

L'Aérien

Mensuel N°73 du 10 février au 10 mars 2025



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

DIRECTEUR DE PUBLICATION

Jean-Louis MOULOT

RÉDACTEUR EN CHEF

Koné Bintou Pékélé : Cheffe DCRP

RÉDACTION

Martial ALATE
Bleu Gervais DON
Mariam TOURE
Djeneba BAMBA
Madina Traoré
Fedana Yéo

REPORTER PHOTO

Kobena Innocent

CONCEPTION & MISE EN PAGE

Axel BOUAH

SOMMAIRE



NOUVEAU SIÈGE DE LA SODEXAM

Le Conseil d'Administration satisfait de l'avancement des travaux P.06



5^E ÉDITION DE LOKOLI LEADERSHIP ACADEMY

La Sodexam à l'honneur

P.19

Chers collègues,

Au cours d'un déjeuner de presse tenu le 17 janvier dernier, j'ai eu l'honneur de m'adresser à la presse nationale et internationale pour faire le bilan de notre entreprise et annoncer les perspectives de la nouvelle année. Cette rencontre a pour objectif de renforcer notre image dans les médias puis de communiquer nos réalisations, et partager notre vision à l'opinion publique par la presse.

Quelques jours plus tard, j'ai pris plaisir à vous présenter le même bilan au cours d'une réunion à la salle polyvalente, accessible à la fois en présentiel et en ligne pour les agents des plateformes de l'intérieur.

Ces échanges en ce début d'année illustrent notre transparence dans la gestion de notre entreprise, ainsi qu'une approche participative impliquant toutes les parties prenantes.

Ces moments ont été enrichissants et nous ont permis de passer en revue les actions majeures que nous avons menées ensemble. À la lumière de nos réussites, nous avons réitéré pour avoir réalisé des performances significatives au bénéfice du secteur de l'aviation civile de la météorologie et de la médecine aéronautique. L'année 2024 a été particulièrement dynamique pour notre structure, jalonnée de moments forts et de défis relevés avec succès.

Une année se termine, marquée par ses succès et ses défis, tandis qu'une nouvelle commence, pleine d'espoir et de perspectives. À l'horizon 2025, de grands défis nous attendent, notamment la finalisation de notre nouveau siège, le développement de nos aéroports domestiques, le suivi de l'extension de l'aéroport d'Abidjan ainsi que l'exé-

cution des travaux de construction de l'aéroport de dégagement de Bouaké, qui devra être certifié. Sans oublier la mise en place du système de vigilance et d'alerte climatique pour fournir des informations météorologiques aux usagers (VIGICLIM) et continuer l'implémentation du CERMA.

Il est impératif que nous finalisions ces projets, déjà en cours depuis un certain temps, qui nous ont valu d'importantes distinctions. Ces distinctions symbolisent notre rôle essentiel dans le développement économique et l'amélioration des services publics en Côte d'Ivoire. Elles marquent une étape cruciale vers la modernisation complète de nos services, désormais reconnus et approuvés à l'international.

Fort de ces résultats encourageants, justifiés par les réformes menées et les projets en cours qui aboutiront en 2025, nous nous engageons à œuvrer dans la continuité de l'excellence, sous l'autorité du Ministre des Transports et la vision du Président de la République conformes à notre ambition stratégique.

Les grands défis pour cette année dans le domaine aérien incluront l'adoption des décrets d'application du Code de l'Aviation Civile adopté en 2022, l'obtention de la

certification de l'aéroport de Bouaké, ainsi que la restructuration de la SODEXAM par une révision de son statut et de ses missions afin de l'adapter au nouveau Code.

Pour atteindre ces objectifs, il est essentiel de maintenir notre dynamique de travail. Nous devons redoubler d'efforts pour élaborer et accélérer une nouvelle stratégie de soutien à la réalisation de pôles de développement socio-économiques régionaux. Cela implique notre engagement à participer activement à la création d'emplois. Un secteur aérien fort est synonyme de croissance économique et de prospérité pour notre pays.

Je vous invite donc à agir ensemble, dans le travail et la discipline. C'est à ce prix que nous atteindrons nos objectifs, fruits des efforts collectifs. Chacun d'entre vous joue un rôle crucial et je compte sur vous pour relever les nombreux défis qui jalonnent notre domaine de compétence.

Ensemble, continuons à bâtir un avenir radieux pour notre entreprise et pour le secteur de l'aviation civile en Côte d'Ivoire.

Merci

Jean-Louis MOULOT



BILAN 2024 ET PERSPECTIVES 2025

Le Directeur Général échange avec la presse et le personnel



Le Directeur Général Jean-Louis MOULOT dresse le bilan de la Sodexam face à la presse



Les journalistes, attentifs à la présentation du DG



La Cheffe DCRP, Bintou KONÉ, présente les missions de la Sodexam aux journalistes



Satisfaits de leurs échanges, les journalistes et le DG immortalisent la rencontre

Au cours d'un déjeuner de presse et d'une rencontre, le Directeur Général de la SODEXAM, a échangé avec la presse nationale et internationale, et le personnel. C'étaient les vendredi 17 et mardi 21 janvier 2025, à l'hôtel ONOMO, à la salle polyvalente.

Au cours de ces échanges, il a présenté un bilan positif de l'année écoulée, en mettant en avant les progrès réalisés dans divers domaines, notamment la météorologie et la médecine aéronautique. Dans la même dynamique, le Directeur général a annoncé les perspectives de 2025 dont la livraison du nouveau du siège, prévue pour le premier trimestre.

Face aux journalistes, le Directeur Général a mis en lumière le fructueux partenariat entre la presse et la SODEXAM, qui a contribué aux réussites enregistrées.

Il les a ensuite remercié pour le travail abattu tout au long de l'année écoulée et les a invité à se rapprocher des dirigeants afin de renforcer la collaboration en 2025.

Le Directeur Général a reconduit le même exercice face aux agents en présentiel et en distanciel, pour les agents des plateformes de l'intérieur du pays. Mais avant, ils ont tous été félicités pour le bilan positif de l'exercice 2024, résultat des efforts collectifs.

À travers ces échanges, Le Directeur général a réaffirmé son engagement envers l'excellence et son ambition de positionner la SODEXAM comme le leader de l'Afrique de l'Ouest dans les missions qui lui sont assignées.

Djeneba Bamba

RÉHABILITATION ET EXTENSION DE L'AÉROPORT INTERNATIONAL FELIX HOUPHOUËT BOIGNY D'ABIDJAN

Le Directeur Général de la SODEXAM échange avec l'entreprise en charge des travaux



Jean-Louis MOULOT, Directeur Général de la SODEXAM, en costume gris, reçoit les représentants du groupement BBI/SETAO dans le cadre du projet d'extension de l'aéroport International Felix Houphouët Boigny d'Abidjan

Le Directeur Général de la SODEXAM, Jean-Louis Moulot a reçu le jeudi 19 décembre 2024, une délégation du groupement BBI/SETAO, entreprise en charge des travaux de réhabilitation et d'extension de l'aéroport international Félix Houphouët-Boigny d'Abidjan.

Cette rencontre dont l'objectif est de faire le point sur l'avancement des travaux se tient deux années après le lancement officiel du projet qui a eu lieu le 19 décembre 2022.

La délégation a présenté au Directeur Général de la SODEXAM plusieurs aspects du projet, notamment l'esquisse validée du futur terminal, l'état des études en cours, le planning prévisionnel des grands travaux et les démarches pour le montage financier. Elle a également évoqué des probléma-

tiques techniques liées aux travaux de la piste et proposé des actions pour renforcer l'implication de certaines parties prenantes.

Jean Louis Moulot a salué les efforts et les progrès réalisés par le groupe BBI/SETAO et les autres parties impliquées. Il a pris note des points soulevés et a assuré qu'il examinera les propositions afin d'évaluer leur mise en œuvre.

Cette rencontre témoigne de la volonté de la SODEXAM, maître d'ouvrage délégué, de suivre de près ce projet stratégique et essentiel pour moderniser l'aéroport International Felix Houphouët Boigny d'Abidjan conformément aux standards internationaux.

Fedana YEO

NOUVEAU SIÈGE DE LA SODEXAM

Le conseil d'administration satisfait de l'avancée des travaux



Photo d'ensemble devant le nouveau siège en construction

Les membres du Conseil d'administration de la SODEXAM se sont dits satisfaits de l'avancée des travaux du nouveau siège de la SODEXAM, à la suite d'une visite effectuée sur le chantier de construction, le vendredi 20 décembre 2024, afin de faire le point de l'avancement des travaux de cet ambitieux projet.

Au cours cette visite guidée entamée par le hall du bâtiment, le directeur du chantier a annoncé aux administrateurs que les

travaux sont achevés à 80 %. Le Président du Conseil d'Administration, ABEL DJOHORE, a exprimé sa satisfaction pour la qualité et la cadence des travaux qui sont d'une importance capitale pour l'avenir de l'entreprise.

Au nom des membres du Conseil, l'administrateur M'baye Diop a salué cette initiative de la Direction Générale et félicité les équipes engagées. **« Ce projet témoigne de la volonté de moderniser la SODEXAM et de**

lui conférer un nouveau visage, apte à relever les défis futurs. Ce bâtiment moderne, qui sera de type R+2, s'inscrit dans la vision d'une entreprise dynamique, axée sur l'excellence et offrant un cadre de travail optimal à ses collaborateurs.» a-t-il dit.

La livraison du nouveau bâtiment, siège de la SODEXAM, est prévue pour la fin du premier trimestre de l'année 2025.

Fedana YEO



Le Directeur Général de la SODEXAM, Jean-Louis MOULOT, explique certains détails du bâtiment au PCA



Des administrateurs et des membres du comité de direction dans le hall du bâtiment



Le bâtiment du nouveau siège de la SODEXAM à 80% de finition

7E EDITION DE LA JOURNEE SPORTIVE JLM Solidarité et convivialité pour marquer la fin de l'année 2024



De la droite vers la gauche, Jean-Louis MOULOT Directeur Général de la Sodexam, Lacina OUATTARA Maire de Korhogo (invité spécial), Abel DJOHORE PCA de la Sodexam et Rodrigue TAH DGAEOT de la SODEXAM

Conformément à la tradition de marquer la fin de l'année par une journée culturelle et sportive, la 7e édition de la journée sportive Jean-Louis Moulot, organisé par le club Loisirs et Sports s'est tenue le vendredi 27 décembre 2024 à Abidjan, et les jours d'après à Korhogo.

À Abidjan, l'événement a vu la présence du Président du Conseil d'administration, du Directeur Général, du Député Maire de Korhogo en qualité d'invité spécial aux côtés du club sportif et de plusieurs agents.

Tout d'abord, les participants ont fait une séance de zumba dirigée par une coach sportive. Comme chaque année, cette journée vise à offrir un moment de détente et de convivialité, permettant à chacun de relâcher la pression avant les fêtes de fin d'année et de repartir de plus belle pour la nouvelle année, selon Octave Yao Kouadio, président dudit Loisirs et Sports. C'est également le lieu pour le Directeur Général de faire des rappels du vivre ensemble, et d'appeler le personnel à mainte-

nir cet esprit de convivialité et de solidarité. **« Cultiver un esprit de famille au sein de l'entreprise. La vision du président de la République est que chacun puisse œuvrer pour une Côte d'Ivoire unie et solidaire, où chacun partage une même vision et des objectifs communs. »**

Abel Djohoré, Président du Conseil d'Administration a exprimé le soutien du conseil à l'organisation de l'événement. Il a souligné que cette initiative était cruciale pour motiver les agents et les encourager dans l'accomplissement de leurs missions.

L'invité spécial, Lacina Ouattara, Conseiller Technique du Président de la République et Député Maire de Korhogo a encouragé les organisateurs et exprimé sa satisfaction pour cette initiative. Il a aussi réaffirmé son estime pour le Directeur Général et adresser ses vœux de belles fêtes de fin d'année aux agents de la SODEXAM.

Après divers jeux notamment le duel des Directeurs, la pétanque, les vainqueurs ont été récompensés à la fin de la journée. Le

Directeur Général a remporté le prix du meilleur tireur au tir au but.

A près de 600 km d'Abidjan, l'aéroport de Korhogo a servi de cadre pour rassembler agents, autorités locales et partenaires. Comme à Abidjan, les agents ont pris part à une séance de fitness à laquelle a pris part la direction régionale des transports, des forces de sécurité, des détachements de l'armée et des autorités locales.

Occasion pour le Chef de la Sûreté aéroportuaire de faire une sensibilisation sur le renouvellement des titres d'accès. Le Commandant N'Guessan K. Pascal a souligné l'importance du sport comme facteur de cohésion. Le Maire de Karakoro honorant cette journée de sa présence a salué l'initiative, symbole de bonne collaboration.

Des compétitions sportives et ludiques, comme le Maracana et les jeux de société, ont ponctué la journée, renforçant la cohésion et le bien-être des participants.

Fedana YEO



Jeu de Ludo



Jeu de pétanque



Jeu de scrabble



Jeu d'awalé



Jeu de Dames



*Photo de famille avec l'ensemble
des agents de la plateforme d'Abidjan*



*Photo de famille des vainqueurs des jeux, et le président du
club sport et loisirs*



Photo de famille à l'issue de la journée sportive JLM de Bouaké



Photo de famille du personnel de la plateforme de Korhogo

ACTU DES DIRECTIONS

Déjeuner de fin d'année des agents du DCRP



Le Directeur Général Jean-Louis MOULOT en compagnie de la Cheffe et des agents du DCRP

Pour clôturer l'année 2024 en beauté, les agents du Département de la Communication et des Relations Publiques (DCRP) se sont retrouvés autour d'un déjeuner au restaurant Banian, le 17 décembre dernier, en présence du Directeur Général.

Tout d'abord, la cheffe DCRP a présenté l'équipe de 14 personnes qu'elle dirige depuis un an. Ensuite chaque agent a déroulé devant le Directeur Général son bilan d'activité conformément à sa fiche de poste. Puis les agents se sont partagés des

mots de bienveillance et de reconnaissance. Un exercice initié par la Cheffe DCRP afin d'inviter les collaborateurs à se focaliser sur les qualités de chacun et à retenir les bons moments de l'année écoulée.

La cheffe DCRP, Bintou Pékélé Koné, a également réaffirmé l'engagement de son département à accompagner la SODEXAM dans son objectif de se positionner comme le leader de l'Afrique de l'Ouest dans le développement aéroportuaire, aéronautique et météorologique. Elle a aussi of-

fert des présents accompagnés de mots d'encouragement aux membres de l'équipe. Signe de gratitude pour les efforts accomplis durant l'année 2024.

Le Directeur Général a félicité l'équipe pour les résultats obtenus et l'a exhortée à poursuivre cette dynamique positive. Par ailleurs, il a rappelé l'importance stratégique du Département de la Communication avant d'encourager chacun à aborder la nouvelle année avec énergie et détermination.

Madina Traoré

Direction de la conformité**Le Directeur Général félicite l'équipe pour les résultats obtenus en 2024**

le Directeur Général Jean-Louis MOULOT en compagnie de la Directrice et des agents de la direction de la conformité

Le Directeur Général, Jean Louis Moulot, a félicité les agents de la Direction de la conformité pour les résultats obtenus au cours de l'année 2024, notamment la certification du DEMPA par l'ANAC Mauritanie et le renouvellement de la certification Iso 9001 pour les activités météorologiques. C'était au cours d'un déjeuner

de travail organisé par ladite, le lundi 30 décembre 2024, au RADISSON hôtel.

La Directrice de la Conformité, Audrey Bitomo, a ouvert le déjeuner par la présentation de son équipe tout en mettant en lumière leur rôle, leurs contributions et leurs compétences.

Audrey BITOMO a aussi énumé-

ré avec fierté les différents prix et certifications obtenus par la SODEXAM au cours de l'année 2024. À travers cette rencontre, la Direction de la Conformité entend célébrer ses succès et accompagner la SODEXAM dans son ambition stratégique.

Madina Traoré

COOPÉRATION IVOIRO MAURITANIENNE

Le DEMPA certifié par l'Agence National Aviation Civile de la Mauritanie SODEXAM



Séance de travail entre l'équipe d'évaluation de Mauritanie, la Directrice de la conformité, le Directeur du CERMA et le Médecin Chef du DEMPA



Le Général Ahmed Ely BOUAH, médecin évaluateur de l'ANAC Mauritanie visite le laboratoire du DEMPA en compagnie de Dr Alain KOUADIO, médecin en chef du DEMPA



Audrey BITOMO (Au milieu), Directrice de la Conformité en compagnie de la delegation de la Mauritanie à gauche et à droite, de Hermann OLLO, Directeur du CERMA et de Dr Alain KOUADIO

Le Département d'Expertise Médicale du Personnel Aéronautique (DEMPA), du Centre Régional de Médecine Aéronautique et Aéroportuaire (CERMA), est désormais certifié pour réaliser l'expertise médicale du personnel naviguant de la Mauritanie. Cette certification est l'aboutissement de la visite d'évaluation effectuée par l'Agence Nationale de l'Aviation Civile (ANAC) de la Mauritanie, le jeudi 19 décembre 2024.

Accueillis par Audrey Bitomo, Directrice de la Conformité de la SODEXAM, Herman Ollo, Directeur du CERMA, et Dr Alain Kouadio, médecin-chef du centre, le médecin évaluateur de l'ANAC Mauritanie, Général Ahmed ELY BOUHA, et l'inspecteur Idourou Ould Dioli, ont assisté à une présentation des missions et activités du CERMA, suivie d'une inspection pratique des infrastructures.

Ahmed ELY BOUHA a félicité le CERMA pour ses performances. Il a également exprimé sa satisfaction pour la qualité des infrastructures et le sérieux du personnel avant d'annoncer la certification officielle du DEMPA pour examiner le personnel navigant de la Mauritanie ou détenteur de licence mauritanienne.

Au nom de la SODEXAM, Audrey Bitomo a salué cette avancée majeure qui constitue une première depuis la certification du DEMPA par l'ANAC Côte d'Ivoire et le Ministère ivoirien de la santé et de la couverture maladie universelle.

Cette certification confirme le rôle du DEMPA en tant qu'acteur clé de la médecine aéronautique et aéroportuaire, et représente une étape importante dans la coopération régionale dans ce domaine stratégique de l'espace UEMOA.

Fedana YEO

A l'issue de cette visite d'évaluation, le Général

IMMERSION DANS LE MONDE DE LA MÉTÉOROLOGIE

Des élèves du lycée international Jean Mermoz en visite à la SODEXAM



Ferdinand Judicaël N'zué, Technicien en instruments météorologiques au service SETIM, explique aux élèves le rôle des différents instruments présents dans le parc



Camille AHILE, Ingénieur prévisionniste instruit les élèves sur les prévisions météorologiques



Photo de famille à l'issue de la visite des élèves du lycée international Jean Mermoz

90 élèves des classes de 5e et de 3e du lycée international Jean Mermoz ont visité la SODEXAM, le mercredi 18 décembre 2024, pour découvrir l'univers de la météorologie.

Les élèves et leurs enseignants ont visité la salle de prévisions, le parc météorologique et d'autres installations permettant de recueillir, de traiter les données météorologiques et de les diffuser. Ce qui a permis aux apprenants de mieux comprendre

le fonctionnement des stations météorologiques, l'impact des données climatiques sur divers secteurs économiques ainsi que les enjeux environnementaux.

Pour les élèves, c'est une expérience enrichissante. Zina, élève en classe de 3e a exprimé son admiration : « **C'est impressionnant de voir comment se fait la collecte des données météorologiques. Cela m'a donné envie d'en apprendre davantage.** », a-t-elle dit.

Les encadreurs du lycée ont salué l'initiative et adressé leurs remerciements à la direction générale de la SODEXAM pour avoir répondu favorablement à leur demande. Pour la SODEXAM, c'est une occasion de démontrer son engagement pour l'éducation scientifique et la promotion des carrières liées à la météorologie auprès des jeunes générations.

Fedana YEO

CUSTOMER'S DAY

La SODEXAM se rapproche des voyageurs



Cérémonie d'ouverture des customer's day 2024 compagnie de Manouan AKA, Directeur Général de AERIA dans le hall de l'aérogare

La SODEXAM a marqué sa présence à la 7e édition de Customer's Day qui s'est tenue du 19 au 20 décembre au terminal 1 et 2 de l'aéroport Félix-Houphouët-Boigny. Organisé par AERIA en collaboration avec les différentes structures de la plateforme aéroportuaire, cet événement visait à créer un moment de communion avec les voyageurs tout en mettant en lumière le rôle de chaque entité présente sur le site.

La cérémonie d'ouverture a été honorée par la présence de plusieurs personnalités à savoir le Président du Conseil d'Administration de AERIA et Air Côte d'Ivoire, le Général Abdoulaye Coulibaly, le Directeur Général

de la SODEXAM, Jean-Louis Moulot, ainsi que le Directeur Général d'AERIA, AKA Manouan. À cette occasion, Jean-Louis Moulot a réaffirmé l'engagement de la SODEXAM à participer activement à cet événement, soulignant l'importance de valoriser les voyageurs et de les sensibiliser aux rôles des différentes structures aéroportuaires.

Le Général Abdoulaye Coulibaly a salué cette initiative qui contribue à l'amélioration de la qualité des services offerts aux passagers et leur rend hommage pour le rôle crucial joué dans la vitalité de l'aéroport.

Au stand de la SODEXAM, animé par des agents de la SODEXAM et en collaboration avec la Di-

rection des Sports et Loisirs, partenaire de l'institution, les voyageurs ont eu l'opportunité de découvrir l'univers de la SODEXAM. Ils se sont imprégnés des missions et des activités essentielles de la société. Ils n'ont pas manqué de participer aux jeux traditionnels africains disponibles au stand, notamment l'awalé, le carré chinois.

Défilés de mode, concours de théâtre, prestations de masques et mascottes sont les activités qui ont marqué les deux journées de Customer's day 2024. La SODEXAM, championne en titre du théâtre a terminé 3e à cette édition remportée par AERIA, organisatrice de l'événement.

Mariam Touré



Le DG de la SODEXAM, Jean-Louis MOULOT à l'ouverture des customer's day



Jean-Louis MOULOT, Directeur Général de la SODEXAM en compagnie de Manouan AKA, Directeur Général de l'AERIA dans le hall de l'aérogare



Quelques visiteurs au stand de la SODEXAM



Le passage de la SODEXAM au concours des customer's day



L'équipe de la SODEXAM pour la présentation de la danse des guerriers en pays Ébrié au concours des customer's day



L'équipe de la sodexam au concours des customer's day

5e ÉDITION DE LOKOLI LEADERSHIP ACADEMY La SODEXAM à l'Honneur



Bintou KONE, Cheffe du Département de la Communication et des Relations Publics présente la SODEXAM aux participants

Une délégation conduite par Bintou Pékélé Koné, cheffe DCRP, a présenté les compétences de la SODEXAM aux jeunes et cadres de la région du Poro, le mardi 31 décembre 2024, à la 5e édition de Lokoli Leadership Academy.

La cheffe de délégation a fait une présentation générale des activités de la SODEXAM, captivant un auditoire majoritairement constitué de jeunes et de cadres de la région du Poro.

Lokoli Leadership Academy est une initiative de Fidèle Sarassoro, Ministre Directeur de cabinet du Président de la République. A l'image des précédentes éditions, il a dirigé un panel portant sur le thème : « Culture d'innovation : la clé du succès pour les entreprises de demain ». Les panélistes ont souligné l'importance de promouvoir le leadership, d'encourager l'entrepreneuriat et de culti-

ver l'excellence pour bâtir des sociétés prospères et innovantes.

En outre, la SODEXAM a tenu un stand qui a suscité un vif intérêt, attirant des visiteurs au nombre desquels Khalil Konate, Ministre de la Transition numérique, et Lacina Ouattara, Député Maire de la commune de Korhogo.

Ces personnalités ont échangé l'équipe de DCRP et celle de l'aéroport de Korhogo dirigée par le Commandant.

Sponsor leader de la 5e édition de Lokoli Leadership Academy, la SODEXAM a renforcé sa visibilité et a réaffirmé son engagement envers le développement et la promotion de l'excellence à travers cet événement dédié à l'échange et à l'enrichissement autour du leadership.

Fedana YEO



Le public attentif à la présentation de la cheffe DCRP



Bintou KONE, Cheffe DCRP en compagnie du Commandant de l'aéroport de Korhogo, remet un présent au Ministre Directeur de Cabinet Fidèle SARASSORO de la part du Directeur Général de la SODEXAM



Le Ministre Directeur de Cabinet Fidèle SARASSORO à l'introduction du panel



Bintou KONE, Cheffe DCRP, et Pascal N'GUESSAN Commandant de l'aéroport de Korhogo reçoivent un certificat de participation des mains du Ministre Fidèle SARASSORO

RENFORCEMENT DE CAPACITE

Six agents de la DNA en formation



Photo d'ensemble à l'ouverture de la formation



Au centre, DGAEOT Rodrigue TAH et les personnes présentes à la cérémonie d'ouverture

En vue du renforcement des capacités internes du Centre d'Instruction de la Circulation Aérienne de la SODEXAM, six agents contrôleurs aériens ont suivi une formation du 06 au 17 janvier 2025, à la salle GPE de la Direction générale.

A l'ouverture de cette formation, le Directeur General Adjoint chargé de l'Exploitation et des Operations Techniques (DGAEOT), Rodrigue TAH, a remercié les experts de l'École Africaine de la Météorologie et de l'Aviation Civile (EAMAC), pour leur disponibilité à assurer cette formation.

Firmin ATTRO, Directeur de la Navigation Aérienne, a invité les agents à être attentifs à cette formation en soulignant son importance dans la contribution à l'amélioration de leurs compétences au service de la SODEXAM.

L'objectif de cette formation est de garantir la continuité des tests de qualification et des contrôles de compétences des contrôleurs (CA), tout en maintenant leurs licences conformes aux exigences du RACI 2000.

La SODEXAM ne dispose que d'un seul Testeur (CA) pour 32 contrôleurs. Ce qui entraîne

des risques opérationnels et une dépendance excessive aux ressources externes. Ce renforcement de capacité permettra donc à la SODEXAM d'assurer son autonomie opérationnelle, d'optimiser les processus de certification et de renforcer sa conformité avec les exigences de l'ANAC et les standards internationaux en matière de navigation aérienne.

Ce projet marque une étape clé pour améliorer la performance et la sécurité de la navigation aérienne en Côte d'Ivoire.

Madina TRAORE



PROJET VIGICLIMM

10 agents de la Direction de la météorologie en formation au Maroc



Les agents de la météorologie nationale, en blouse blanche, et leurs formateurs

Dans le cadre du projet VIGICLIMM, dix (10) agents de la direction de la météorologie nationale sont en formation au Maroc à l'Office de la Formation Professionnelle et de la Promotion du Travail (OFPPT), depuis le mois de décembre 2024. Cette formation rentre dans le

cadre de la convention quadripartite entre la SODEXAM, l'Office de la Formation Professionnelle et de la Promotion du Travail (OFPPT) et la Direction Générale de la Météorologie (DGM) du Maroc et Météo France International (MFI). La cérémonie de lancement de

la rentrée académique des stagiaires ivoiriens a eu lieu le 16 décembre 2024, à l'OFPPT NTIC Sidi Maarou Casablanca du Maroc, en présence des représentants des quatre partenaires.

Don Gervais

sodeXkam



**Activités Météorologiques*

SAN PEDRO

• **Destruction des articles interdits à l'aéroport**

Une opération d'incinération des articles réglementés saisis au poste d'inspection filtrage passagers a eu lieu le jeudi 9 janvier 2025, à l'Aéroport de San Pedro.

Les objets concernés ont été confisqués au cours des six derniers mois, incluant des articles interdits ou jugés dangereux pour la sécurité des passagers et des opérations aériennes.

Cette opération d'incinération rappelle l'importance des consignes strictes relatives à la sécurité aérienne. Elle vise à sensibiliser les passagers à la nécessité de respecter les règlements concernant les objets transportés pendant les voyages. L'événement a mobilisé toutes les entités pré-

sentes sur la plateforme aéroportuaire, notamment le Peloton de Surveillance et d'Appui de la Gendarmerie, la Police Spéciale de l'Aéroport, la compagnie aérienne Air Côte d'Ivoire, ainsi que la SODEXAM, gestionnaire de l'infrastructure, représentée par le Commandant Anicet COFFI, le Commandant de l'aéroport de San Pedro.

Il a profité de cette occasion pour présenter ses vœux du nouvel an à l'ensemble des partenaires et collaborateurs pour leur engagement en faveur de la sécurité, la sûreté de l'aéroport, aussi bien que pour leur implication dans la réussite des opérations quotidiennes.



Les autorités de la plateforme de San-Pedro détruisent les articles interdits saisis à l'aéroport

Jean Yves KESSE/ Djeneba BAMBA

• Le délai d'intervention des pompiers d'aérodrome testé



Les pompiers en plein exercice de simulation

Les sapeurs-pompiers de l'aéroport de San Pedro ont participé à un exercice sur feu réel en face de leur caserne, le samedi 28 décembre 2024 afin de tester le délai d'intervention des équipes et d'évaluer les performances du VMA 78, le véhicule d'intervention d'urgence des pompiers.

Il s'est déroulé sous la supervision de Anicet COFFIE, commandant de l'aéroport. Pendant la simulation, un scénario réaliste a été mis en place pour reproduire les conditions d'un incendie pouvant survenir sur la plateforme aéroportuaire. Les sapeurs-pompiers ont démontré leur savoir-faire en intervenant conformément aux normes de sécurité internationales.

Les résultats de cet exercice ont montré la capacité des pompiers et du véhicule d'intervention à opérer dans des conditions exigeantes.

Ces simulations régulières visent à maintenir un niveau de préparation optimal pour faire face à d'éventuels incidents réels. Elles illustrent l'engagement de l'aéroport de San Pedro à garantir la sécurité des passagers, du personnel et des infrastructures.

Ce type d'exercice permet non seulement de renforcer les compétences des équipes, mais aussi de détecter d'éventuelles faiblesses afin d'améliorer en permanence les dispositifs opérationnels.

Jean Yves KESSE/ Djeneba BAMBA

• 50 enfants de l'association Orphelia à l'aéroport



À droite en deuxième position en chemise marron, le commandant adjoint de l'aéroport de San Pedro en compagnie des enfants et des encadreurs

Dans une visite guidée par le commandant adjoint Simbou Gbaney, une cinquantaine d'enfants de l'association ORPHELIA ont découvert les activités de la plateforme aéroportuaire San-Pedro, le samedi 23 décembre 2024.

De la station météorologique à la tour de contrôle en

passant par la caserne des sapeurs-pompiers et la piste d'atterrissage les jeunes visiteurs et leurs encadreurs ont exploré avec détails les activités effectuées par la SODEXAM sur la plateforme afin de susciter des vocations chez les tout-petits, objectif de cette immersion.

Jean Yves KESSE/ Djeneba BAMBA

• Les agents de l'aéroport célèbrent la DISP DAY 2024



Remise de don à l'orphelinat



Photo de famille

Les agents de l'aéroport de San Pedro ont célébré la DISP DAY 2024, la Journée de l'Aéroport de San Pedro, le mardi 31 décembre 2024, dans une ambiance détendue et conviviale. Cet événement annuel vise à offrir aux agents de la plateforme aéroportuaire un moment de partage et de célébration après une année de travail intense.

Soutenue par le commandant de l'aéroport, Anicet

Coffie, cette deuxième édition a permis aux participants de marquer la fin de l'année de manière festive et chaleureuse. La journée a également été l'occasion de faire des dons à l'orphelinat Cœur de Mère Amour afin de mettre en avant l'esprit de solidarité et de générosité qui anime la communauté des agents de San Pedro.

Jean Yves KESSE/ Djeneba BAMBA

BOUAKÉ

Les enfants des agents de l'aéroport célèbrent la Noël



Photo de famille à l'issue de la visite des enfants dans l'avion de Air Côte d'Ivoire



Les enfants apprennent à utiliser le canon à eau



Les enfants suivent le cours sur les 1ers secours



L'espace de jeu aménagé pour les tous petits dans la cour de l'aéroport



Photo de famille avec les enfants devant le VMA

Le Commandant de l'aéroport de Bouaké a organisé la première édition de la fête de Noël des enfants des agents, le lundi 23 décembre 2024. Cette activité avait pour objectif d'offrir un moment festif et éducatif à une centaine d'enfants, et de renforcer les liens sociaux entre agents.

Moment idéal pour les enfants de visiter un avion de la compagnie Air Côte d'Ivoire et la caserne des pompiers où ils ont découvert les gestes de premiers secours. Ils ont ensuite pris part à diverses activités ludiques avant de recevoir des cadeaux de Noël.

Anne BOSSO/ Djeneba BAMBA

AEROPORT DE YAMOUSSOUKRO

- Le Commandant mobilise ses agents et leurs enfants**



Au milieu, Rodrigue TAH, DGAOT porte le message du DG à l'assemblée



Photo de famille devant le VMA

Kakparidjogni COULIBALY, le Commandant de l'aéroport de Yamoussoukro, a tenu une réunion le mercredi 8 janvier 2025 avec les agents de la plateforme pour souhaiter les vœux du nouvel an et présenter les perspectives de l'aéroport au titre de l'année 2025. Au cours de cette réunion, Kakparidjogni COULIBALY a exposé les objectifs stratégiques de la Direction Générale de la SODEXAM qui visent à dynamiser le trafic aérien, diversifier les sources de revenus pour assurer une stabilité économique durable, et garantir l'excellence opérationnelle.

Au titre des initiatives de 2025 figurent des campagnes de sensibilisation sur la sécurité et la prévention des addictions, des formations en gestion d'équipe, ainsi que des actions sociales telles qu'un dépistage sanitaire et la redynamisation du club de football.

A la suite des questions et suggestions posées par les agents, le commandant les a invités à adhérer pleinement à la vision d'excellence portée par le Directeur Général Jean-Louis MOULOT.

Deux semaines avant, les enfants des travailleurs de la même à

plate forme étaient l'honneur à l'occasion de la fête de Noël qui leur a été dédiée, le lundi 23 décembre 2024. Ils étaient 120.

Sous l'initiative du Commandant de l'aéroport, la cérémonie a débuté par les allocutions de Stéphanie Bosson Épouse Edi, Présidente du Comité d'Organisation. Elle a remercié le personnel, le Commandant de l'aéroport et le Parrain, Rodrigue TAH, Directeur Général adjoint chargé de l'exploitation et des opérations techniques (DGAOT) pour leur soutien. Le Commandant de l'aéroport, a exprimé sa gratitude au Parrain tout en souhaitant une joyeuse fête aux enfants.

Représentant le Directeur Général, Rodrigue TAH, DGAOT, a transmis les vœux du nouvel an tout en mettant en avant l'importance de cet événement dédié aux enfants des agents qui ont visité le lieu de travail de leurs parents avant de se divertir à travers un spectacle artistique, des ballets, un concours puis de déguster un déjeuner offert.

SILUE/ Djeneba BAMBA



• L'unité SLI de l'aéroport teste ses capacités opérationnelles



L'unité SLI en plein exercice de simulation sur feu réel

L'Unité de Sauvetage et de Lutte contre les Incendies d'Aéronef (SLIA) de l'aéroport de Yamoussoukro a mené un exercice de simulation sur feu réel, le lundi 23 décembre 2024 dont l'objectif était de tester la capacité opérationnelle des pompiers et leur réactivité en urgence.

Le scénario prévoyait le crash d'un aéronef sur la piste 05 avec trois passagers à bord. La brigade A, dirigée par le Capitaine OUATTARA Baba, était chargée d'éteindre rapidement les flammes. La brigade B, sous la direction du Capitaine TANOÛ Taï Sylvain, avait pour mission de secourir les passagers tout en maîtrisant

l'incendie.

À leur arrivée sur le lieu du crash, les pompiers ont positionné le véhicule d'intervention de manière à maîtriser les flammes et à évacuer les passagers. Tous ont été sauvés. Un blessé souffrant d'une fracture au pied droit a été signalé.

Cet exercice a permis de montrer les points positifs et négatifs du matériel utilisé par les pompiers, de vérifier la conformité aux normes en vigueur dans le domaine aéroportuaire et de tester l'efficacité du dispositif d'urgence.

SILUE/ Djeneba BAMBA

KORHOGO

Opération coup de balai à l'aéroport



Les ordures collectées

A l'initiative de Pascal Kouamé N'GUESSAN, Commandant de l'aéroport de la ville de Korhogo, une opération d'assainissement a eu lieu à l'aéroport de ladite ville, le samedi 7 décembre 2024, en vue de débarrasser les ordures déversées du côté ville de l'aéroport après les travaux de rénovation.

Une chargeuse bulldozer et deux camions-bennes ont été mis à contribution pour collecter et transférer les ordures à la décharge située à 30 km de l'aéroport.

La Direction régionale de l'assainissement et de la salubrité, la Direction régionale de l'ANAGED, la Direction locale du GI2E et la Direction locale du Bureau Véritas

ont participé à cette opération d'assainissement.

Les autorités locales ont salué l'opération et exprimé leur gratitude aux partenaires pour leur implication dans la propreté des aéroports qui reste une priorité. Elle contribue à l'amélioration de l'environnement immédiat et renforce la collaboration entre les acteurs locaux.

L'aéroport de Korhogo présente désormais fière allure dans un environnement propre, accueillant et propice aux activités aéroportuaires.

Blindou YAO/ Djeneba BAMBA

LA PLATEFORME DE SASSANDRA

Située à 8 kilomètres au sud-ouest de la ville, la plateforme aéroportuaire de Sassandra est composée d'un aérodrome et une station météorologique de type synoptique. Depuis le 3 décembre 2024, elle est dirigée par le commandant AMANI Koffi Paul.

L'aérodrome a été inauguré en 1954. Sa piste d'atterrissage, orientée 04/22 et longue de 1 758 mètres, est fermée à tout trafic aérien depuis le 6 novembre 2023. Les avions ne peuvent y atterrir qu'avec une autorisation spéciale mais l'accès reste ouvert aux hélicoptères.

La station météorologique dirigée par DOUON Goha Josias, chef de station par intérim, est opérationnelle depuis 1922. Inscrite au patrimoine scientifique de l'Unesco, elle a célébré ses 102 ans en 2024. L'on y enregistre une température moyenne annuelle de 26,1°C. Depuis plus d'un siècle, elle contribue à l'étude du climat en Côte d'Ivoire et à l'échelle mondiale.

La plateforme de Sassandra compte une équipe de sept personnes dont six agents météorologiques.



Mariam Touré

Astuces pour réduire les dépenses au quotidien



Pour maîtriser votre budget et réduire vos dépenses quotidiennes, plusieurs astuces simples mais efficaces peuvent être mises en place dans différents aspects de votre vie.

Dans vos courses, la première étape consiste à dresser une liste de courses et à la respecter scrupuleusement. Cela permet d'éviter les achats impulsifs et de planifier vos repas pour la semaine à l'avance. Acheter en gros est également une bonne stratégie, en particulier pour les produits non périssables.

Privilégier les marques de distributeurs peut aussi vous faire économiser de l'argent, car elles offrent souvent une qualité similaire à celle des grandes marques, mais à des prix plus abordables. Enfin, pour éviter le gaspillage alimentaire, pensez à congeler les restes et à consommer les produits avant leur date limite de consommation.

Côté transport, il est judicieux de

privilégier les transports en commun ou le covoiturage. Ces options sont non seulement plus écologiques, mais elles sont également souvent moins coûteuses que l'utilisation quotidienne de la voiture. Si vous êtes contraint d'utiliser votre véhicule, veillez à bien l'entretenir. Un entretien régulier permet de réduire la consommation de carburant et d'éviter des réparations coûteuses à long terme.

En ce qui concerne la consommation d'énergie, quelques gestes simples permettent de faire des économies. Éteindre les appareils en veille est une mesure facile à adopter. Vous pouvez aussi utiliser des multiprises avec interrupteur pour couper l'alimentation des appareils non utilisés. En outre, remplacer vos ampoules classiques par des ampoules LED permet de réduire considérablement votre consommation d'énergie, car ces dernières consomment beaucoup moins.

Dans votre quotidien, cuisiner maison plutôt que de manger à l'extérieur ou de commander des repas peut significativement réduire vos dépenses alimentaires.

De même, il est utile de revoir vos abonnements et de supprimer ceux que vous n'utilisez pas fréquemment, qu'il s'agisse de la téléphonie, de la salle de sport ou d'autres services.

Enfin, l'achat d'articles d'occasion peut être une excellente solution pour économiser. Que ce soit pour des vêtements, des meubles ou des appareils électroniques, de nombreux produits d'occasion sont en excellent état et peuvent vous faire économiser une somme considérable.

En appliquant ces conseils, vous pourrez mieux gérer votre budget et faire face aux dépenses quotidiennes tout en préservant votre qualité de vie.

Mariam Touré/Budget Familiale

Les droits des familles en entreprise, ce qu'il faut savoir



En Côte d'Ivoire, le droit du travail accorde une attention particulière à la protection des familles des salariés. Voici les principaux droits des familles en entreprise :

1. Congés liés à la famille

- Congé de maternité : Les femmes salariées ont droit à un congé de maternité de 14 semaines (6 semaines avant et 8 semaines après l'accouchement), avec une indemnisation par la Caisse Nationale de Prévoyance Sociale (CNPS).
- Congé de paternité : Depuis les récentes réformes, les pères peuvent bénéficier d'un congé de paternité de 03 jours calendaires à la naissance d'un enfant.
- Congé parental : Certains accords d'entreprise ou conventions collectives peuvent prévoir des congés supplémentaires pour s'occuper des enfants ou des proches malades.

2. Allocations et prestations familiales

Les employeurs, via leurs cotisations à la CNPS, permettent aux salariés de bénéficier de prestations familiales, telles que :

- les allocations prénatales ;
- les allocations familiales (versées mensuellement pour les enfants jusqu'à 16 ans ou 21 ans pour les étudiants/apprentis).

3. Aménagement des horaires de travail

- Les mères allaitantes peuvent bénéficier d'une réduction de leur temps de travail (une heure par jour)

pour allaiter leur bébé, généralement jusqu'aux 15 mois de l'enfant.

- Les entreprises peuvent proposer des horaires flexibles pour aider les parents à mieux concilier vie professionnelle et vie familiale.

4. Protection contre les discriminations

- Les discriminations basées sur la situation familiale (maternité, grossesse, etc.) sont interdites par le Code du travail. Les licenciements motivés par la grossesse ou la maternité sont illégaux.
- Les employeurs doivent garantir l'égalité de traitement entre les salariés, indépendamment de leur situation familiale.

5. Droits en cas de décès ou de maladie d'un proche

Les salariés ont droit à des jours de congé pour des événements familiaux, comme le décès d'un parent proche ou pour s'occuper d'un enfant malade (soumis à conditions).

Conclusion

Le cadre juridique ivoirien cherche à protéger les familles, tout en promouvant un équilibre entre vie professionnelle et vie familiale. Il est recommandé aux salariés de bien connaître leurs droits et de consulter leur contrat de travail, leur convention collective ou encore les textes du code du travail pour obtenir des informations détaillées.

Mariam Touré /Couples et familles

L'alcool en situation de conduite et les fausses idées reçues



La conduite sous l'emprise de l'alcool est la cause de près d'un tiers des accidents dans plusieurs parties du monde. En effet, l'ingestion d'alcool diminue dangereusement les capacités physiques et psychologiques du conducteur qui se traduisent notamment par une lente réaction et des prises de risques.

Face à ces défaillances, le seul remède pour récupérer ses performances est "le temps". Et pendant ce moment, plus ou moins long selon la quantité consommée, le conducteur doit pouvoir se défaire de toute activité de conduite.

Malheureusement, de fausses idées reçues font croire à l'existence de secrets miracles par lesquels le conducteur pourrait récupérer immédiatement ses forces et retrouver le plaisir de la conduite, simplement en s'abreuvant de substances ou en adoptant certaines attitudes aussi atypiques les unes que les autres. Ce sont :

1. Ouvrir les fenêtres pour s'aérer redonnera pas plus de forces.
2. Manger des aliments ne réduira jamais la dose d'alcool mais contribuera simplement à ralentir l'assimila-

tion de l'alcool dans le corps.

3. Le café ne fera pas baisser le degré d'alcool, ni les menthes, ni le paracétamol, encore moins le "petit cola", les feuilles de tomates, les feuilles de manguier ou autres breuvages,

4. Boire certaines boissons ne renforcera pas la santé pour en abuser. Bien que certaines boissons contiennent des propriétés anti-inflammatoire, anti-oxydants, les bénéfices sur la santé à long terme n'ont jamais été rigoureusement démontrés (exemple du vin rouge),

5. Un verre d'alcool ne permettra pas de mieux digérer. En réalité, l'alcool bloque la production de gastrine, élément essentiel à la transformation des aliments en nutriments.

Avec l'alcool, il n'existe pas de dose sans effet, même modérée. Après l'eau, l'ingrédient principal d'un verre d'alcool est l'éthanol, molécule dont les effets négatifs sur le comportement humain n'est plus à démontrer. Avant la réjouissance, tâchez de planifier comment rentrer sain et sauf sans avoir à conduire.

Djeneba BAMBA / Ministère des Transports

Utilisez le mode éco sur les appareils électroménagers pour réduire la consommation d'énergie et d'eau



Dans un monde où la préservation des ressources naturelles est devenue une priorité, adopter des gestes simples au quotidien peut faire une grande différence. Parmi ces actions, l'utilisation du mode éco sur les appareils électroménagers est une solution à la fois économique et écologique.

Qu'est-ce que le mode éco ?

Le mode éco est une fonctionnalité intégrée dans la majorité des appareils électroménagers modernes, tels que les lave-linges, lave-vaisselles, réfrigérateurs ou encore les climatiseurs. Conçu pour optimiser la consommation énergétique, il permet de réduire la quantité d'électricité et d'eau utilisée tout en maintenant des performances satisfaisantes. Ce mode fonctionne souvent à des températures plus basses ou sur des cycles plus longs pour maximiser l'efficacité énergétique.

Pourquoi utiliser le mode éco ?

1. Réduction de la consommation énergétique : Le mode éco peut réduire la consommation d'électricité jusqu'à 30 %, une contribution significative à la lutte contre le réchauffement climatique.
2. Économie d'eau : En utilisant moins d'eau par cycle, ce mode contribue à préserver cette ressource essentielle.

3. Impact financier : En diminuant les dépenses énergétiques et la consommation d'eau, les factures s'allègent considérablement.

4. Respect de l'environnement : En limitant l'utilisation des ressources, l'on participe à la réduction de l'empreinte carbone et à la préservation de la planète.

Comment activer le mode éco ?

L'activation du mode éco est généralement très simple. Il suffit de sélectionner cette option via le panneau de commande de votre appareil. Consultez le manuel d'utilisation si nécessaire pour en tirer le meilleur parti. Prenez soin également d'entretenir vos appareils pour garantir leur efficacité sur le long terme.

Si chaque personne adoptait ce geste, les économies d'énergie et d'eau réalisées seraient importantes. Cela contribuerait à réduire la pression sur les réseaux d'électricité et sur les ressources en eau, tout en favorisant une transition vers des modes de vie plus durables.

Le mal de gorge



Le mal de gorge est une maladie causée par des virus ou bactéries, les allergies ou encore une exposition excessive à la fumée. Il peut altérer la vie quotidienne, affectant par exemple la déglutition ou la qualité du sommeil.

Voici dix remèdes qui peuvent contribuer à soulager rapidement un mal de gorge.

Eau tiède et miel

Le miel a des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes qui peuvent aider à réduire l'irritation de la gorge. L'eau tiède aide à calmer la douleur et à maintenir une bonne hydratation. Le mélange des deux est un remède bien connu et efficace pour soulager le mal de gorge. Vous pouvez également ajouter à cette boisson chaude un peu de saveur et d'autres plantes qui permettront aussi

de réduire l'inflammation en y ajoutant une infusion.

Gargarismes à l'eau salée

Les gargarismes à l'eau salée aident à réduire l'inflammation en délogeant les mucosités et en éliminant les agents irritants de la gorge, car le sel a des propriétés antiseptiques qui aident à combattre les infections.

Pour les réaliser, versez une cuillère à café de sel dans un verre d'eau tiède et mélangez bien jusqu'à ce que le sel soit complètement dissous. Prenez une gorgée du mélange salé, inclinez votre tête en arrière et faites circuler lentement le liquide dans votre bouche, en veillant à ce qu'il atteigne la zone de la gorge. Gargarisez-vous pendant 15 à 30 secondes, puis recrachez le liquide.

Répétez ce processus jusqu'à trois fois par jour, selon l'intensité de votre mal de gorge.

Infusion à la camomille

La camomille est une plante aux propriétés anti-inflammatoires qui peuvent soulager l'irritation de la gorge, et la chaleur d'une infusion aide à détendre les muscles de la gorge.

Pour l'utiliser, placez un sachet d'infusion à la camomille ou des fleurs de camomille séchées dans une tasse, puis versez de l'eau chaude dessus. Laissez infuser pendant 5 à 10 minutes, selon votre préférence, puis retirez le sachet ou filtrez les fleurs de camomille. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel pour adoucir le goût. Buvez cette tisane plusieurs fois par jour, particulièrement avant de vous coucher pour favoriser un sommeil réparateur.

Les remèdes à la sauge

La sauge, grâce à ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires, est reconnue pour son efficacité contre le mal de gorge. Une infusion de sauge apporte généralement un effet apaisant, tandis qu'un spray à la sauge offre un soulagement localisé. Voici comment les utiliser : **Tisane à la sauge**

Placez des feuilles de sauge séchées dans une tasse, puis ajoutez-y de l'eau chaude. Laissez infuser pendant 10 minutes, ensuite filtrez les feuilles. Vous pouvez ajouter du miel pour adoucir le goût, si nécessaire. Buvez l'infusion deux à trois fois par jour.

Spray à la sauge

Faites infuser les feuilles de sauge dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Filtrez le mélange et ajoutez une cuillère à café de sel. Utilisez ce mélange comme un spray pour la gorge selon vos besoins.

Bien s'hydrater

Une bonne hydratation est essentielle pour apaiser la gorge en réduisant la sensation de sèche-

resse. Les liquides chauds, en particulier, aident à détendre les muscles de la gorge. Une hydratation adéquate permet aussi de stimuler la production de salive et de sécrétions protectrices, ce qui contribue au soulagement du mal de gorge. Pour maintenir une bonne hydratation et apaiser l'inconfort, il est recommandé de boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée, de consommer un bouillon de poulet chaud pendant les repas pour apaiser la gorge, de manger des fruits et des aliments riches en vitamines, ainsi que de boire du thé au miel pour ses propriétés apaisantes et hydratantes. Il est important de boire des liquides chaque heure pour garantir une hydratation constante, tout en évitant les boissons riches en sucres, caféine ou alcool, qui peuvent entraîner une déshydratation. De plus, les boissons froides devraient être évitées, car elles peuvent aggraver l'irritation de la gorge.

Compresses chaudes et froides

Les compresses chaudes aident à détendre les muscles de la gorge, réduisant ainsi la tension et la douleur. Elles sont des remèdes efficaces pour soulager le mal de gorge.

Pour les utiliser, trempez une serviette dans de l'eau chaude, puis essorez l'excédent d'eau avant d'appliquer la compresse chaude sur la gorge. Maintenez-la en place pendant 15 à 20 minutes et répétez toutes les quelques heures, selon vos besoins, en faisant attention à la température de la serviette pour éviter les brûlures.

Les compresses froides, quant à elles, aident à réduire l'inflammation et à engourdir la zone, offrant ainsi un soulagement temporaire. Pour les appliquer, emballez des glaçons dans une serviette ou un torchon, puis placez la compresse froide sur la gorge. Laissez agir pendant 10 à 15 minutes et utilisez cette méthode toutes les quelques heures si nécessaire. Il est important de ne pas appliquer la glace directement sur la peau, afin d'éviter les brûlures de froid.

En alternant entre compresses chaudes et froides, vous pourrez maximiser les bienfaits pour soulager votre mal de gorge.

Bien se reposer

Le repos est un remède essentiel pour soulager le mal de gorge, car il permet au système immunitaire de se concentrer sur la guérison, renforçant ainsi la capacité du corps à combattre l'infection. Pour intégrer efficacement le repos dans votre routine, il est important de commencer par accorder à votre corps une nuit de sommeil complète, ce qui favorise une meilleure récupération. Pendant la journée, il est conseillé de prendre des pauses régulières pour permettre à votre corps de se reposer et d'éviter les activités physiques intenses qui pourraient solliciter davantage votre énergie. Par ailleurs, il est recommandé de limiter les efforts vocaux en évitant de parler de manière excessive, ce qui permet de reposer vos cordes vocales et d'éviter toute aggravation du mal de gorge. **Éviter les irritants**

Minimiser l'exposition à des irritants est crucial pour réduire leur impact sur la gorge et favoriser une récupération plus rapide. Un environnement propre et sain joue un rôle clé dans la prévention de l'aggravation du mal de gorge. Par exemple, la fumée de cigarette peut intensifier l'irritation de la gorge, il est donc conseillé d'éviter les zones enfumées et d'encourager ceux qui vous entourent à

ne pas fumer en votre présence. De plus, certains produits chimiques agressifs, comme les nettoyants puissants, peuvent irriter la gorge ; si vous devez les utiliser, porter un masque peut aider à limiter leurs effets néfastes.

Il est également important d'humidifier l'air pour maintenir un niveau d'humidité optimal, car un air trop sec peut aggraver l'irritation. De plus, il est préférable d'éviter les aliments épicés, trop chauds, salés ou trop durs, car ils peuvent augmenter la sensation de brûlure dans la gorge. Enfin, en hiver, protéger votre gorge du vent froid et sec en portant un foulard ou une écharpe peut contribuer à réduire l'irritation et à accélérer la guérison.

Consulter un médecin

Bien que ces remèdes puissent aider à soulager le mal de gorge, ils ne remplacent pas une consultation médicale. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, il est important de consulter un médecin afin d'obtenir un diagnostic précis et un traitement approprié. La santé de votre gorge mérite une attention particulière, et un professionnel de santé saura vous guider vers la meilleure solution pour votre bien-être.

Don Gervais /Source : Livi

Bien-être au travail

Voici cinq techniques pour arrêter de stresser à cause du travail



Troubles de l'humeur, dépression, insomnie, augmentation du risque d'infarctus, burn out... Les effets négatifs du stress à long terme sont nombreux. Voici comment y échapper.

1- Se mettre dans une bulle

Pour éviter le stress environnant, il faut apprendre à se protéger des interruptions permanentes car elles empêchent d'entrer dans un état psychique propice au bien-être et à la productivité, que les spécialistes appellent le flow. Que faire ? Durant un temps donné, se créer virtuellement une bulle imperméable aux stimuli extérieurs.

2- Privilégier la lumière

En synchronisant notre horloge biologique, la lumière a un impact positif sur le sommeil. Cela vaut aussi pour l'espace de travail ! Essayez autant que possible de capter la lumière depuis votre espace de travail. Vous pouvez aussi vous munir d'une lampe de luminothérapie pendant la saison hivernale.

3- S'obliger à faire une pause

Ne pas prendre de pause est une mauvaise habitude.

Les gens les plus apaisés dans leur relation au temps sont ceux qui prennent quelques minutes par jour pour souffler. Se poser, c'est prendre un temps pour soi sans penser au boulot, à ses soucis ou à la performance.

4- Personnaliser son bureau

Selon les travaux du psychologue britannique Craig Knight, s'approprier son poste de travail avec des plantes, des photos, des couleurs ou des images d'art, favorise le « confort psychologique » et augmente le niveau de productivité.

Cela dépend des sensibilités, mais se créer un espace cosy, amener un peu de son « château intérieur avec soi », pour reprendre les termes du philosophe Robert Misrahi, est un facteur de bien-être, analyse Alexandre Jost.

5- Avoir une bonne hygiène de vie

Il est prouvé qu'une bonne hygiène de vie aide à réduire le stress au travail ou de manière générale. Pensez à manger équilibré autant que vous le pouvez, à faire de l'exercice physique, à boire beaucoup d'eau, limiter le tabac et l'alcool, et bien dormir.

Mariam Touré /Santé Magazine



A la découverte de FACOBLY

Facobly, chef-lieu de département situé dans la région du Guémon, à l'ouest de la Côte d'Ivoire, est bordé au nord par le fleuve Sassandra, qui le sépare des départements de Séguéla et de Vavoua.

Au sud, il partage ses frontières avec les départements de Biankouma et de Man. Cette région se distingue par sa forte activité agricole principalement axée sur la culture du cacao et du café.

Historique

Étymologiquement, Facobly signifie « chez FAHE » en langue Wobê. Le département est habité par les Wobê et les Krou. Le nom « Wobê » remonte à l'époque coloniale. Selon les récits, une colonne militaire venue de Séguéla aurait demandé comment désigner les populations qu'elle s'apprêtait à conquérir. On leur aurait répondu « Wê-bè », signifiant « là-bas ». Ce peuple est également appelé « Wê-gnon », ce qui se traduit par « le peuple qui a pitié » ou, autrement dit, « le peuple hospitalier ».

Le climat à Facobly

Le climat à Facobly est caractérisé par une chaleur persistante tout au long de l'année, avec deux grandes saisons distinctes. La saison pluvieuse est oppressante et marquée par un ciel souvent nuageux, tandis que la saison sèche est lourde mais partiellement dégagée.



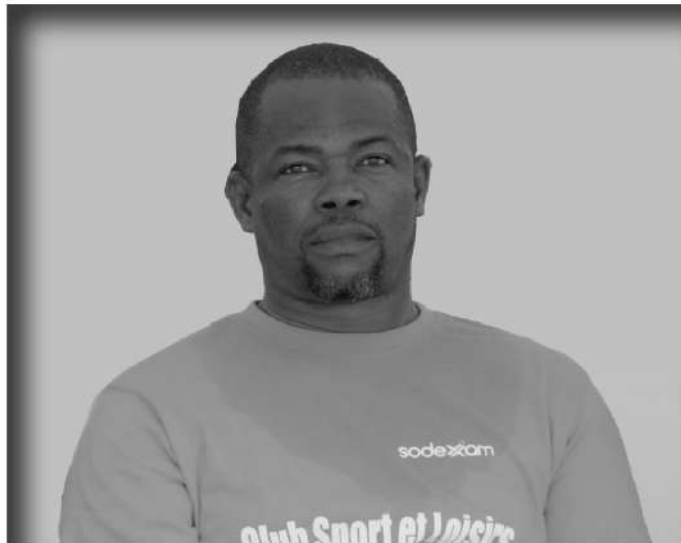
*Localisation de Facobly sur la
carte de la côte d'ivoire*

Les températures varient entre 19 et 34 degrés, atteignant rarement des extrêmes inférieurs à 16 ou supérieurs à 37 degrés. La période la plus chaude s'étend de fin janvier à mi-avril, avec des températures maximales quotidiennes dépassant 32 degrés. Mars est le mois le plus chaud, avec une moyenne de 33 degrés en journée et 23 degrés la nuit.

En revanche, la période fraîche s'étend de début juillet à mi-septembre, avec des températures maximales inférieures à 29 degrés. Août est le mois le plus frais, avec des températures comprises entre 22 et 28 degrés.



Les femmes guerrières lors du festival de Facobly

**M. YAO Kouadio Octave**

*ex Chef du bureau réseau
et maintenance du Département
des Systèmes d'Information*

J'ai le regret de vous faire part du décès de M. YAO Kouadio Octave, ex Chef du bureau réseau et maintenance du Département des Systèmes d'Information, par ailleurs Président du Club Sport et Loisirs, survenu le samedi 08 février 2025, des suites d'un malaise.

En cette douloureuse circonstance, j'adresse mes condoléances les plus attristées à sa famille biologique ainsi qu'à l'ensemble des agents de la SODEXAM.

Je nous invite à nous unir en prières pour le repos de l'âme du défunt.

Jean Louis Moulot
Directeur Général

*A jamais dans nos cœurs,
Merci pour le service rendu à la SODEXAM*