répondriez-vous ? »

Romuald Wadagni prit la parole [...] Me regardant droit dans les yeux, avec la plus grande assurance, il me répondit : « Jeunes, ayez confiance. »

Trois mots qui venaient de tomber et résonnaient comme un tambour d'éveil...

Extrait de l'Introduction

Dr. Mouhamed Awali AKINTOLA

JEUNES DU BENIN, AYEZ CONFIANCE

Wadagni, le défi d'une génération

Né le 3 novembre 1988 à Cotonou, Mouhamed Awali Akintola est Docteur en science politique et diplomatie. Stratège en communication politique, chef d'entreprises et acteur engagé de la vie publique béninoise. Il poursuit un second doctorat en communication publique à l'Université Laval, au Canada. Enseignant-chercheur depuis 2019, il intervient notamment à l'Université d'Abomey-Calavi, à l'Université de Parakou et au Québec. Candidat aux deux dernières élections législatives, il s'est fait remarquer par son éloquence, la clarté de ses analyses et la force de ses prises de parole. Engagé dans la vie politique et sociale du Bénin, il mène également des actions humanitaires à travers l'ONG IHSAN en faveur des populations vulnérables.

Dr. Mouhamed Awali AKINTOLA

21 MARS 2026

APD 09H00

AZALAÏ HÔTEL COTONOU

+229 0161747010 / +229 0196619848

RÉFORME DES PENSIONS AU BÉNIN

Un paiement unique CNSS-FNRB désormais en vigueur pour les retraités

Le gouvernement béninois franchit une nouvelle étape dans la modernisation de l'administration publique. À compter de ce mois de mars 2026, les pensions issues du mécanisme de coordination entre la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) et le Fonds National de Retraite du Bénin (FNRB) seront désormais fusionnées en un paiement unique. Cette réforme, conduite conjointement par le Ministère de l'Économie et des Finances du Bénin et le Ministère du Travail et de la Fonction Publique du Bénin, vise à simplifier les démarches administratives des retraités, notamment ceux ayant effectué une carrière à la fois dans le secteur public et dans le secteur privé.

Un changement concret pour les retraités

Jusqu'à présent, de nombreux pensionnés recevaient deux versements distincts, à des dates différentes : l'un provenant de la CNSS et l'autre du FNRB. Cette situation concernait particulièrement les retraités ayant connu une carrière mixte. Désormais, le dispositif introduit un paiement unique. Les bénéficiaires percevront une seule somme globale sur leur compte bancaire, regroupant les parts de pension relevant des deux institutions. Autre innovation : la mise en place d'un guichet unique. L'organisme dans lequel le retraité a terminé sa carrière devient désormais l'interlocuteur principal chargé du paiement de l'ensemble de la pension.

Un calendrier de versement déjà fixé

Pour assurer une transition progressive vers ce



MINISTÈRE DE L'ÉCONOMIE ET DES FINANCES
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN



MINISTÈRE DU TRAVAIL ET DE LA FONCTION PUBLIQUE
RÉPUBLIQUE DU BÉNIN

N° 550-c /MEF/MTFP/DC/SGM/DGB/DGTCP/DGFP/DG-CNSS/SA

COMMUNIQUÉ RADIO

(À L'ATTENTION DES PENSIONNÉS BÉNÉFICIAIRES DU MÉCANISME DE COORDINATION CNSS – FNRB)

Le Ministre de l'Économie et des Finances, Ministre d'État et le Ministre du Travail et de la Fonction Publique informent l'ensemble des pensionnés relevant du mécanisme de coordination des régimes de retraite de la Caisse nationale de Sécurité sociale (CNSS) et du Fonds national des Retraites du Bénin (FNRB) que, pour compter du mois de **mars 2026**, les pensions servies au titre de la coordination feront l'objet d'un paiement unique, comprenant à la fois celles dues par la CNSS et le FNRB.

Ainsi, les pensionnés ne percevront plus deux (02) pensions séparées. L'intégralité de leur pension sera payée en un seul versement mensuel par l'organisme d'instruction, c'est-à-dire le dernier organisme de retraite auprès duquel le pensionné a terminé sa carrière professionnelle. Le premier paiement interviendra le 20 mars pour les pensionnés qui ont pour organisme d'instruction la CNSS et le 1^{er} avril pour ceux relevant du FNRB.

A cet égard, il est rappelé à l'attention des bénéficiaires que pour le maintien des droits à pension, le contrôle de vie se fera selon les règles de l'organisme d'instruction.

Cette mesure vise à simplifier les procédures et à améliorer la qualité des services offerts aux pensionnés bénéficiant de la coordination.

Pour toute information complémentaire, les pensionnés concernés sont priés de se rapprocher des services compétents de la Direction des Pensions et des Rentes Viagères (DPRV) ou de la CNSS.

Fait à Cotonou, le12... MARS 2026



le Ministre du Travail et de la Fonction Publique
Adidjatou A. MATHYS



Pour le Ministre de l'Économie et des Finances, Ministre d'État et P.O.,
Le Directeur de Cabinet
Hermann Orou TAKOU

nouveau système, les autorités ont communiqué les dates des premiers paiements unifiés pour le mois de mars :

Retraités dépendant de la CNSS : 20 mars 2026

Retraités relevant du FNRB : 1er avril 2026

Par ailleurs, le contrôle de vie — souvent exigé pour confirmer que le pensionné est toujours en vie — sera désormais aligné sur les procédures de l'organisme instructeur habituel. Les retraités n'auront

donc plus à effectuer cette formalité auprès de deux structures différentes.

Une réforme pour plus de fluidité administrative

À travers cette mesure, le gouvernement entend améliorer la gestion des pensions et simplifier les démarches administratives pour les seniors. La centralisation des flux financiers permettra notamment de réduire les risques d'erreurs, de diminuer les frais bancaires liés aux

multiples virements et d'offrir une meilleure visibilité sur le revenu mensuel des pensionnés. Cette réforme intervient dans un contexte où le nombre de retraités au Bénin continue d'augmenter, ce qui accentue la nécessité de moderniser et de renforcer l'efficacité du système de retraite.

Des services d'assistance disponibles

Pour toute question relative au montant perçu ou à la gestion de leur dossier,

les retraités peuvent se rapprocher des structures compétentes, notamment : la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) la Direction des Pensions et des Rentes Viagères (DPRV).

Avec ce paiement unifié, les autorités entendent poursuivre la modernisation des services publics et améliorer la qualité de service offerte aux citoyens ayant consacré une grande partie de leur vie au service du pays.

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 Ouémènou, 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 conquiert 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 palas 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 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 coeur, 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

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 physiothérapeute 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 inhiberait 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. Adegbehingbe 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.
-

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.

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 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 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 « Garnacia 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 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 image Les 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-que 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 renforcements 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 sensibles. 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 tremblote (spécifiquement désignée comme tremblement 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 produisent lorsque les muscles 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

- les vives émotions / le stress permanent/ la peur constante
- l'abus de l'alcool ou de sédatifs
- la consommation abusive de caféine

- certaines affections comme une thyroïde 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