

# KADAR

CONSULTING

Grandir - Se redéfinir - S'internationaliser

NOTRE EXPERTISE  
SOUTIENT VOTRE AMBITION

### L'INTERVIEW DE LA SEMAINE ▶ JEAN-JOSEPH BOILLOT

« Je sais qu'il existe en Afrique un même mouvement de fond pour une agriculture naturelle, productive mais équilibrée, plus proche des lieux de consommation, plus créatrice de bons emplois et plus respectueuse de la nature. »

Jean Joseph BOILLOT est un économiste globe-trotteur qui parle une dizaine de langues et qui a séjourné dans plus d'une centaine de pays dont de très nombreux pays Africains. Il est docteur en économie du développement et a partagé sa vie entre recherche, diplomatie et enseignement.

**EiA : Après votre dernier essai publié en 2013 «Chindiafrique» vous revenez, après 5 ans de parcours en Chine, en Inde et sur le continent africain, avec « Utopies made in monde. Le sage et l'économiste » publié chez Odile Jacob. La sagesse est la nouvelle innovation de ce monde ?**

Une nouvelle innovation ? Non pas vraiment. S'il y a quelque chose qui remonte quasiment au début de l'humanité c'est bien la sagesse comme dans cette légende Maohie: «Lorsque les humains se multiplièrent, les troubles commencèrent, les troubles firent naître la sagesse, la sagesse fit naître la ruse, la ruse fit naître la raillerie.» La sagesse est vieille comme le monde, mais ses ennemis aussi. J'essaie d'apporter deux innovations: d'une part l'utopie-sagesse, d'autre part la sagesse de la sagesse. L'utopie-sagesse, c'est le mariage entre ce qui permet aux humains d'imaginer un monde meilleur: l'utopie, et un peu plus de sagesse dans leur mise en œuvre car on ne peut pas oublier le bilan assez catastrophique des utopies dans l'histoire. Ensuite, la sagesse de la sagesse, c'est parce qu'il nous faut absolument sortir la sagesse de son caractère trop élitiste : l'image du sage retranché dans sa maison, ou du saint au-dessus du commun des mortels. Cette vision élitiste a conduit soit à marginaliser les sages dans la société, soit à nous manipuler au nom de ce que le sage, le conseiller du prince aurait dit. La sagesse de la sagesse c'est

l'idéal de démocratisation de la sagesse. Chacun d'entre nous doit s'emparer de ces enseignements pour conduire notre vie.

**EiA : Plusieurs références économiques, philosophiques et sociologiques vous ont guidées, classiques mais aussi contemporaines avec des économistes indiens. La pandémie a-t-elle accéléré les choses ?**

Hélas pour l'instant la pandémie pourrait avoir plutôt stoppé les avancées que j'ai pu repérer en Inde. C'est ce que montre le bilan catastrophique par le régime populiste hindouiste en place. Dans le cas indien, les « utopies réelles », sont des idéaux utopiques fondés sur les potentialités réelles de l'humanité mais avec des objectifs accessibles par étapes au lieu du grand soir révolutionnaire. Le meilleur exemple est celui du mouvement de conversion de millions de paysans indiens à l'agriculture naturelle en réponse aux dégâts de l'agriculture chimique baptisée « révolution verte » dans les années 1970. Un de leurs leaders, le paysan Subash Palekar, a expérimenté lui-même de nouvelles techniques combinant les savoirs traditionnels et la science la plus poussée. C'est une sorte de Gandhi du XXIe siècle qui montre par l'exemple plutôt que par une rhétorique purement verbale. Je sais qu'il existe en Afrique un même mouvement de fond pour une agriculture naturelle, productive mais équilibrée, plus proche des lieux de consommation, plus créatrice de bons emplois et plus respectueuse de la nature.

**EiA : «d'où l'on parle» écrivait Paul Ricoeur à propos du monde occidental qu'il incitait à s'inspirer du continent africain. Les limites de la civilisation industrielle, le monde postcovid19, les modèles de**



Credit photos : Gilbert DUBAL ©

**pensées «décentrés» et les innovations pléthoriques de croissance «inversées» aidant, l'Afrique devient-elle le nouvel épicerie économique mondial ?**

C'est aux Africains de le décider mais il m'apparaît clairement que le continent peut être un nouvel épicerie économique mondial. Paradoxalement en raison de ses défis incroyables, et notamment démographiques, mais aussi démocratiques, qui vont le pousser à puiser dans ses réserves extraordinaires d'utopie et de sagesse, comme celle de l'épopée Soundjiata et de la charte des chasseurs du Mandingue avec son idéal d'égalité, de frugalité et de progrès humain au centre de l'économie et du pouvoir politique. Quant aux sagesse, il suffit d'écouter Saïdou Abatcha nous conter avec humour les proverbes du continent pour comprendre que la boîte à outils est là : « Si tu sais que tu ne sais pas, tu sauras ... mais si tu ne sais pas que tu ne sais pas, tu ne sauras jamais...et quand tu sais fais le savoir ! » C'est devenu ma devise.

écrit par  
Franck Berthod

“ Agissez comme s'il était impossible d'échouer

— Winston Churchill

### SOMMAIRE

CANAL+ ADVERTISING

Tous nos visuels sont cliquables

01. L'interview de la semaine  
Agenda



02. Le scan de la semaine  
Women



03. Green  
Bourse  
Finances



04. Data  
Miami  
Innovation  
Business & deals  
Jobs  
Makers



### COVID 19 IN AFRICA

TOTAL GÉNÉRAL COVID19\_CASES (ARCGIS.COM)

11 148  
Nouveaux cas confirmés

3 271 798  
Total cas confirmés

2 969 447  
Personnes guéries

82 423  
Personnes décédées

FOCUSNEWS  
REVUE DE PRESSE QUOTIDIENNE

25H/24H

click ici

CANAL+ ADVERTISING  
REGIE PUBLICITAIRE N°1  
EN COTE D'IVOIRE  
TELEVISION | DIGITAL

Les villes africaines sont les championnes du monde de la croissance. Le Club du Sahel et l'OCDE estiment que la population africaine doublera d'ici à 2050, absorbée aux deux tiers par les villes, soit 950 millions de nouveaux urbains, 15% de la population mondiale actuelle. En 2010, le continent comptait dix-sept villes millionnaires (dont huit situées au Nigeria), désormais la barre des 100 villes est dépassée (Population Data). La gestion de l'urbain est l'enjeu stratégique principal des agendas politiques. Outre les villes du Caire ou de Lagos, qui comptent autant d'habitants que la Côte d'Ivoire, de nouveaux schémas de mobilité apparaissent et la régionalisation des dynamiques urbaines se multiplie. Plus rapide que l'intégration régionale politique, le continent est en chantier. L'Union Africaine appuie dix autoroutes géantes d'une moyenne de 8000km par projet pour relier les grands pôles du continent, le transport routier représentant encore 80% des échanges. 2,5 milliards d'habitants sont annoncés en 2050, 4,4 milliards en 2100 selon l'ONU. Penser la ville africaine durable aujourd'hui, c'est l'envisager dans son offre de services essentiels avec une vision politique pensée, définie, planifiée face aux défis à relever en matière

de sécurité (intérieure et extérieure); de gestion de ressources (eau, air, déchets); de production et de la consommation locale (agriculture, agro-alimentaire, commerces, restaurants, etc.); d'infrastructures et de transports (mobilité, réseau routier, gares, ports, fleuves, aéroports); d'accès à l'électricité, aux logements, à l'éducation, à la santé, à l'internet, à la formation, à la culture, au sport; un aménagement planifié (gestion du patrimoine, architecture, espaces verts, mobilier urbain, écotourisme, etc.). La gestion des ressources est un enjeu mondial pour la survie de populations toujours plus nombreuses tandis que les ressources vitales se raréfient. La plupart des villes africaines sont des chantiers. Les villes ont appris à penser développement et investissements directs étrangers, inventant de nouveaux modèles de co-développement, investissant sur la technologie et le développement durable en parallèle d'un développement informel galopant. L'Afrique ne vit pas un exode rural massif, bien au contraire. Dans 22 pays d'Afrique, les deux tiers de la croissance urbaine sont alimentés par les naissances d'enfants de citoyens, et non pas par des migrations des campagnes vers les villes. L'urbanisation se réalise principalement dans les



campagnes et dans les villes petites et moyennes. Avec un déficit global de 130 milliards \$ par an en infrastructures, les objectifs de 2063 avec plus de 400 grands projets sont en retard et 1000 milliards \$ manquent à l'appel. La nécessaire coordination continentale et la gouvernance des infrastructures urbaines sont un impératif. Un océan d'opportunités pour le développement raisonné, les clean tech et la blue economy. La rédaction développe cette problématique et des regards d'experts et retours d'expérience d'acteurs majeurs, dans le second Hors-Série sorti le 22 Avril, notre contribution à la Journée mondiale de la Terre.

écrit par  
Franck Berthod

WOMEN

► « FILLES ET FEMMES DE L'AFRIQUE MODERNE »  
ENTRETIEN AVEC DR. HYND BOUHIA

Cette semaine Patricia est en mode «Interview» avec un retour d'expérience et un livre.

1- Quel sujet traitez-vous dans « Filles et Femmes de l'Afrique » ?

C'est un livre de motivation pour la femme Africaine. Issue de plusieurs cultures, diplômée dans un domaine scientifique dominé par les hommes, j'ai fait une analyse détaillée, accompagnée de conseils afin de réussir face aux grands défis que j'ai moi-même vécus. C'est aussi un rappel : les rêves peuvent être réalisés, avec l'éducation, des valeurs, une ténacité et de l'audace.



2- Comment préparer les femmes pour la transition digitale ?

La femme y a un rôle central à jouer. Il est primordial de préparer les jeunes filles à maîtriser les nouvelles technologies, en les encourageant à poursuivre des formations scientifiques, à maîtriser les outils numériques et à s'appropriier le monde digital. Pour cela, elles doivent grandir avec une grande confiance en elles et une forte résilience. L'objectif est de leur permettre d'acquérir les bases nécessaires pour devenir les entrepreneuses de demain. Il y a aujourd'hui un grand nombre de formations disponibles, ainsi que de nombreux réseaux accompagnant les femmes dans les nouvelles

technologies. Ces outils leur permettront de naviguer au travers d'une révolution digitale accélérée par la pandémie.

3- En termes de Développement Durable, quels sont les enjeux du continent ?

Le développement durable est devenu la norme pour tout nouveau projet. L'Afrique a besoin de mettre en place des stratégies intégrant la durabilité à tous les niveaux sectoriels et organisationnels, et d'attirer des investissements visant l'impact local et durable. Les femmes ont un rôle central à jouer dans la mise en œuvre de ces stratégies.

écrit par  
Patricia Cressat

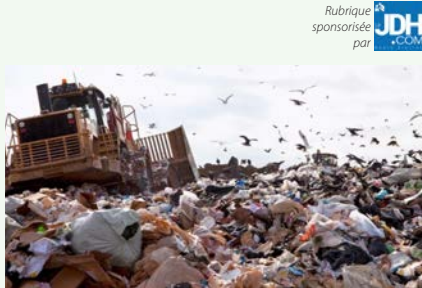
★  
ESG Assets and blue ventures

**ANTILOP**  
DEVELOPMENT NETWORK

ABIDJAN - DUBAI - GENEVA - LAGOS - PORT-LOUIS  
www.antilop.network

GREEN ► Quid du recyclage ?

Une gestion durable de la protection de l'environnement passe inéluctablement par l'efficacité dans la capacité de conditionnement et de traitement des déchets produits au quotidien. Aussi bien les déchets industriels que les déchets domestiques. Si en ce qui concerne les premiers cités, les pays africains dans le cadre de la convention Bâle expliquer la convention arrivent par des accords bilatéraux à externaliser cette tâche, pour ceux qui est des derniers cités, il y a du chemin à faire. Ordures ménagères, sachets plastiques jonchent les rues, les plages; bouchent les caniveaux, inondent les fleuves, lagunes, mers et océans. La plupart des villes africaines sont encore trop sales. D'Abidjan à Dakar en passant par Bamako, le traitement des déchets domestiques est un problème. Les gouvernements prennent parfois des lois. Mais sans mesures d'accompagnements, des dispositions juridiques bien établies et une sensibilisation de tous les instants, ces lois résonnent plutôt comme des effets d'annonce.



L'exemple de interdiction du sachet plastique dans les commerces en Côte d'Ivoire en est la parfaite illustration. Si le recyclage peut s'avérer être une solution durable pour le traitement des déchets domestiques notamment, il faut éduquer les populations au triage et mettre à disposition les outils nécessaires.

écrit par  
Dr Yves Youant

Rubrique sponsorisée par JDH

etudesk

Réinventez vos programmes de formation avec le E-LEARNING

www.etudesk.com



Selected Markets	Index Name	Index Level	1-week returns
Botswana	BSE DCI	6,567.38	+0.32
BRVM	BRVM-CI	150.37	+1.46
Egypt	EGX 30	10,475.26	-1.57
Ghana	GSE-CI	2,561.45	+9.28
Kenya	NSE ASI	169.19	+1.93
Malawi	MSE ASI	33,380.63	+0.16
Mauritius	SEM ASI	1,649.99	+0.96
Morocco	MASI	11,811.23	+0.61
Namibia	NSX OI	1,384.86	+1.41
Nigeria	NGSE ASI	39,834.42	+1.36
Rwanda	RSE ASI	149.08	+0.22
South Africa	JSE ASI	66,937.00	-0.53
Tanzania	DSE ASI	1,878.46	-0.25
Tunisia	TUNINDEX	7,164.20	+1.38
Uganda	USE ASI	1,389.10	-1.45
Zambia	LuSE ASI	4,109.31	+0.49
Zimbabwe	ZSE ASI	4,641.11	+4.43

Données du 02 Mai 2021

Principal moteur de l'économie numérique ivoirienne, le secteur des télécommunications a généré un chiffre d'affaires de près de 985 milliards fca en 2020. Soit une hausse de plus de 70 milliards par rapport à 2019. L'essentiel de l'activité du secteur est réalisé par la téléphonie mobile qui à elle seule génère près de 874 milliards fca. Cette manne se répartit entre les trois opérateurs de téléphonie mobile du pays. C'est le groupe Orange qui domine ce marché avec une part d'environ 53%. Il est suivi du groupe MTN qui cumule 28% et enfin le groupe Moov qui se retrouve avec 19% du marché. Malgré la crise sanitaire, les résultats du secteur télécom restent assez positifs. L'opérateur MTN a même réussi à faire un léger bond de 1% par rapport à 2019, et ce au détriment de Moov. D'importantes réalisations ont été consenties en matière d'investissements, près de 146,7 milliards investis pour assurer de meilleures conditions aux usagers. Dans le détail des revenus engrangés cette année, le leader du secteur, Orange CI, progresse de +9,21% à 520 milliards FCFA, le chiffre d'affaires de MTN CI progresse +12,4% pour s'établir à 274,2 milliards FCFA, et l'opérateur Moov connaît une hausse de +5,77% à 190,38 milliards FCFA. Une performance qui tient aussi du fait de l'évolution du marché au niveau des données internet mobiles et fixes, les Data. On note ainsi une évolution de 17,25 millions d'abonnés en fin 2019 à 19,91 millions d'abonnés en fin 2020, ce



futur siège d'Orange à Abidjan

qui représente près de 15,51% de croissance, soit un chiffre d'affaires relatif, de 230 milliards fca environ. De grandes percées ont été aussi observées au niveau du mobile money, avec en outre la mise en service de la Banque Orange, qui vient apporter un nouvel accélérateur aux transactions financières via les téléphones mobiles. Fin décembre 2020 le secteur cumulait environ 2 607 emplois directs. La continuité de service et l'efficacité énergétique demeurent les vrais enjeux en contexte de délestage.

écrit par

Stéphane Sourahoro

# CANAL+ ADVERTISING

## RÉGIE PUBLICITAIRE N°1 EN AFRIQUE SUBSAHARIENNE FRANCOPHONE

### TELEVISION | DIGITAL

Contacts : +225 27 22 48 07 55 - [www.canalplusadvertising.com](http://www.canalplusadvertising.com)

## COACH ME IF YOU CAN ▶ FAKENEWS

Saviez-vous que les personnes ayant une plus grande intelligence émotionnelle sont plus aptes à détecter la désinformation ?

La propagation de la désinformation - sous la forme de rumeurs non fondées et de propagande intentionnellement trompeuse - date de l'Antiquité.

La prolifération mondiale des médias sociaux, l'immédiateté du temps médiatique, et le désir acharné des consommateurs séquentiels, rendent la désinformation plus abondante et plus accessible que jamais.

Les études réalisées par Mark Shephard, Narisong Huhe et Stephanie Preston, experts en politique gouvernementale et publique en complément du travail de Pennycook (USA) démontrent que votre intelligence émotionnelle constitue un filtre.

Et la bonne nouvelle c'est que vous pouvez la développer.

Nous sommes le 3 Mai, Journée mondiale de la liberté de la presse, proclamée par l'Assemblée générale des Nations Unies en décembre 1993.

Un rappel aux gouvernements mais aussi une journée de réflexion entre professionnels des médias sur les questions de liberté de la presse et d'éthique professionnelle, mais aussi de retour aux compétences de bases et à l'écrit, le contenu, le fait, dans un contexte où le fake et le bruit remplacent l'info. Célébrons les principes fondamentaux de la



liberté de la presse, défendons les médias des attaques contre leur indépendance, renforçons les capacités en matière d'éducation aux médias et à l'information et rendons hommage aux journalistes qui ont perdu la vie dans l'exercice de leurs fonctions.

Quelques principes de base pour détecter un fake : votre culture général, la source de l'article, le support et les reprises de la pseudo info. Une info c'est répondre à cinq questions ; ou, quoi, comment, quand, qui ?

écrit par

Marie Montel

HEBDO TOUS LES LUNDI - HORS SÉRIE TRIMESTRIEL - ITW VIDEO

## ENTREPRENEUR IN AFRICA

## ENVIE D'UN VRAI CONTENU PRO ?

Cultivons la transformation du continent.

Disponible sur tous les périphériques

100% décideurs

Inscrivez-vous pour recevoir ce flash Hebdo tous les Lundi à 9H GMT

Inscrivez-vous

entrepreneur.africa.com  
Entrepreneur in Africa  
terranovamundi@gmail.com





Il y a ceux qui ont contribué à la légende musicale du cinéma noir dans les années 1960 et 1970, les Quincy Jones, J.J. Johnson, Bobby Womack, Roy Ayers, James Brown et autres Isaac Hayes. Et ceux qui contribuent à faire vivre ces musiques sur scène, tel Fred Pallem et son Sacre du Tympan, ou à les réécouter avec amour (Stéphane Larouge et sa collection «Écoutez le Cinéma»). **Jazz, Groove, Soul & Funk**

Backstage  
Émission de radio

Tous les  
Vendredis  
De 18h à 19h



# JAZZ SOUL & CINÉMA

Roy Ayers  
Lalo Schifrin  
David Rubinson  
Quincy Jones  
Isaac Hayes  
Henry Mancini  
James Brown



**Bobby Womack**  
L'homme de la rue

**Sélection**  
Douze titres essentiels

**Fred Pallem**  
Se laisser emporter par le groove

**David Shire**  
Jazz-funk sériel

## MIAM

## PALETS AU CHOCOLAT



Cette semaine, Chef Allison nous propose une idée de goûter délicieuse pour les petits... et les grands aussi !  
Pour 40 palets  
30g de cacao  
300g de farine  
50g de sucre en poudre  
80g de sucre glace  
1 œuf  
200g de beurre  
Mélangez les 2 sucres avec le cacao, ajoutez le beurre ramolli jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez ensuite l'œuf battu puis la farine progressivement. Formez une boule et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 2h. Sortez - la, laissez reposer 10 min et formez des boudins à découper



en rondelles pour avoir la forme voulue. Cuire 15 min dans un four préchauffé à 170°C. Régalez - vous !

Retrouvez le chef : [https://instagram.com/chefallison\\_cooking?igshid=v2r18gwihme](https://instagram.com/chefallison_cooking?igshid=v2r18gwihme)

## IMMOBILIER

- #1 / **Vente** Appartement Plateau Immeuble Borg. Duplex d'architecte, 80 m2 très lumineux avec vue sur la Lagune. Prix sur demande- <https://aici.ci/fr>
- #2 / **Location** Plateau appartement Front Lagunaire , 4 pièces rénové , vue sur Lagune. Parking en s/sol et 1 cave- 153 m2 – 2 300 000 FCFA - <https://aici.ci/fr>
- #3 / **Vente** Porto-Novo (Bénin) Demeure R+2 – 773 m2 15 pièces. 325 500 000 CFA - <https://joelka-property.com/fr/>

## BUSINESS & DEALS

Rubrique sponsorisée par



- #1 / **TEMA (GHANA)** Vente 10 ha cloturés équipés - Port de Tema 15Meuros
- #2 / **SAN PEDRO (CÔTE D'IVOIRE)** Vente villa quartier Balmer 550 keuros
- #3 / **AFRIQUE DE LOUEST** 2 Startup confirmées recherchent 5 Meuros

## JOBS

Rubrique sponsorisée par



- #1 / Africa Project Management recrute un Chef de projet Senior (H/F) – CV à [recrutement@apm.ci](mailto:recrutement@apm.ci)
- #2 / Groupe LA LAVANDIERE recrute un Chargé de Recouvrement (H/F) – CV à [carriere@lavandiere-ci.com](mailto:carriere@lavandiere-ci.com)
- #3 / Big Five Solutions recrute un Mobile App Designer (H/F) – CV à [contact@bigfivesolutions.com](mailto:contact@bigfivesolutions.com)
- #4 / Agence Ivoire Intérim recrute un Agent NOC (H/F) – CV à [recrutea2i@a2i-interim.com](mailto:recrutea2i@a2i-interim.com)
- #5 / Sucrey Corporates Consulting recrute un(e) Assistant(e) Marketing – CV à [job@sucreycorporates.com](mailto:job@sucreycorporates.com)

## AGENDA

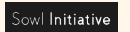
Rubrique sponsorisée par



- 8 Mai** : Journée Mondiale de la Croix Rouge
- 5 Mai** : Grande première EKOUA - Institut Français d'Abidjan
- 21 au 22 Mai** : Forum de l'emploi et de l'entrepreneuriat féminin – Village artisanal

## MAKERS

Rubrique sponsorisée par



- #1 / Le Nigérian Olesegun Ogunsanya nommé PDG et directeur général d'Airtel Africa.
- #2 / Le Sénégalais Malick N'Diaye, nouveau Directeur Général de la société d'exploitation de bauxite en Guinée, Gobal Alumina Corporation.

## ENTREPRENEUR IN AFRICA

**Secrétariat de Rédaction :**  
Dr Yves YOUANT.

**Ont collaboré à ce numéro :**  
Reine DAGBO, Patricia CRESSOT, Niamkey KABLAN, Franck BERTHOD, William KABLAN, Marc MONTEIL, Stéphane SOUMAHORO.

**Relations abonnés et partenaires :**  
Fleur SCHAUB.  
**Maquette :** Studio Factory  
**Digital :** IDM Consultants

**Une idée originale de :**

Rejoignez FOCUS NEWS,  
Votre revue de presse quotidienne

Recevez votre flash gratuitement  
tous les lundis en vous inscrivant

Pour plus de renseignements, contactez  
Dr Yves YOUANT : +225 07 07 41 97 28  
Fleur SCHAUB : +225 07 57 03 36 41  
[terranovamundi@gmail.com](mailto:terranovamundi@gmail.com)

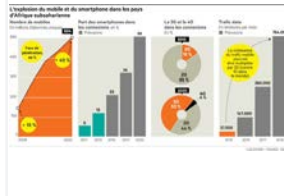
## DATA

### MOBILE

Rubrique sponsorisée par



La #GSM Association regroupe les opérateurs Telecom GSM dans le monde. Elle recensait plus de 500 millions d'utilisateurs mobile sur le continent africain en 2019. Dans une étude 2018 portant sur 144 opérateurs mobile money et 469 millions de comptes actifs, 456,3 milliards USD de transactions ont été répertoriées, dont plus de la moitié (293,4 milliards) en Afrique de l'Est. 48% des utilisateurs mondiaux sont africains.



## INNOVATION

### AFRIKREA

Rubrique sponsorisée par



AFRIKREA est une startup ivoirienne de e-commerce cofondée en 2016, par Moulaye Taboure. Afrikrea a commencé comme un marketplace pour les vêtements, les accessoires, les arts et l'artisanat inspirés et basés en Afrique. Puis l'année dernière, Afrikrea a commencé à tester son SaaS tout-en-un pour ces marchands. Aujourd'hui, il annonce son lancement. La plate-forme appelée ANKA permettra aux utilisateurs de vendre depuis l'Afrique, d'expédier des produits partout dans le monde et d'être payés via des méthodes de paiement africaines locales et internationales. Source: Techcrunch - <https://www.afrikrea.com/>



## LE SAV

### SOS DELESTRON

L'électricité fait partie du service dit public. Le droit à l'information des consommateurs, qu'on utilise aussi comme canal de collecte de taxes, services des poubelles et de la redevance TV, est une obligation. La CIE ignore, préférant informer les grandes entreprises depuis mi-avril, dans un contexte de crise énergétique et délestage désormais officiel. #deslestronisback



## FEEL GOOD

### VIVE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE !!

Tout seul ou pratiqué par un partenaire voire un massothérapeute, les possibilités sont multiples. Contenant environ 7500 terminaisons nerveuses reliées à différents organes de notre corps, nos pieds en plus de supporter le poids de notre corps, en voient des vertes et des pas mûres ! Appuyer sur des endroits bien définis permettrait ainsi de soulager certains maux, libérer les énergies, améliorer la circulation sanguine, accroître le désir sexuel, et procurerait un sommeil réparateur. Pour ce faire, installé confortablement, 15 minutes avant de dormir, à l'aide d'une huile de massage ou de beurre de karité.

