

L'Aérien

Mensuel N°61 du 06 Novembre au 08 Décembre 2023

sodexam

NOVEMBRE BLEU

**Bulletin d'information
de la SODEXAM**

Abidjan, Port-Bouët
Boulevard de l'Aéroport Félix
Houphouët Boigny
15 BP 990 Abidjan 15
Tel : (225) 27 21 58 62 94
27 21 27 62 96
Fax : (225) 27 21 27 73 44

 sodexam | www.sodexam.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Jean-Louis MOULOT

RÉDACTEUR EN CHEF
Mme Pékélé Bintou : Chef DCRP

RÉDACTION
Martial ALATE
Bleu Gervais DON
Mariam TOURE
Djeneba BAMBA

REPORTER PHOTO
Kobena Innocent

CONCEPTION & MISE EN PAGE
Axel BOUAH



Activités météorologiques

SOMMAIRE



COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS
Le Ministre des Transports visite
le chantier de l'Aéroport de Ko-
rhogo

P.04



**JOURNEE MONDIALE
DE L'ENFANCE**
Les enfants du personnel de la
SODEXAM célèbrés

P.13

PARLONS RH

Les comportements à éviter avec son supérieur hiérarchique

P.21



Édito

Par Jean-Louis MOULOT

Chers Collègues,

Après Octobre Rose, c'est Novembre Bleu pour la lutte contre le cancer de la prostate fréquent chez les hommes. Les symptômes du cancer de la prostate sont des difficultés pour uriner, même si parfois il n'y en a pas.

Nous devons tous lutter contre cette maladie qui absorbe une bonne partie de la vie de nos hommes durant la décennie d'avant retraite. Période où nous devons mettre notre expertise au service de notre entreprise.

Je vous invite donc chers collègues à vous faire dépister massivement au cours de ce mois de Novembre dédié à la cause afin d'être compétitif comme ces nombreux footballeurs que le pays va accueillir du 13 janvier au 11 février 2024 pour la prochaine Coupe d'Afrique des Nations.

Le compte à rebours est lancé. A 60 jours de la CAN de l'hospitalité, la SODEXAM, autorité nationale de la météorologie et gestionnaire des

aéroports de Yamoussoukro, Bouaké, Korhogo et San Pédro, villes où se joueront des matchs de la CAN, devra relever le défi de l'excellence pour les missions qui lui sont assignées dans l'organisation de cet événement.

Depuis le 23 août dernier, le Ministre des Transports a autorisé l'ouverture des aéroports de ces villes aux vols internationaux pendant la période de la CAN. Bien avant, nous avons travaillé ensemble à améliorer la qualité des services offerts par nos aéroports et avons œuvré à les aligner aux normes internationales.

Il est maintenant essentiel de poursuivre nos efforts afin de mettre en œuvre les mesures de sécurité et de sûreté appropriées, ainsi que tous les services nécessaires à la gestion des passagers, des bagages et des aéronefs pour assurer le bon fonctionnement de nos aéroports.

Novembre nous rapproche certes de la fin d'année et ses festivités mais beaucoup plus de l'engagement national de rendre cette CAN

positivement inoubliable. Il est donc important pour nous de retrousser les manches pour contribuer à cet effort national de mettre en avant ces trois grandes valeurs: l'hospitalité, la passion et l'héritage. Héritage par lequel, l'Afrique rendra hommage à Laurent Pokou, figure emblématique de notre football.

Chers collègues,

Nous sommes en première ligne de la réussite de la 34e édition de la Coupe d'Afrique des Nations. Nous devons surpasser avec efficacité et efficacité nos limites pour être à la hauteur de nos missions. C'est à ce prix que la SODEXAM matérialisera son ambition de devenir le leader de l'Afrique de l'Ouest dans l'Exploitation et le Développement Aéroportuaire, Aéronautique et Météorologique.

Ensemble, faisons honneur à notre nation et contribuons au succès de la Coupe d'Afrique des Nations 2023.

Jean - Louis MOULOT

COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS CAN 2023, Le Ministre des Transports visite l'Aéroport de Korhogo



En prélude à la 34^{ème} Edition de la Coupe d'Afriques des Nations qui aura lieu du 13 janvier au 11 février 2024 en Côte d'Ivoire, le Ministre des Transports Amadou Koné s'est rendu le dimanche 05 novembre 2023 à l'aéroport de Korhogo pour constater l'état d'avancement des travaux de réhabilitation dudit aéroport.

Après la visite, le Ministre Amadou Koné a invité les entreprises concernées à livrer l'infrastructure aéroportuaire à la fin de ce mois de novembre : **« Nous sommes ici pour faire le point avec toutes les entreprises qui travaillent sur l'aéroport de Korhogo et de San Pedro pour faire avancer les choses. Je suis heureux que la piste soit ouverte. Hier nuit, j'ai pu visiter le balisage lumineux et je me suis rendu compte que ce dernier est terminé à 98%. Ce qui signifie que les avions peuvent atterrir de nuit comme de jour désormais ici à Korhogo. J'invite les entreprises à mettre tout en œuvre pour livrer l'aéroport à la fin de ce mois de novembre »**, a-t-il souligné.

A l'occasion de cette visite, le Ministre des Trans-

port a fait le point des travaux nécessaires pour la bonne marche de l'aéroport notamment le tarmac, les parkings pour véhicules, les aires de stationnement, les héliports. Il a aussi validé les plans de circulation et l'élaboration de plan de sécurité routière de la ville de Korhogo pour la CAN 2023. Le Ministre a par ailleurs demandé la fermeture de l'axe Kanawolo-Korhogo aux gros engins.

Amadou Koné a aussi invité la police et tous les services impliqués dans l'élaboration du plan de circulation à parfaire leurs projets pour une bonne CAN à Korhogo.

Après la réhabilitation de l'aéroport de Korhogo, le tarmac peut désormais accueillir cinq à six avions à la fois contre deux dans le passé.

La délégation conduite cette fois par le Directeur du cabinet du Ministre des Transports accompagné du Directeur Général de la SODEXAM s'est rendue sur les aéroports de Bouaké, San Pedro et Yamoussoukro pour voir de près l'évolution des travaux.



METEOROLOGIE/ CLIMTAG, UN OUTIL D'INFORMATION EN LIGNE POUR RENFORCER LA RESILIENCE CLIMATIQUE DU SECTEUR AGRICOLE EN AFRIQUE



Un Atelier de formation sur les services climatiques pour renforcer la résilience climatique du secteur agricole en Afrique à l'aide d'un outil d'information en ligne CLIMTAG a eu lieu du 09 au 11 octobre 2023 à Kampala au Malawi. Cet atelier de haut niveau a vu la participation de plusieurs services et agences météorologiques ainsi que des partenaires au développement dont la SODEXAM représentée par Monsieur ETTE Kassi Nicaise, Ingénieur de Conception Agrométéorologie et Madame KONAN AYA MICHELINE Epse GONDO, chef de bureau Assistance Agrométéorologie de la Direction de la Météorologie Nationale. L'objectif de cette formation, renforcer la capacité des experts des services météorologiques et hydrologiques en Afrique pour la diffusion d'informations météorologiques dans le sec-

teur de l'agriculture. L'utilisation de nouveaux outils qui associent les prévisions saisonnières aux modèles d'impacts dans les secteurs de l'agriculture visent à fournir aux décideurs du secteur agricole des informations climatiques opérationnelles. Objectif spécifique, renforcer les capacités sur l'outil d'information CLIMTAG pour l'agriculture. Une technologie climato-intelligente sur les données d'entrée et les méthodes ainsi que des exemples d'indicateurs exploitables pour la résilience et l'adaptation du secteur agricole au changement climatique. A la fin des trois jours de travaux, les participants ont fait des recommandations. L'extension de l'outil CLIMTAG partout en Afrique, le renforcement des compétences des agents des services météorologiques sur la diffusion des informations agro-climatiques en temps réel

afin d'aider les agriculteurs à prendre des décisions d'investissement en connaissance de cause à la lumière du changement climatique. Il appartient à chaque pays dont la Côte d'Ivoire d'intégrer la plateforme en ligne CLIMTAG. Ce qui permettra d'améliorer la diffusion d'informations météorologiques dans le secteur agricole. Cependant, pour son intégration, des sessions de formation plus longues et plus approfondies doivent être organisées avec un accent particulier sur les applications spécifiques au contexte agricole ivoirien. Cela pourrait inclure la mise en place de prévisions météorologiques locales avec la validation et l'intégration de données météo observées, la prise en compte des cultures agricoles dominantes et des paramètres environnementaux spécifiques.

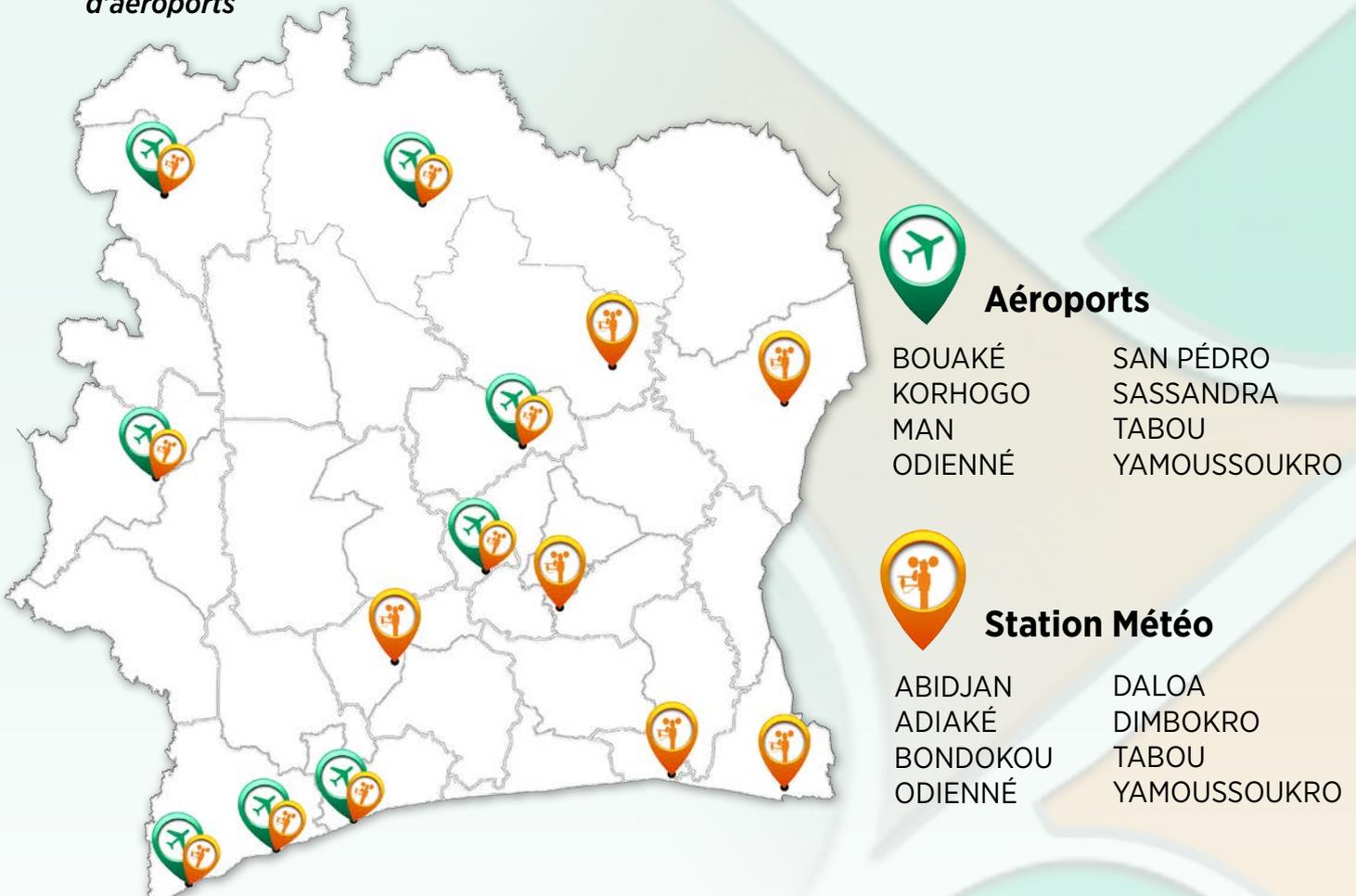
sodexam

Créée par le décret n°97-228 du 16 avril 1997, la SODEXAM est responsable de la gestion, de l'exploitation et du développement des aéroports, de la météorologie et des activités aéronautiques en Côte d'Ivoire.

A ce titre, elle est chargée de toutes les opérations industrielles, commerciales, mobilières, immobilières et financières permettant de développer les 8 aéroports et les 14 stations météorologiques de l'intérieur du pays et/ou se rattachant directement ou indirectement à son activité.

Et ce à travers : la mise en œuvre de la réglementation relative à l'Aviation Civile et à la Météorologie, dans les domaines d'activités ci-après :

- *la navigation aérienne,*
- *la médecine aéronautique et aéroportuaire,*
- *la sûreté et facilitation aéroportuaire,*
- *la météorologie et les secteurs y afférents (ex: agrométéorologie, hydrologie, changement climatique, etc)*
- *le suivi et le contrôle des concessions d'aéroports*



Depuis août 2020, la SODEXAM a obtenu la certification Iso 9001 version 2015 pour ses activités météorologiques et entend étendre cette norme à l'ensemble de ses activités.



Odienné, une séance de sensibilisation et de renforcement de la sécurité des pistes



Le mardi 24 octobre 2023, le commandant de l'aéroport international Lamine Diabaté d'Odienné a initié une rencontre avec Monsieur le Préfet de région Préfet du département D'ODIENNE et son équipe afin de discuter de l'importance de la sécurité des pistes d'atterrissage et leur soutien pour la sensibilisation sur les risques liés à la divagation des animaux dans la zone aéroportuaire. L'aéroport étant un hub essentiel de la région et acteur clé dans la connectivité régionale, la sécurité des pistes devient une priorité absolue pour la protection des passagers et de l'équipage mais aussi pour préserver la vie des populations avoisinantes. Cette visite technique s'inscrit dans le cadre d'une séance de travail avec le Préfet de région et son équipe. Objectif, attirer leur attention sur la problématique de la sécurité de la piste d'atterrissage et solliciter leur appuie pour la campagne de sensibilisation de la population face aux dangers liés à la divagation des animaux dans la zone aéroportuaire

Tabou

« Marche Rose » de Sensibilisation à la lutte contre le Cancer du Sein



Le samedi 14 octobre 2023, une marche sportive dénommée la « Marche Rose » a été organisée dans la ville de Tabou pour sensibiliser la population sur les conséquences liées au cancer du sein, problème de santé publique. Selon les organisateurs de la « Marche Rose » : « le cancer du sein ne fait pas de distinction. Quand une femme ou une jeune fille est touchée par cette maladie, c'est l'ensemble de la communauté qui ressent son impact. Ce fléau touche toutes les couches de la société, qu'il s'agisse de ménagères, d'élèves, de commerçantes, de professeurs, de militaires, de fonctionnaires ou même de ministres. Il est clair que la lutte contre le cancer du sein est un combat collectif et la seule manière de le vaincre est de se faire dépister régulièrement. »

Les participantes à la « Marche Rose » ont été encouragées à faire preuve de responsabilité en prenant rendez-vous pour cet examen. Les sage-femmes ont quant à elles prodigué de précieux conseils sur la manière de prévenir le cancer du sein grâce aux habitudes de vie saine. La « Marche Rose » s'est déroulée de manière pacifique alliant à la fois sensibilisation et activité

physique. Les participants ont parcouru les rues de Tabou renforçant ainsi l'esprit de communauté dans la lutte contre le cancer du sein.

L'événement a été marqué par plusieurs discours. Le Maire de Tabou, Monsieur OUALLO Jean-Luc, a rappelé l'importance de l'engagement de la commune dans cette campagne de sensibilisation. Il a souligné que la santé de ses administrés est une priorité.

Le 3ème Conseiller Régional, Monsieur KASSARATE Christian a également encouragé la sensibilisation et la prévention. Il a rappelé que le cancer du sein est une préoccupation majeure pour la région.

Enfin, Mme OULA Siba Anna commandant de l'aérodrome de Tabou, représentant Madame KOUAKOU Kalidja épouse KOUAMÉ, préfet du département de Tabou a réaffirmé le rôle clé des autorités locales dans la sensibilisation au cancer du sein. Elle a encouragé les citoyens à suivre les consignes de prévention enseignées par les sage-femmes.

Un cocktail debout a été offert pour renforcer les liens communautaires.

Yamoussoukro

Les Techniciens Météo de toutes les plateformes formés à l'harmonisation des codes METAR ET SYNOP



Du 23 au 27 octobre 2023 s'est tenue à Yamoussoukro une formation de renforcement de capacités des techniciens météo de l'intérieur. La mise en œuvre de ce plan de formation permet de se conformer et de réduire des écarts liés à la formation du Personnel météorologique. Cette seconde vague de la formation du personnel météorologique après celle des chefs de station en 2021 a concerné les Observateurs météo des stations de l'intérieur. Le contenu de la formation ; les nouveaux amendements de l'OACI, les messages

aéronautiques et harmonisation des chiffrements, les messages synoptiques et harmonisation des chiffrements, la gestion et utilisation des documents agro climatologiques.

Cette démarche s'inscrit dans le cadre du maintien des compétences mais aussi dans la démarche de l'amélioration de la qualité du service rendu. A la fin de la formation, chaque Observateur météo devra connaître la réglementation en vigueur et appliquer parfaitement les tâches qui

lui sont dévolues, chiffrer correctement l'ensemble des messages aéronautiques et synoptiques. Tenir et renseigner correctement l'ensemble des documents de travail.

Ce sont au total, dix-sept (17) agents d'observation Météorologique justifiant d'une plus grande ancienneté sur chacune des treize stations et n'ayant pas encore bénéficié de renforcement de capacité qui ont pris part à cette formation.

San Pedro**Les étudiants de l'UFR Agriculture visitent la station météo**

Ce samedi 4 novembre 2023, les étudiants de licence 3 en aménagement hydro-agricole de l'Université de San Pedro ont eu l'occasion de découvrir la Station Météo de San Pedro. Cette visite a permis aux futurs professionnels de mieux comprendre l'importance des données météorologiques dans leurs domaines d'études. Les étudiants ont appris comment la météo influence l'aménagement hydro-agricole, les ressources halieutiques et l'agro-industrie de la région. Au cours de leur visite, ils ont aussi dialogué avec des météorologues, examiné de près les équipements de mesure pour comprendre le processus de collecte de données météorologiques et permis de comprendre l'importance de la météorologie dans leur domaine de formation.

PROJET VIGICLIM**La SODEXAM échange avec ses partenaires**

Depuis le lundi 9 octobre 2023, une mission tripartite composée de représentants de MFI (Météo France International), SODEXAM (Société d'Exploitation et de Développement Aéroportuaire, Aéronautique et Météorologique) et OMM (Organisation Météorologique Mondiale) s'est réunie dans la salle polyvalente au siège de la SODEXAM pour l'étude de conception du projet VIGICLIM.

Objectif, évaluer les besoins et les possibilités de mise en œuvre du projet qui vise à développer un système de surveillance et d'alerte précoce des phénomènes climatiques extrêmes tels que les tempêtes, les inondations, les sécheresses. Mais aussi d'améliorer la préparation et la réponse aux catastrophes naturelles afin de réduire les risques pour les populations et les infrastructures.

Cette réunion a porté sur l'examen des aspects techniques, financiers et logistiques du projet VIGICLIM. Les représentants des trois entités ont partagé leurs connaissances et expertises pour identifier les meilleures pratiques en matière de surveillance climatique et d'alerte précoce.

Après quatre jours de travaux intensifs, la mission a pris fin le vendredi 13 octobre 2023. La SODEXAM et ses partenaires ont élaboré une première ébauche du plan d'action pour la mise en œuvre du projet VIGICLIM, incluant les étapes clés, les ressources nécessaires et les partenariats potentiels.

JOURNEE MONDIALE DE L'ENFANCE

Les enfants du personnel de la SODEXAM célébrés



En prélude à la Journée Mondiale de l'Enfance célébrée tous les 20 novembre, Plus de cent (100) enfants des agents de la SODEXAM ont été reçus le vendredi 03 novembre 2023 par la Direction Générale. A la salle polyvalente, la Directrice de l'Administration et des Ressources Humaines a souligné que cette rencontre, la première du genre dans l'histoire de la SODEXAM, permet aux enfants du personnel de visiter le lieu de travail de leurs parents et de se connaître.

La DARH les a également invités à s'intéresser aux différents métiers de la SODEXAM. Une occasion pour les enfants encadrés par les assistantes sociales, de visiter par groupe de 30 les salles de prévision, le parc météo, la salle de sport, le véhicule incendie. Ils ont par ailleurs été reçus par la Directrice Générale

Adjointe chargée des Opérations Supports. Les tout-petits âgés de 5 à 10 ans ont eu droit à une prestation artistique de clowns pour passer d'agréables moments à la SODEXAM.

La Journée mondiale de l'enfance a été instaurée en 1954 afin de promouvoir le respect et les droits des enfants. Depuis 1990, la Journée mondiale de l'enfance marque également l'anniversaire de l'adoption de la Déclaration de la Convention relative aux droits de l'enfant signé en 1959.



VISITE D'ENTREPRISE

250 élèves de l'Ecole Alfred Nobel visitent la SODEXAM



La Direction Générale de la SODEXAM a accueilli le mardi 31 octobre 2023 deux cents cinquante (250) élèves des classes de 6ième et de 2ème et quatre (4) encadreurs du Groupe Ecole Alfred Nobel situé dans la commune de Marcorry. Cette visite d'immersion a eu pour but de permettre aux élèves

de découvrir les différents métiers de la SODEXAM notamment les différentes branches de la météorologie et de la climatologie afin de les mettre en phase avec la discipline de géographie au programme scolaire. Reçus par les experts de la direction de la météorologie nationale, ces élèves ont visité successivement le

parc météo, la salle de prévision et le service agro-météorologie. Durant ces étapes, les élèves ont eu droit à des échanges avec les experts de la DMN pour avoir une idée de la SODEXAM et ses différents corps de métier.

Département Autonome du Système d'Information



Le Département Autonome du Système d'Information (DSI) est rattaché à la Direction Générale. Il est dirigé par M. Diabaté Mamadou qui a pour mission d'assurer la gestion du parc (Matériel et logiciel) et du réseau informatique et sécurité afin de développer le système d'information et les communications aéronautiques et météorologiques de la SODEXAM. Ainsi le premier responsable de ce département est aidé dans ces tâches par une équipe composée de 10 agents dont deux chefs de service, un chef de bureau, une secrétaire et des informaticiens.

Les principales activités du DSI sont :

- *Élaboration du schéma directeur du système d'information optimum qui garantit la sécurité et l'évolution de la société ;*
- *Gestion de l'ensemble des moyens informatiques et télécoms installés dans la société ;*
- *Assurer la veille technologique quant à l'amélioration et à la sécurité des applications de gestion ;*
- *Coordonner l'application de la politique de sécurité (normes), de confidentialité et de sauvegarde du système d'information.*

Les comportements à éviter avec son supérieur hiérarchique



1. Refuser de nouvelles missions : Votre supérieur voit en vous la personne idéale pour accompagner une nouvelle recrue. Il/elle vous demande si vous avez le temps de vous en charger. Vous êtes effectivement disponible, mais la mission ne vous intéresse pas vraiment et vous déclinez la proposition. Faux pas ! Il est en effet imprudent que votre responsable ait de vous l'image d'un(e) collaborateur(-trice) sur lequel(laquelle) on ne peut pas compter. Il est toujours préférable de répondre aux attentes de votre responsable, dès lors que vous disposez du temps nécessaire pour effectuer les tâches supplémentaires qu'il(elle) vous confie. Une succession de refus peut le(la) convaincre de ne plus vous solliciter pour ce type de missions et vous pourriez passer à côté de certaines opportunités susceptibles de vous intéresser. Enfin, cette mission peut s'avérer bien plus enrichissante que vous ne l'imaginez

2. Demander trop d'attention : Vous avez constamment besoin que l'on vous approuve ou que l'on vous soutienne pour rester efficace ? Vous demandez constamment à votre responsable si vous êtes bien dans la bonne direction ? Ce besoin permanent d'attention pourrait écarter votre supérieur(e) de ses tâches importantes et nuire à son rythme de travail. Ce type de comportement peut s'avérer exaspérant, même pour les managers les plus patients. Essayez de convenir avec votre manager d'un rendez-vous, par exemple hebdomadaire, pour faire le point sur l'avancement des projets qu'il/elle vous a confiés, lui poser des questions (vous prendrez soin de bien les préparer pour qu'elles soient judicieuses et bien centrées sur votre collaboration) et éventuellement lui faire part d'écueils rencontrés ou de vos doutes (attention votre manager ne doit pas être seulement l'exutoire de vos griefs).



3. Communiquer de façon inappropriée : Vous travaillez sur un projet stratégique et vous venez de laisser un message vocal à votre manager pour faire brièvement le point. Il/elle revient vers vous et compte tenu de l'importance de la mission, vous demande de lui donner de plus amples détails par e-mail. Pour avoir l'assurance d'être sur la même longueur d'onde, cherchez à bien comprendre ses préférences en matière de communication et sachez vous y adapter. Au-delà de son mode de communication privilégié, prenez également en compte la quantité d'information et le niveau de concision attendus par votre responsable.

4. Poser trop de questions : Tout le monde connaît le dicton « ça entre dans une oreille et ça ressort par l'autre ». Alors, évitez d'en donner l'illustration lors de vos échanges avec votre supérieur(e). Par exemple, répéter la même question (« Qui dois-je relancer, déjà ? ») est un moyen imparable de l'agacer. Pour éviter de vous retrouver dans cette situation, écoutez toujours attentivement ce que dit votre responsable et, dans le cadre d'un nouveau projet, cherchez à éclaircir les points difficiles ou les zones d'incertitude dès le début. Si vous devez faire le point, posez-lui des questions précises, notez ses réponses et commentaires pour ne pas avoir à l'importuner de nouveau.

5. Faire preuve de négligence : Vous vous êtes empressé(e) de terminer une présentation pour votre manager. Il/elle la lit et remarque quelques erreurs typographiques qui n'auraient pas dû vous échapper. Souvenez-vous bien que pour obtenir sa confiance, vous devez anticiper et faire attention aux moindres détails. Lorsque vous vous lancez dans un projet, réfléchissez aux sujets de préoccupation de votre responsable, aux questions qu'il/elle pourrait poser, pensez également aux obstacles auxquels vous pourriez être confronté(e). Si vous êtes chargé(e) d'organiser une réunion importante, par exemple, avez-vous testé le vidéoprojecteur au préalable ? Avez-vous préparé et vérifié l'ensemble des documents nécessaires à la bonne conduite de cette réunion ? Avez-vous pris vos dispositions pour arriver plus tôt, pour tout mettre en place ? Même dans l'urgence, c'est en gardant un œil attentif sur chaque détail que vous gagnerez la confiance de votre manager.

6. Refuser de reconnaître vos erreurs : Trouver une excuse pour justifier une piètre performance n'est ni honnête, ni professionnel. Sans compter qu'il y a de grandes chances que votre stratagème ne résiste pas à l'épreuve du temps. Si vous commettez une erreur, admettez-le, puis allez plus loin en trouvant une solution pour non seulement la corriger, mais aussi éviter de la reproduire à l'avenir. Un exemple : s'il vous est arrivé de vous tromper d'intitulé dans un e-mail envoyé à de nombreux destinataires, par la suite, demandez toujours à l'un de vos collaborateurs de relire vos messages envoyés en nombre avant d'appuyer sur la touche « Envoyer ». En tant qu'employé, assumer sa responsabilité est une preuve de professionnalisme, de maturité et de confiance.

7. Tirer la sonnette d'alarme, alors qu'il est déjà trop tard : Votre manager vous a demandé de rédiger un rapport complexe d'ici la fin de la semaine. Le vendredi après-midi, vous réalisez que vous ne pourrez pas le terminer à temps et vous lui annoncez la nouvelle : il/elle est furieux(se) ! Si seulement vous lui en aviez fait part plus tôt, il/elle aurait pu vous donner les moyens nécessaires pour boucler ce projet dans les délais. Leçon à tirer : dès que vous sentez qu'un problème prend de l'ampleur, faites-le savoir à votre supérieur(e). En étant prévenu(e) suffisamment en amont, il/elle pourra généralement vous apporter son aide pour éviter la catastrophe. Anticiper les problèmes est une qualité fort appréciée car elle permet à votre manager de se donner les moyens de les éviter ou de les contourner.

8. Colporter les rumeurs : Ce qu'un patron recherche avant tout, ce sont des collaborateurs positifs – une attente d'autant plus forte compte tenu du contexte économique actuel. L'enthousiasme est contagieux et les personnes dotées de cette qualité peuvent avoir une influence sur l'attitude de leur entourage. Aussi, vous ne voulez sans doute pas être celui ou celle par qui se propagent plaintes et rumeurs autour d'un déjeuner.

L'importance des habitudes alimentaires chez les enfants



C'est à l'âge scolaire que les habitudes alimentaires commencent à se créer, il est donc important de sensibiliser les enfants à une alimentation équilibrée et saine. Les recommandations de base consistent à leur fournir des aliments de chaque groupe de nutriments et à contrôler l'apport en graisses causé par la consommation excessive de pâtisseries qui augmentent le taux de cholestérol chez les écoliers.

Une bonne alimentation pour les enfants est basée sur les mêmes principes que celle d'un adulte. À tout âge, le corps a besoin de vitamines, minéraux, hydrates de carbone, protéines et graisses pour fonctionner correctement. Les enfants ont cependant besoin de quantités différentes de nutriments en fonction de leur âge. Il est très important que les parents soient conscients de l'importance de la nutrition dans la croissance des enfants et essaient de les éduquer à une alimentation adéquate dès leur plus jeune âge. Les enfants suivent l'exemple de leurs parents en matière de nutrition (le surpoids est fréquent chez les enfants dont les parents sont obèses). Cela ne signifie pas qu'ils ne peuvent jamais manger une pizza, un hamburger, des sucreries ou des chocolats, mais il faut en réduire la consommation à une consommation occasionnelle et modérée.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande notamment de limiter la consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en sucre tels que les boissons non alcoolisées, les sucreries et de remplacer les en-cas sucrés par des morceaux de fruits et de légumes crus.



Le petit déjeuner, essentiel pour bien commencer la journée

Nous devons nous rappeler que le petit déjeuner est le premier repas de la journée, puisqu'il interrompt le "jeûne" de la nuit. Il doit fournir à l'organisme tous les nutriments et l'énergie dont il a besoin pour commencer la journée en pleine forme.

Il est donc recommandé aux enfants de prendre un petit déjeuner complet tous les jours avant d'aller à l'école. Sauter le petit-déjeuner et attendre le "déjeuner" en milieu de matinée signifie qu'un repas important par jour est soustrait.

Le petit déjeuner et le reste des repas de la journée doivent être variés, afin que tous les nutriments fournis par l'alimentation et nécessaires à l'organisme puissent être obtenus.

Principes à suivre pour une alimentation saine chez les enfants

Il est essentiel que les enfants mangent quotidiennement des fruits et des légumes comme source de vitamines, minéraux et fibres pour assurer une bonne nutrition.

Les recommandations de l'OMS et de l'Organisation des Nations unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) indiquent qu'il faut consommer environ 400 grammes de fruits et légumes par jour. Cela représenterait, pour les enfants âgés de 1 à 2 ans, environ trois portions par jour et pour les enfants de plus de 2 ans, environ cinq portions par jour. Alors que les enfants de plus de 4 ans, ainsi que les adolescents, doivent prendre des fruits et des légumes en quantité importante.

On ne doit pas oublier que les enfants ont des besoins particuliers durant leur croissance et que leur corps a besoin d'énergie. Lorsqu'on parle de sources d'énergie, on ne peut pas oublier les glucides ou les céréales, qui doivent être abondants dans notre alimentation. Il est recommandé de les inclure surtout dans la routine des enfants qui font beaucoup de sport, par exemple en prenant des aliments tels que du pain, du riz ou des pâtes avant toute activité sportive.

L'obésité infantile

Ces dernières années, l'alimentation scolaire dans les pays développés a considérablement changé. L'augmentation des sucres raffinés a entraîné une diminution de la consommation de céréales, de légumes et de fruits. C'est pourquoi les cas d'obésité et de surcharge pondérale chez les enfants ont augmenté.

Lorsque le surpoids se produit à un âge précoce, la probabilité qu'il se poursuive à l'âge adulte est plus élevée. Consulter un diététicien ou un nutritionniste peut être une bonne option afin d'apprendre aux enfants à maintenir des habitudes alimentaires saines.

TOUT SAVOIR...

Mettre en place un SMQ efficace



Beaucoup d'organisations et d'entreprises se lancent dans une démarche qualité, mais n'arrivent pas à obtenir un SMQ conforme aux exigences de la norme ISO 9001, ou se voient rapidement découragés et abandonnent leur projet de qualité. Derrière cet échec ou cette résistance, plusieurs raisons.

Il s'agit entre autres de la mauvaise connaissance des exigences du référentiel ISO 9001 ; le manque d'outils adaptés aux objectifs qualité, le manque de soutien dans la démarche d'animation du projet de qualité, l'utilisation de l'approche qualité à des fins économiques et commerciales de court terme et non de performance globale, le manque de cohérence entre stratégie, management global et management qualité. Ce qui conduit la majorité des organisations à un essoufflement dans leur démarche SMQ ou à l'arrêt du projet de certification.

Quelles sont leurs véritables contraintes ?

A ces raisons s'ajoutent d'autres contraintes qui découragent bon nombre de chefs d'entreprises et décideurs pour la mise en place d'un processus de management de la qualité. Ce sont les coûts excessifs, le formalisme complexe, la mauvaise compréhension de l'intérêt de la norme ISO, le manque de temps et de ressources.



Pas besoin d'être un expert financier pour gérer votre salaire mensuel intelligemment. En vous basant sur les règles ci-dessous, vous serez bientôt surpris des montants que vous êtes désormais en mesure d'épargner. Ne dit-on pas que les petits ruisseaux font les grandes rivières ?

1. Établissez un budget pour le mois

Dressez la liste de toutes vos dépenses mensuelles récurrentes, comme les courses, le carburant, les assurances, le loyer et les divers remboursements d'emprunts. Incluez également vos dépenses quotidiennes comme l'achat de votre journal, de vos titres de transport ou de vos déjeuners.

2. Créez un fonds de réserve

Une fois votre budget défini, définissez un montant supplémentaire que vous considérerez comme une « dépense » mensuelle non négociable. Mois après mois, vous accumulerez un fonds de réserve qui vous permettra par exemple de payer la caution de votre futur appartement ou encore de vous offrir ces vacances dont vous rêvez tant.

3. Réglez toutes vos factures

Payez vos dépenses par carte de crédit, votre téléphone, votre électricité et vos autres factures régulières par domiciliation. Et pour plus de facilité, réglez ces factures à temps et au début de chaque mois, juste après avoir touché votre salaire. Cela vous donnera rapidement une bonne idée de ce qu'il vous reste et vous évitera toute mauvaise surprise par la suite.

4. Épargnez vos primes

Recevoir une prime annuelle de votre employeur est une excellente occasion de mettre un peu d'argent de côté. Vous pouvez bien sûr en dépenser une partie pour vous faire plaisir, mais essayez de limiter vos dépenses à 20 % du montant total. Ainsi, vous gardez un maximum pour les investissements à long terme.

5. Dépensez moins

Vous vous rendrez vite compte que plusieurs petits changements dans vos dépenses quotidiennes peuvent avoir le même impact sur votre situation financière qu'une petite augmentation salariale. Efforcez-vous donc de limiter au maximum vos dépenses. Pensez aussi à comparer les prix. Vous seriez surpris du montant que vous pourriez épargner chaque mois en changeant d'assureur, de fournisseur d'énergie ou de téléphonie.

6. Faites fructifier votre capital

Cacher vos économies sous votre matelas ne vous rapportera aucun rendement de capital. Au contraire, l'inflation diminuera à terme la valeur de votre bas de laine.

Déposez plutôt vos économies sur un compte, si possible même sur un compte d'épargne en ligne à intérêts élevés.

7. Commencez à épargner pour votre pension

La pension coûte cher. Alors, commencez à épargner dès aujourd'hui : vous devrez ainsi investir moins de capital pour obtenir le niveau de pension souhaité pour vos vieux jours.

COMMENT PRÉPARER VOTRE ENFANT À BIEN SE TENIR SUR LA ROUTE ?



Chaque jour au moins un (1) enfant perd prématurément la vie sur la route. Les enfants tués ou blessés sont pour la plupart des piétons. En effet, du fait de leur petite taille, de leur fragilité et de leur faible capacité de perception et d'analyse des dangers, ils sont particulièrement vulnérables que les personnes adultes. Surtout avant l'âge de 09 ans, les enfants ont du mal à estimer la vitesse des véhicules et leur distance.

En dépit des mesures prises par l'autorité administrative tant au niveau de l'aménagement des routes qu'au niveau des services de secours et de soins, les parents ont une grande responsabilité à assumer. Ils doivent d'une part protéger les enfants une fois sur la route et de l'autre les préparer à maîtriser l'environnement routier et les dangers qui peuvent en découler en leur inculquant les bonnes habitudes qui sont :

- Tenir la main de l'enfant et marcher du côté gauche face à la circulation. Si les mains sont chargées, permettre à l'enfant de saisir un bout de vos vêtements ;
- Garder l'enfant sur le côté du trottoir le plus éloigné possible de la route. Il est préférable qu'en marchant ensemble sur le trottoir, l'adulte soit du côté de la route plutôt que l'enfant ;
- Traverser la route avec l'enfant toujours sur les passages réservés (passages piétons, pont piéton) tout en lui indiquant que ces passages sont les lieux les plus adaptés ;
- Marcher avec l'enfant sur le passage piétons ou perpendiculairement à la route pour traverser sans courir ni traîner les pas ;
- Éviter de chercher à gagner des distances en traversant ailleurs que sur le passage piéton s'il n'est pas trop loin ;
- A défaut de passages réservés, indiquer aux enfants qu'il faut traverser là où il peut voir de loin les véhicules venir dans les deux (02) sens (virages et sommets de côte à éviter) ;
- Avant de traverser, vérifier ensemble avec l'enfant (mettez-le à contribution) que la voie est libre. Regarder d'abord à gauche ensuite à droite puis un dernier coup d'œil à gauche avant de s'engager ;
- A un carrefour à feux, traverser que lorsque le feu est rouge et les véhicules arrêtés ;
- Éviter de traverser lorsque le feu est vert même si la circulation est libre ;
- Éviter de traverser devant un véhicule en stationnement ;
- Porter toute l'attention et celle de l'enfant sur la route. Il ne doit pas au même moment manipuler un appareil ou un jouet, vous non plus ;
- Apprendre ces consignes aux personnes qui assurent la garde des enfants (les nounous) ;
- Aider d'autres enfants à traverser ou à marcher le long de la route lorsqu'ils ne sont pas assistés par une personne adulte.

Au-delà de ces consignes, il faut retenir que l'enfant apprend de l'adulte et que le cœur que vous mettez pour assurer la sécurité de l'enfant en vous évertuant prioritairement en sa présence de pratiquer les bonnes habitudes, va surtout contribuer à construire un adulte de demain plus prudent et respectueux des règles de la circulation routière.



sodexam

NOVEMBRE BLEU





LUTTE CONTRE LA PROSTATE

Novembre bleu, un mois dédié au dépistage des cancers masculins.

Après octobre Rose et la mobilisation en faveur de la lutte contre le cancer du sein, novembre est le mois de la lutte contre le cancer de la prostate et des testicules beaucoup moins médiatisé que d'autres types de cancer mais avec un taux d'incidence tout aussi élevé. Novembre Bleu est donc le mois qui veut inciter les hommes à prendre soin d'eux en se dépistant contre le cancer de la prostate ou des testicules.

Un dépistage individuel est recommandé dès l'âge de 55 ans et jusqu'à 75 ans.

Le cancer de la prostate est notamment le premier cancer masculin, avec plusieurs nouveaux cas enregistrés chaque année. La majorité des cancers de la prostate peuvent cependant être détectés de plus en plus tôt et peuvent être traités pour donner aux patients de meilleures chances de guérison avec moins de séquelles.

Le cancer du testicule ne représente que 1 à 2 % des cancers masculins, mais c'est le cancer le plus fréquent chez les 15-45 ans. Le taux de guérison est élevé avec une guérison dans plus de 90 % des cas.

Comment se fait le dépistage ?

Le dépistage repose sur deux examens médicaux principaux. Le toucher rectal, pratiqué par le médecin généraliste ou urologue permet d'analyser

la taille et les contours de la prostate afin de détecter des anomalies. Le prélèvement sanguin, dosage du PSA, substance reconnue par l'organisme comme étrangère et provoquant une réaction immunitaire avec fabrication d'anticorps contre elle. Il est fréquemment réalisé et très utile pour détecter parfois des cancers à un stade tout débutant.

Une anomalie de ces marqueurs pourra conduire à la réalisation d'examens d'imagerie tels que l'échographie prostatique, voire l'IRM prostatique souvent après avis d'un urologue.

Principales caractéristiques du cancer de la prostate.

Ce cancer touche les hommes âgés de plus de 65 ans dans les 2/3 des cas. La plupart des symptômes urinaires chez l'homme (difficultés à uriner, levers nocturnes, envies pressantes) est plutôt liée à une pathologie bénigne extrêmement fréquente : l'hypertrophie bénigne de prostate. La présence de sang dans l'urine ou le sperme peut être un signe d'alerte. En présence de symptômes urinaires, il est donc important de consulter un médecin.

En Côte d'Ivoire, le dépistage se fait au Centre National d'oncologie Médicale et de Radiothérapie Alassane Ouattara (CNRAO) du CHU de Cocody. Il n'est pas systématique. Il dépendra des antécédents notamment familiaux et de la présence ou non de signes urinaires.

LA MALADIE D'ALZHEIMER



La maladie d'Alzheimer est une maladie neurodégénérative. Elle se traduit par une altération des connexions entre les neurones du cerveau. La conséquence est une diminution des capacités cognitives (mémoire, langage, raisonnement, attention).

La maladie d'Alzheimer concerne surtout les seniors (plus de 65 ans), sauf dans ses formes hé-

réritaires. Elle se traduit par la dégénérescence progressive puis la mort des cellules nerveuses du cerveau (neurones). Cela se manifeste par des pertes de mémoire, de langage, des difficultés à s'orienter. Des troubles qui augmentent la dépendance physique de la personne.

Quels sont les 3 stades de la maladie d'Alzheimer ?

La maladie d'Alzheimer évolue à une vitesse différente selon les patients. On distingue plusieurs stades dans la progression de la maladie d'Alzheimer. Pour déterminer son stade, on lui fait passer un test de référence au patient. Ce test est le Mini-Mental State Examination de Folstein (MMSE). Il permet d'évaluer la mémoire, la représentation dans l'espace et dans le temps, de même que la capacité de compréhension et de calcul de la personne. On distingue ;

Le stade asymptomatique

Il n'y a aucun symptôme clinique, mais les marqueurs biologiques sont positifs et permettent une détection précoce de la maladie d'Alzheimer.

Le stade prodromal

Les symptômes sont légers, mais annonciateurs de l'apparition de la maladie d'Alzheimer. Il s'agit d'une altération légère de la mémoire à court terme, de l'oubli de mots, d'une désorientation dans l'espace. La personne est consciente de ces déficiences.

Le stade de démence

Il désigne une aggravation des symptômes au point que cela impacte l'autonomie de la personne. C'est la phase agressive de la maladie d'Alzheimer. On estime qu'il y a 3 stades de démence correspondant à des troubles cognitifs majeurs.

Il y a d'abord le stade de démence vasculaire légère. Il se manifeste par les pertes de mémoire fréquentes. Le sujet perd ses repères dans le temps et dans l'espace. Il bute sur les mots, peine à se concentrer et à raisonner. Puis vient le stade de démence modérée. Les symptômes sont plus marqués, des problèmes de compréhension apparaissent. La personne a besoin d'une aide pour ses activités quotidiennes. Enfin, le stade de démence sévère où le patient perd toute autonomie y compris pour faire sa toilette ou manger. Une assistance continue est nécessaire.

Quelles sont les causes de la maladie d'Alzheimer ?

Les recherches se poursuivent pour identifier les causes de la maladie d'Alzheimer. À ce jour, on a identifié deux responsables de cette pathologie, mais sans savoir pourquoi ils se dérèglent.

Ce sont la protéine Tau et le peptide bêta amyloïde naturellement présents dans le cerveau. Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, tous deux se multiplient de façon anarchique. La prolifération de la protéine Tau entraîne une dégénérescence neurofibrillaire. Tandis que l'accumulation du second forme des plaques séniles toxiques pour les neurones.

Parmi les facteurs de risque identifiés de la maladie d'Alzheimer, on note essentiellement l'âge. Ainsi, selon l'Institut du cerveau, on rencontre 0,5 % des cas de maladie d'Alzheimer avant 65 ans (les cas Alzheimer précoces sont essentiellement des formes Alzheimer héréditaires) contre plus de 15 % après 80 ans. Des formes héréditaires existent aussi, mais constituent moins de 1 % des cas de maladie d'Alzheimer.

Enfin, des facteurs environnementaux constituent un risque de développer cette maladie comme la pollution atmosphérique, le tabagisme, l'alcoolisme, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, la dépression, mais aussi un faible niveau d'instruction, l'isolement social, le manque de sommeil chronique, certains médicaments (benzodiazépines).

Quels sont les signes et symptômes de la maladie d'Alzheimer ?

Les symptômes de la maladie d'Alzheimer concernent les facultés cognitives. En premier lieu, on observe des pertes de mémoire, puis des troubles fonctionnels (impossibilité de lacer ses chaussures...) et des troubles du langage (aphasie). On retrouve également des difficultés d'orientation dans le temps et dans l'espace, des troubles de l'écriture, du mouvement, du raisonnement, de l'humeur (dépression, irritabilité). La personne peine de même à reconnaître des personnes ou objets familiers (agnosie). Elle perd ainsi de plus en plus son autonomie jusqu'à devenir totalement dépendante.

Quels sont les traitements de la maladie d'Alzheimer ?

Les traitements de la maladie d'Alzheimer ne permettent pas la guérison. Ils sont pluridisciplinaires et visent à préserver autant que possible l'autonomie de la personne. Cela passe principalement par des traitements non médicamenteux. Il s'agit de séances d'orthophonie pour les troubles du langage, de kinésithérapie et d'ergothérapie pour les troubles du mouvement ou encore des activités de stimulation intellectuelle et des activités physiques adaptées. Des médicaments peuvent être prescrits, mais après examen du bénéfice/risque. Ces médicaments sont la mélanine et des inhibiteurs du cholinestérase. Les recherches sur la maladie d'Alzheimer s'orientent actuellement vers l'immunothérapie.

Comment prévenir la maladie d'Alzheimer ?

La prévention de la maladie d'Alzheimer passe par la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Pour cela, il est conseillé d'éviter l'alcool et le tabac, de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter une alimentation équilibrée. Il faut de même stimuler l'activité intellectuelle par la lecture, les jeux et des exercices de mémorisation.

Quelle est l'espérance de vie d'une personne malade d'Alzheimer ?

L'espérance de vie d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut varier considérablement d'un individu à l'autre. En général, après le diagnostic, l'espérance de vie moyenne est d'environ 8 à 12 ans, bien que certaines personnes puissent vivre plus longtemps. Cependant, il est important de noter que chaque cas est unique, et divers facteurs tels que l'âge, l'état de santé général et la progression de la maladie peuvent influencer la durée de vie.



A la découverte de la ville d'Agnibilekrou

Agnibilékrou, autrefois Assikasso, est une ville à l'est de la Côte d'Ivoire. Elle est située à 270 km au nord-est d'Abidjan, dans la région de l'Indénié-Djuablin. Agnibilékrou est une ville frontalière avec le Ghana et est peuplée principalement d'Agnis Djuablin et d'Agni Abbès. On y retrouve aussi une forte population Abbron et Ghanéenne.



HISTOIRE

Agnibilékrou signifie « le village d'Agnini Bilé ». À la faveur de la pénétration française, il a été signé un traité de protectorat avec Treich-Laplène en 1887, et un traité d'alliance avec Binger en 1889 et de commerce.

ADMINISTRATION

EN JANVIER 1959, AGNIBILÉKROU EST ÉRIGÉE DE POSTE ADMINISTRATIF EN SUBDIVISION. UNE LOI DE 1978 A INSTITUÉ 27 COMMUNES DE PLEIN EXERCICE SUR LE TERRITOIRE DU PAYS.

CLIMAT

La meilleure période pour se rendre à Agnibilékrou est février, mars, avril. Au contraire, il est déconseillé de visiter Agnibilékrou en juin, août pour des raisons strictement climatiques. Ensoleillement et températures élevées.

LES TEMPÉRATURES À AGNIBILÉKROU

Sur l'année, la température moyenne varie beaucoup. Elle se situe autour de 27 °C.

LA PLUIE À AGNIBILÉKROU

On compte généralement 180 mm de précipitations maximum chaque année à Agnibilékrou.

