

Rafiatou Mamadou honorée pour son engagement et son impact

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION PALABREAU QUOTIDIEN SUR PLAYSTORE POUR VOUS INFORMER

Palabre

1500 f cfa

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°398 DU LUNDI 27 AVRIL 2026

«La presse autrement»



RÉSULTATS DÉFINITIFS DE LA PRÉSIDENTIELLE 2026

P 4-5



Dr Georges Agossa félicite le président élu Romuald Wadagni et prône l'unité nationale

APRÈS LA PRÉSIDENTIELLE 2026

P.2

Philippe Hossou salue Talon et prône le modèle Wadagni pour la jeunesse



PRÉSIDENTIELLE 2026

ACC À JOSE revendique un rôle clé dans la percée de Wadagni dans les Collines

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

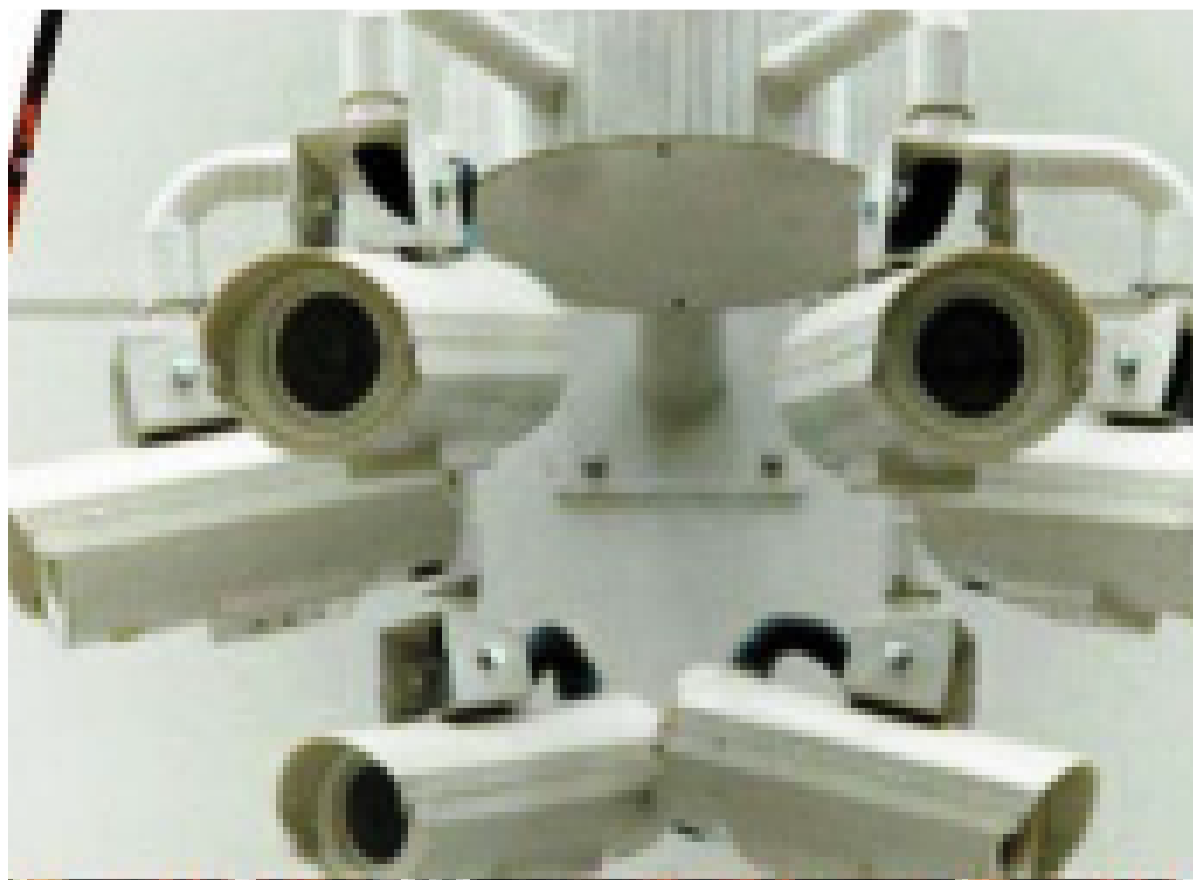
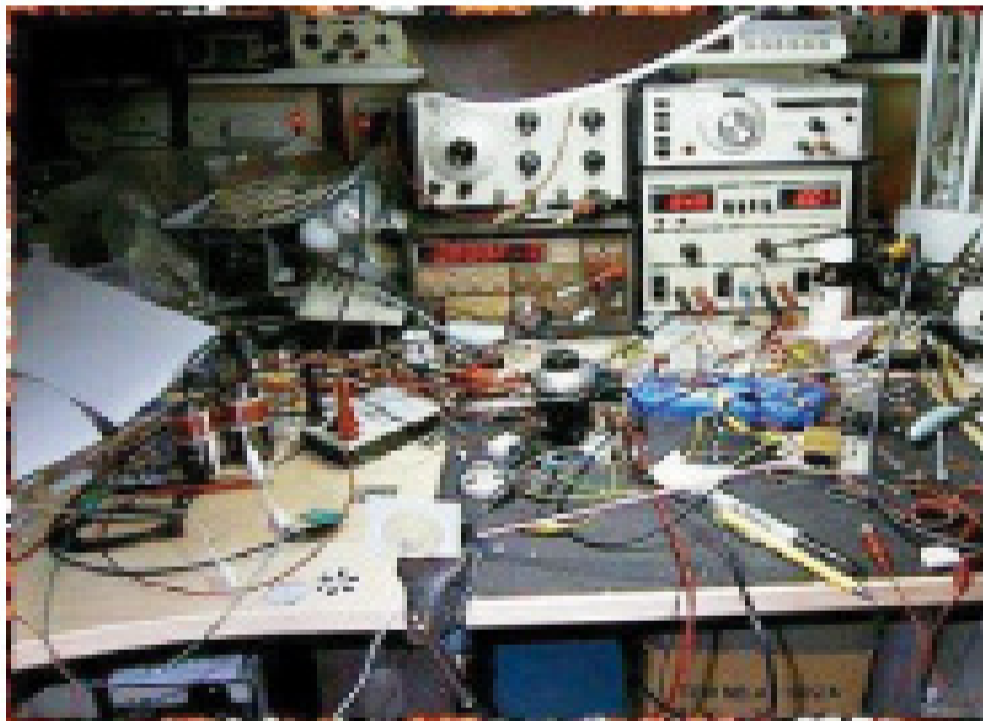
Audio visuel

- 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

RÉSULTATS DÉFINITIFS DE LA PRÉSIDENTIELLE 2026

Dr Georges Agossa félicite le président élu Romuald Wadagni et prône l'unité nationale

Au lendemain de la proclamation des résultats définitifs de l'élection présidentielle du 12 avril 2026 par la Cour constitutionnelle, confirmant la victoire de Romuald Wadagni avec une large majorité de suffrages, les réactions de félicitations continuent d'affluer au sein de la classe politique et des organisations nationales. Dans ce contexte, le Coordonnateur national de l'Amicale WARo, le Dr Georges Agossa, a adressé un message empreint de solennité et d'engagement républicain, saluant une victoire qu'il qualifie de « brillante » et porteuse d'espoir pour le pays.

Une victoire portée par la confiance du peuple
 Dans sa déclaration rendue publique à Cotonou, le 13 avril 2026, Dr Georges Agossa souligne que le verdict des urnes reflète « le calme, la discipline et le sens élevé de responsabilité du peuple béninois ». Selon lui, cette élection consacre avant tout la confiance des citoyens dans la vision et le leadership du président élu. Il met également en avant la portée de ce scrutin, qu'il considère comme un moment déterminant pour la consolidation des acquis démocratiques et le renforcement de l'État de droit au Bénin.

Un hommage à l'esprit républicain de l'opposition

Au-delà de la victoire du duo présidentiel, le Coordonnateur national de l'Amicale WARo a



tenu à saluer l'attitude du candidat malheureux, Paul Hounkpe. Il a rendu hommage à son sens de responsabilité et à son acceptation des résultats issus des urnes, estimant que cette posture contribue à renforcer la crédibilité du processus électoral et à préserver le climat de paix et de stabilité. Pour Dr Agossa, ce comportement illustre la maturité de la classe politique béninoise et conforte l'image d'un pays attaché aux principes démocratiques.

Un appel fort à l'unité et à la mobilisation natio-

nale. Dans un ton rassembleur, le message appelle à dépasser les clivages politiques pour privilégier l'intérêt supérieur de la nation. Dr Georges Agossa invite ainsi l'ensemble des forces vives — acteurs politiques, société civile, jeunesse, secteur privé et partenaires sociaux — à se mobiliser aux côtés du président élu.

L'objectif, selon lui, est de relever collectivement les défis majeurs du pays, notamment : la consolidation de la croissance économique, la promotion de l'emploi des jeunes

le renforcement de la cohésion sociale, la lutte contre les inégalités et la modernisation de l'administration publique. L'engagement réaffirmé de l'Amicale WARo. Fidèle à ses valeurs de solidarité et d'engagement citoyen, l'Amicale WARo a réaffirmé sa disponibilité à accompagner les initiatives visant à promouvoir la bonne gouvernance et le bien-être des populations. Dr Agossa insiste sur la nécessité d'une synergie d'actions entre institutions, société civile et citoyens, qu'il considère comme un levier

essentiel pour bâtir un Bénin prospère, inclusif et durable.

Un mandat placé sous le signe de l'espoir

En conclusion, le Coordonnateur national de l'Amicale WARo formule le vœu que le mandat de Romuald Wadagni soit placé sous le signe de la paix, du progrès partagé et de la consolidation des acquis démocratiques. Un message qui s'inscrit dans une dynamique de responsabilité collective, à l'heure où le Bénin s'engage dans une nouvelle étape de son histoire politique.

PRÉSIDENTIELLE 2026

ACC ÀJOÏSE revendique un rôle clé dans la percée de Wadagni dans les Collines

Dans le sillage de l'élection présidentielle du 12 avril 2026 au Bénin, l'Amicale des Cadres des Collines (ACC ÀJOÏSE) dresse le bilan de son engagement sur le terrain. À travers une mobilisation soutenue dans plusieurs communes stratégiques, notamment Savè, Ouessè et Bantè, le creuset citoyen affirme avoir contribué de manière significative aux performances électorales du président élu Romuald Wadagni.

Une dynamique citoyenne au service du développement

Née de la volonté de cadres originaires du département des Collines, ACC ÀJOÏSE se présente comme une organisation indépendante, détachée de toute obédience politique, mais résolument engagée pour le développement local.

Dans un contexte électoral qualifié de « tournant historique », marqué par l'élection d'un nouveau président pour un mandat de sept ans, l'Amicale a fait le choix de ne pas rester en marge. Pour ses responsables, il était impératif d'amener les populations à repenser leur positionnement politique, notamment dans des zones longtemps perçues comme

des bastions de l'opposition.

Pour atteindre ses objectifs, ACC ÀJOÏSE a déployé une approche en plusieurs phases. D'abord, la mobilisation des cadres autour des enjeux de développement national, afin de créer une masse critique engagée. Ensuite, l'organisation de grandes conférences publiques à Savè et Bantè, intégrant également les populations de Ouessè, avec l'appui d'experts chargés d'établir le lien entre choix électoraux et développement local.

À cela s'ajoute une campagne médiatique à travers les radios de proximité, ciblant particulièrement les primo-votants, invités à considérer le vote comme un acte citoyen déterminant pour l'avenir. Enfin, un travail de proximité a été mené grâce à des relais communautaires déployés sur le terrain pour sensibiliser directement les populations sur les enjeux du scrutin. L'Amicale ne cache pas non plus sa proximité avec la dynamique ayant porté le duo Romuald Wadagni – Mariam Chabi Talata. Ses membres ont été visibles lors des déplacements de campagne dans les Collines, notamment à Savè et Bantè, en collaboration avec



des formations politiques engagées sur le terrain, dont le Bloc Républicain. À l'heure du bilan, ACC ÀJOÏSE se félicite d'une mobilisation qu'elle qualifie d'exceptionnelle. Selon ses responsables, les Collines figurent désormais parmi les zones ayant fortement contribué au score du président élu, crédité de plus de 94 % des voix au niveau national.

Cap sur les défis du mandat

Pour l'Amicale, l'élection n'est qu'une étape. L'heure est désormais à l'accompagnement du nouveau pouvoir.

ACC ÀJOÏSE entend ainsi jouer un rôle d'interface citoyenne, en soutenant les actions du gouvernement tout en veillant à la concrétisation des promesses faites aux populations des Collines. Dans cette perspective, l'organisation insiste sur la nécessité de renforcer la dynamique de développement local, en phase avec les ambitions de régionalisation portées par les nouvelles autorités.

Par la voix de ses responsables Amour LAOUROU et Kolawolé GADO, ACC ÀJOÏSE exprime sa gratitude aux populations des Collines pour

leur adhésion à sa démarche. Elle réaffirme sa conviction que les choix opérés ouvriront la voie à un développement tangible dans la région.

L'Amicale adresse également ses félicitations au président élu, tout en saluant l'esprit d'ouverture des partis politiques partenaires, en particulier le Bloc Républicain, dont l'engagement a contribué à l'atteinte des résultats aujourd'hui revendiqués.

Une nouvelle page s'ouvre ainsi pour les Collines, avec en ligne de mire un développement plus inclusif et durable.

FORUM ECO FEMME

Rafiatou Mamadou honorée pour son engagement et son impact



Dans un contexte où l'engagement citoyen et le leadership féminin s'imposent progressivement comme des leviers majeurs de transformation sociale, certaines figures se distinguent par la constance et la portée de leurs actions. C'est le cas de Rafiatou Mamadou, journaliste, communicatrice et actrice engagée de la vie publique, dont le parcours vient d'être une nouvelle fois salué. Elle a en effet été distinguée comme « femme d'impact » lors du Forum ECO FEMME, une initiative portée par Yves Kpékpédé. Ce rendez-vous, dédié à la valorisation des

femmes influentes et engagées, vise à promouvoir leur contribution au développement économique et social, tout en offrant une plateforme d'échanges et de reconnaissance. Cette distinction vient couronner plusieurs années d'engagement de Rafiatou Mamadou dans les domaines des médias, de la communication et du développement communautaire. À la tête de la Cellule des Femmes de l'Union des Professionnels des Médias du Bénin, elle s'est illustrée par un leadership dynamique, marqué par une meilleure visibilité et un renforcement de l'influence des

femmes dans le paysage médiatique. Coordinatrice de la CFU et présidente des FEFEB ainsi que de la FEB2P, elle s'impose aujourd'hui comme une voix influente dans la promotion du leadership féminin et de la participation active des femmes aux sphères de décision. À travers ses initiatives, souvent orientées vers l'autonomisation et la valorisation des compétences locales, elle contribue à ouvrir de nouveaux espaces d'expression et d'opportunités pour les femmes. Son engagement récent dans l'arène politique, perçu par de nombreux observa-

teurs comme une évolution naturelle de son combat, renforce davantage son positionnement. Il traduit une volonté affirmée de peser sur les décisions publiques et de porter plus haut les aspirations des communautés qu'elle représente. En reconnaissance de cet impact, Rafiatou Mamadou figure désormais parmi les prestigieuses classées des 100 femmes de l'année 2026. Une consécration qui vient saluer non seulement son parcours, mais aussi la pertinence de ses actions dans un environnement en pleine mutation.

Au-delà de la personne, cette distinction met en lumière le rôle déterminant des femmes dans la transformation sociale et politique. Elle rappelle que l'audace, la persévérance et l'engagement constituent des moteurs essentiels pour impulser des changements durables.

Pour Rafiatou Mamadou, cette reconnaissance apparaît ainsi comme un encouragement à poursuivre ses efforts, mais aussi comme une responsabilité accrue : celle de continuer à inspirer, fédérer et agir en faveur d'un avenir plus inclusif et équitable.

APRÈS LA PRÉSIDENTIELLE 2026

Philippe Hossou salue Talon et prône le modèle Wadagni pour la jeunesse

Quelques jours après la proclamation des résultats définitifs de l'élection présidentielle de 2026, Philippe Hossou, jeune leader influent de la commune de Tori-Bossito et membre actif de la coordination de campagne de Romuald Wadagni, a adressé un message fort, mêlant félicitations, reconnaissance et appel à la responsabilité citoyenne.

Face à une Web TV, il a félicité chaleureusement le président élu, saluant une victoire qui, selon lui, incarne à la fois la continuité, la compétence et le renouvellement générationnel. Pour Philippe Hossou, Romuald Wadagni représente un modèle de rigueur, de discrétion et d'efficacité, des qualités qui devraient inspirer la jeunesse béninoise.

« Le parcours de Romuald Wadagni est la preuve que le travail, la discipline et la loyauté finissent toujours par payer », a-t-il fait savoir, invitant les jeunes à croire en leurs capacités et à s'engager davantage dans la construction



nationale.

Au-delà de cet hommage au nouveau président élu, le leader politique n'a pas manqué de saluer les actions du chef de l'État sortant, Patrice Talon. Il a mis en avant les nombreuses réformes engagées au cours de son mandat, notamment dans les domaines des infrastructures, de la gouvernance et

de la modernisation de l'économie, soulignant leur impact significatif sur le développement du pays.

Philippe Hossou a ainsi insisté sur la nécessité de préserver les acquis et de poursuivre la dynamique enclenchée, appelant à une mobilisation collective autour des idéaux de paix, d'unité et de progrès.

- Advertisement -

Voir plus
Politique

Fidèle à son engagement en faveur de la jeunesse, il a exhorté cette dernière à jouer pleinement son rôle dans la consolidation de la démocratie et du développement du Bénin. Pour lui, l'exemple du président élu doit servir de boussole à une génération appelée

à relever les défis futurs avec responsabilité et patriotisme.

Par cette sortie, Philippe Hossou confirme son positionnement comme une voix montante de la scène politique locale, résolument tournée vers la promotion des valeurs républicaines et l'émergence d'une jeunesse engagée et consciente des enjeux nationaux.

DAKAR 2026

La LNBSA au cœur des enjeux d'innovation des loteries africaines



Dakar a accueilli, les 23 et 24 avril 2026, le séminaire suivi de l'Assemblée générale de l'Association des Loteries d'Afrique (ALA), un rendez-vous continental majeur réunissant les principaux acteurs du secteur autour des enjeux de développement, de régulation et surtout d'innovation. Placée sous le thème « Développement et innovation des loteries africaines », cette rencontre s'inscrit dans une dynamique de transformation profonde du secteur des jeux en Afrique, marqué par l'accélération de la digitalisation, la modernisation des systèmes et le renforcement de la coo-

pération entre opérateurs nationaux.

Une vision commune pour un secteur en mutation

Les travaux ont permis aux participants d'échanger sur les défis actuels du secteur, notamment la modernisation des plateformes de jeu, la transparence des opérations, la protection des données des parieurs et l'adaptation aux nouvelles exigences du numérique. Les dirigeants présents ont insisté sur la nécessité de bâtir des loteries plus performantes, mais aussi plus responsables, capables de répondre aux muta-

tions technologiques et aux attentes des populations.

La LNBSA engagée dans la dynamique continentale

La Loterie Nationale du Bénin SA (LNBSA) a pris une part active à ces assises à travers la présence de M. Charles Tapé, Directeur Commercial & Marketing et Directeur des Opérations, représentant l'institution. Sa participation illustre la volonté de la LNBSA de s'inscrire pleinement dans la dynamique continentale d'innovation et de modernisation du secteur, tout en intégrant

les meilleures pratiques issues des échanges entre pays africains.

Innovation et coopération au cœur des débats

Au-delà des aspects techniques, les discussions ont mis en lumière l'importance de la coopération entre les loteries africaines afin de renforcer les capacités opérationnelles, améliorer les performances économiques et sécuriser davantage les systèmes de jeux. Les échanges ont également souligné le rôle stratégique de la digitalisation, devenue un levier incontournable pour améliorer

l'efficacité, la traçabilité et la transparence dans le secteur.

Un rendez-vous stratégique pour l'avenir

Cette rencontre de Dakar confirme la volonté des acteurs des loteries africaines de construire un écosystème plus structuré, innovant et adapté aux réalités contemporaines. Pour la LNBSA, cette participation constitue une opportunité stratégique d'apprentissage, de partage d'expériences et de renforcement de sa position dans un secteur en pleine transformation à l'échelle du continent africain.



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 débiterons 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 accrût 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 Ouémè 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 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 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 quinine.

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 kola 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, chercheuse à l'Agence de développement de la médecine naturelle du Nigeria, 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 Nigeria 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 Nigeria, 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 de 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 surplus 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