

L'Aérien

Mensuel N°79 du 04 février au 2 mars 2026



La SODEXAM dit au revoir à son bâtisseur Jean-Louis Moulot P.05

**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
Djéneba BAMBA
Madina Traoré
Fedana Yéo

REPORTER PHOTO

Kobena Innocent

CONCEPTION & MISE EN PAGE

Axel BOUAH

SOMMAIRE



**Dernier Conseil d'Administration
Les Administrateurs « satisfaits » de l'exercice 2025
P.10**



**Plan stratégique 2026-2025
Un atelier décisif pour l'avenir de la SODEXAM
P.12**

Édito



Chers collègues,

Nous sommes de plein pied dans une nouvelle année, il est temps de faire le point sur le chemin parcouru et de se projeter vers l'avenir avec ambition et optimisme. Chaque nouvelle année est une invitation à la renaissance, une page blanche à remplir d'objectifs, de rêves et de réalisations à accomplir.

L'année écoulée a été jalonnée de défis, mais également de succès qui témoignent de notre résilience et de notre capacité à nous adapter face à l'adversité. Chaque obstacle surmonté a renforcé notre cohésion et notre détermination à aller de l'avant. En unissant nos forces et en partageant nos talents, nous avons prouvé que, ensemble, nous pouvons accomplir de grandes choses. À l'aube de cette nouvelle année, cultivons une vision claire de ce que nous souhaitons atteindre. C'est le moment idéal pour établir de nouveaux objectifs, renouveler nos engagements et explorer de nouvelles perspectives. Qu'il s'agisse d'améliorer nos compétences, d'innover dans nos projets ou d'approfondir

nos relations, chaque pas que nous ferons compte. Il est également essentiel de prendre le temps de célébrer nos succès passés. Reconnaître nos accomplissements, même les plus petits, nous motive à continuer notre quête d'excellence. En cette période de planification, n'oublions pas d'exprimer notre gratitude envers ceux qui nous entourent : collègues, partenaires, institutions et toutes les personnes qui soutiennent nos initiatives au quotidien.

Chers collègues

Dans un monde en constante évolution, l'excellence n'est pas un objectif statique, mais un chemin que nous empruntons jour après jour. À la SODEXAM, nous avons instauré une culture d'excellence qui guide toutes nos actions, qu'il s'agisse de la gestion aéroportuaire et aéronautique, des services de navigation aérienne, de la médecine aéronautique et de la météorologie nationale.

Grâce à votre engagement et à votre passion, nous avons réussi à

atteindre des objectifs ambitieux et à renforcer notre position en tant qu'acteur clé en Afrique de l'Ouest dans nos différents secteurs d'activités.

Cependant, il est essentiel de ne pas se reposer sur nos lauriers. L'excellence exige un renouvellement constant de notre démarche, une remise en question permanente et une volonté d'améliorer nos pratiques.

Chères collègues,

Pour continuer cette marche vers l'excellence, nous devons non seulement capitaliser sur nos succès, mais aussi identifier nos axes d'amélioration. Cela passe par la formation continue de nos agents, l'adoption des meilleures pratiques et l'intégration des nouvelles technologies. En agissant ainsi, nous nous préparons à relever les défis futurs tout en répondant aux attentes croissantes de nos partenaires et de la population. La marche vers l'excellence est un voyage collectif.

Chacun d'entre nous a un rôle à jouer, que ce soit une nouvelle recrue ou un ancien employé nous devons continuons d'avancer sur ce chemin, portés par notre ambition et notre détermination.

La promotion d'une gouvernance éthique et exemplaire est une condition essentielle pour bâtir une Côte d'Ivoire aéroportuaire et aéronautique moderne. En adoptant des pratiques transparentes et responsables, nous souhaitons instaurer un climat de confiance avec nos partenaires, nos collaborateurs et les usagers. Notre vision est celle d'une organisation qui, par son exemple, inspire d'autres secteurs à s'engager sur la voie d'une excel-

lence durable.

Chaque agent de la SODEXAM joue un rôle crucial dans cette transformation. Ensemble, nous réinventons le paysage aéronautique de notre pays et renforçons notre position sur la scène sous régionale.

Chers Collègues,

Engageons-nous à maintenir un environnement d'innovation, où la créativité et l'initiative sont encouragées. Favorisons une communication ouverte, permettant à chaque voix d'être entendue et à chaque idée d'être explorée. Ensemble, nous avons le potentiel d'atteindre des sommets inexplorés.

Ensemble, faisons de cette nouvelle

année un chapitre riche en opportunités. Embrassons le changement et restons ouverts aux nouvelles idées, car c'est dans l'innovation que se trouvent les clés de notre avenir. Que cette année soit placée sous le signe de la créativité, de la collaboration et de la réussite.

Je vous souhaite une bonne et heureuse année 2026, pleine de rêves, succès, de joie, de santé et d'accomplissements. Ensemble, écrivons cette nouvelle année avec passion et détermination !

Jean-Louis Moulot
Directeur Général

La SODEXAM dit au revoir à son bâtisseur Jean-Louis Moulot



Jean-Louis MOULOT salue ses anciens collaborateurs de la Sodexam.



Mot de la présidente du comité d'organisation



La DARH lors de son intervention

À l'occasion d'une cérémonie d'hommage organisée le vendredi 30 janvier 2026 à son siège d'Abidjan, à Société d' Exploitation et de Développement Aeroportuaire ,Aéronautique et Météorologique (SODEXAM) a salué le parcours et l'action de son Directeur général sortant, Jean-Louis Moulot, récemment nommé Ministre délégué chargé de l'Enseignement technique. Un moment empreint d'émotion, marqué par la reconnaissance d'un héritage managérial et institutionnel durable. Près de 350 invités se sont rassemblés pour un pot d'au revoir hautement symbolique en l'honneur de son Directeur Général sortant, M. Jean-Louis Moulot, nommé Ministre Délégué chargé de l'Enseignement Technique. Une cérémonie qui était bien plus qu'un simple adieu : le baptême d'une légende institutionnelle et le passage de témoin vers de nouveaux défis nationaux. Sous la houlette de la Présidente du Comité d'Organisation, Mme Pékélé Bintou, également Directrice de la Communication, l'assemblée était un microcosme de

l'œuvre de M. Moulot : famille, collaborateurs, partenaires aéroportuaires, chefs traditionnels, patrons de presse et journalistes. « Chacun d'entre vous a contribué à l'histoire indélébile écrite par Monsieur le Ministre », a-t-elle déclaré, avant de confier symboliquement son patron aux médias pour accompagner sa nouvelle mission gouvernementale. Le fil rouge des hommages a été la transformation profonde et durable opérée en six ans à la tête de la Sodexam. Mme la Directrice des Ressources Humaines a dressé un bilan éloquent, incarné par le nouveau siège social, « bien plus qu'un bâtiment de verre et d'acier. C'est la matérialisation de votre goût pour l'excellence ». Elle a salué les réalisations concrètes pour le bien-être des agents : cantine, salle de sport, espaces de travail rénovés, et l'institution de méthodes de management modernes. Avec humilité, elle a aussi présenté, au nom du personnel, « nos excuses pour les erreurs commises face à votre vision et à votre rapidité de décision ».



Hermann Marc, porte parole des partenaires sociaux



Le Général Abdoulaye Coulibaly adresse ses vives félicitations au nouveau Ministre Jean-Louis Moulot

M. Marc Hermans, représentant des partenaires sociaux, a quant à lui détaillé les avancées sociales majeures : revalorisation des primes, amélioration des congés, création d'un comité de santé et sécurité, ou encore la promotion de la politique du genre. « Le dialogue social s'est imposé comme un véritable axe de changement constructif », a-t-il souligné, créditant M. Moulot d'avoir évité l'éclat social grâce à son écoute et sa bienveillance.

Le témoignage du PCA d'AERA et d'Air Côte d'Ivoire, M. Abdoulaye Coulibaly, a résumé l'ampleur de l'impact sectoriel. « Son bilan est extraordinaire. C'est simple, il y aura un avant-Moulot et un après-Moulot. Il a révolutionné la présentation de la météo en Côte d'Ivoire ». Heureux pour cette promotion bien méritée, il a assuré le nouveau ministre de son soutien indéfectible, notant avec un sourire que leurs nouveaux bureaux se situeraient sur un axe stratégique : « l'aéroport est situé entre le Plateau, où se trouve mon nouveau bureau, et Grand-Bassam, dont tu es le Premier Magistrat ». Dans son discours de réponse, le Ministre Jean-Louis Moulot a exprimé sa pleine confiance en l'équipe dirigeante

qu'il laisse derrière lui, confiant la Sodexam à ses deux Directeurs Généraux Adjoints. S'il quitte la direction générale, il a promis de demeurer un partenaire attentif et un allié engagé pour cette grande maison.

Il a surtout tracé un pont direct entre son action passée et sa nouvelle mission. « Ma nouvelle mission dans le domaine de l'enseignement technique s'inscrit dans la continuité de mon engagement », a-t-il affirmé, citant les initiatives lancées à la Sodexam pour former les jeunes filles à l'aviation civile ou les personnes en situation de handicap. « Former des jeunes qualifiés, promouvoir les métiers techniques représentent des leviers essentiels pour bâtir une économie forte et inclusive. Je m'y consacrerai avec la même détermination ».

Une page magnifique de la Sodexam se tourne, mais le livre de l'homme d'action, lui, est loin d'être achevé. La cérémonie s'est conclue dans une ambiance festive, autour du livre d'or et des présents symboliques, scellant par des accolades et des sourires la promesse d'une success-story ivoirienne qui prend simplement un nouvel envol.



Abel Djohore, président du conseil d'administration de la Sodexam, félicite le nouveau Ministre Jean-Louis Moulot



Jean-Louis MOULOT salue ses anciens collaborateurs de la Sodexam



Photo avec les officiels



Les membres du comité de direction unis autour du Ministre

Nommé Ministre délégué Accueil chaleureux pour Jean Louis Moulot



Le nouveau Ministre Délégué de l'Enseignement Technique accueilli par le Groupement de la Sécurité Aéroportuaire (GSA)



Mme Téo Olga, Conseillère en charge du Suivi et Evaluation remet le bouquet de fleur au Ministre à son arrivée



Les deux Directeurs Généraux Adjoints accueillent le Ministre Délégué de l'Enseignement Technique



Le Ministre délégué de l'Enseignement Technique salue certains membres du comité de direction

Les agents de la plate-forme d'Abidjan ont réservé un accueil chaleureux au Directeur général, Jean-Louis Moulot, nommé Ministre délégué auprès du ministre de l'éducation nationale de l'alphabétisation et de l'enseignement technique chargé de l'Enseignement technique.

Au cours de cet accueil, le Directeur général adjoint chargé de l'Exploitation et Opérations techniques, TAH Rodrigue a au nom de tous les agents salué la vision et le leadership de Jean Louis Moulot, le qualifiant de « stratège » et de « visionnaire ». Ses paroles ont suscité des applaudissements chaleureux de la part des collègues.

Jean-Louis Moulot a ensuite pris la parole pour exprimer sa profonde gratitude envers le personnel, soulignant la qualité des relations humaines et professionnelles établies durant son mandat. Il a déclaré : « Nous avons partagé plus de temps ici qu'avec nos familles. Je suis touché par cet accueil chaleureux.

Cette nomination est le fruit de nos succès collectifs à la SODEXAM. Chacun d'entre vous reste dans mon cœur et je suis toujours à votre disposition pour faire avancer la SODEXAM. » Il a également mis en avant la solidarité, l'engagement et l'esprit d'équipe qui ont marqué son passage à la tête de l'entreprise.

Les agents, de leur côté, ont salué le départ d'un manager à l'écoute, porteur de réformes et engagé dans le développement des compétences techniques, aligné avec les missions de la SODEXAM. Ils ont exprimé leur fierté de voir l'un des leurs accéder à de hautes fonctions gouvernementales.

La cérémonie s'est conclue sur des applaudissements et des vœux de succès pour Jean-Louis Moulot dans ses nouvelles fonctions où il devra renforcer l'enseignement technique, essentiel pour l'employabilité des jeunes et le développement socio-économique de la Côte d'Ivoire.

Don Gervais



*Message du Ministre Délégué de l'Enseignement
Technique à l'endroit des agents*



Le Ministre Délégué de l'enseignement technique avec des agents de la Sodexam

DERNIER CONSEIL D'ADMINISTRATION

Les administrateurs « satisfaits » de l'exercice 2025

Sur le plan budgétaire, là également, il y a un motif de satisfécit. 2026, nouveau plan stratégique « L'on note une bonne maîtrise de l'exécution de notre budget, à la clef un bénéfice qui va être certifié. Il y a eu aussi la construction et l'inauguration de notre nouveau siège qui présente le nouveau visage et les nouvelles ambitions de la Sodexam : une entreprise conquérante, attachée à l'excellence, comme le Président de la République nous l'enseigne », s'est réjoui Jean-Louis Moulot.

En 2026, a-t-il annoncé, démarrera la mise en œuvre du nouveau plan stratégique de la Sodexam (2026-2030) avec des ambitions plus fortes tant au niveau de la météo nationale que de la navigation aérienne et de l'expertise en médecine aéronautique et aéroportuaire. « Au titre de la météo nationale, nous verrons l'aboutissement de notre vaste projet de modernisation de la météo nationale dénommé Vigiclimm. En ce qui concerne la navigation aérienne, le projet de modernisation de l'aéroport de Bouaké sera lancé. Nous continuerons à développer notre centre d'expertise médicale en médecine aéronautique et aéroportuaire, à l'international afin d'obtenir davantage d'agréments de pays africains », a-t-il assuré.

Sur le plan budgétaire, là également, il y a un motif de satisfécit. 2026, nouveau plan stratégique « L'on note une bonne maîtrise de l'exécution de notre budget, à la clef un bénéfice qui va être certifié. Il y a eu aussi la construction et l'inauguration de notre nouveau siège qui présente le nouveau visage et les nouvelles ambitions de la Sodexam : une entreprise conquérante, attachée à l'excellence, comme le Président de la République nous l'enseigne », s'est réjoui Jean-Louis Moulot.

En 2026, a-t-il annoncé, démarrera la mise en œuvre du nouveau plan stratégique de la Sodexam (2026-2030) avec des ambitions plus fortes tant au niveau de la météo nationale que de la navigation aérienne et de l'expertise en médecine aéronautique et aéroportuaire. « Au titre de la météo nationale, nous verrons l'aboutissement de notre vaste projet de modernisation de la météo nationale dénommé Vigiclimm. En ce qui concerne la navigation aérienne, le projet de modernisation de l'aéroport de Bouaké sera lancé. Nous continuerons à développer notre centre d'expertise médicale en médecine aéronautique et aéroportuaire, à l'international afin d'obtenir davantage d'agréments de pays africains », a-t-il assuré.

Bintou Pékélé/ FratMat



M. Abel DJOHORE, Président du conseil d'administration de la SODEXAM



M. Jean-Louis MOULOT, Directeur Général de la SODEXAM



Séance de travail des membres du conseil d'administration



Les participants au dernier conseil d'administration de l'exercice 2025

REFORCEMENT DES CAPACITÉS EN COMMUNICATION

Des membres du CODIR prennent part à un média training



Le DGAEOT a l'extrême droite et des membres du CODIR ont apprécié à sa juste valeur la formation de renforcement des capacités en communication et média training



Photo de fin de formation des agents de la SODEXAM et des formateurs

17 auditeurs, membres du comité de direction des chefs de département de la DMN ont bénéficié d'une formation en renforcement des capacités en communication, le vendredi 16 janvier 2026, à la salle polyvalente de la Direction générale.

Représentant le Directeur général, Rodrigue TAH, Directeur général adjoint chargé de l'Exploitation et des Opérations techniques, a ouvert ce media training. Il a également exprimé sa gratitude aux participants tout en soulignant l'importance stratégique de cette formation pour l'institution.

Brice ANOH, Directeur de Pratic Agence en charge de la formation, a remercié la Direction générale de la SODEXAM pour la confiance accordée à sa structure dans le cadre de l'organisation et de l'animation de cette formation.

Placée sous le thème « **Maîtriser sa communication institutionnelle face aux médias et au public** », cette formation avait pour objectif général de renforcer les compétences communicationnelles des membres du comité de direction et des agents habilité à prendre la

parole au nom de l'entreprise, maîtriser leur image et leurs discours face aux médias et au grand public. Les objectifs spécifiques visaient notamment à développer l'aisance oratoire et la présence physique, acquérir les réflexes de communication en situation de crise et maîtriser les mécanismes de communication en situation d'urgence afin de protéger la réputation de l'institution.

Au cours de cette formation, quatre modules ont été développés par les formateurs du groupe Pratic Agence, portant entre autres sur les techniques pour capter et maintenir l'attention de l'auditoire, l'identification des enjeux liés à une crise, l'élaboration des éléments de langage adaptés et les méthodes pour répondre efficacement aux questions des médias et du public.

Cette initiative s'inscrit dans la volonté de la SODEXAM de renforcer durablement les compétences de son personnel et d'améliorer la qualité de sa communication institutionnelle.

Don Gervais

PLAN STRATÉGIQUE 2026-2030

Un atelier décisif pour l'avenir de la SODEXAM sur les cinq prochaines années



Une vue de la salle qui a abrité l'atelier



Photo d'ensemble à la fin de l'atelier

Dans le cadre du processus d'élaboration de son plan stratégique 2026-2030, la SODEXAM franchit une étape clé avec l'organisation d'un atelier d'adoption du projet de plan, qui s'est déroulé du 17 au 19 décembre 2025 à l'Hôtel ONOMO.

Inscrit dans une démarche résolument participative, ce processus a été amorcé par un atelier de consolidation de l'analyse diagnostique. Cette première rencontre a permis au Comité d'Élaboration du Plan Stratégique 2026-2030 (CEPS), en collaboration avec les représentants des directions et départements, de poursuivre les réflexions engagées et d'aboutir à un premier projet structuré du document stratégique.

Présidant la cérémonie d'ouverture, le Directeur général a rappelé les enjeux et les objectifs majeurs de cet atelier. Il a exhorté les participants à s'impliquer pleinement dans les travaux afin de contribuer à l'élaboration d'un plan stratégique robuste, capable de positionner la SODEXAM comme une entreprise performante.

compétitive et tournée vers l'avenir. L'objectif général de cette rencontre est de disposer d'un document stratégique consolidé, enrichi des contributions des différentes parties prenantes et formellement adopté. Plus spécifiquement, l'atelier vise à présenter le projet de plan stratégique 2026-2030, à intégrer les apports issus des travaux et sous-ateliers sectoriels, puis à procéder à son adoption officielle. Cet atelier marque donc une étape déterminante dans la définition des orientations stratégiques de la SODEXAM pour les cinq prochaines années. Il illustre la volonté des instances dirigeantes de bâtir une vision partagée, réaliste et ambitieuse, fondée sur la concertation et l'engagement collectif. À l'issue des travaux, le projet de plan et ses annexes devront être présentés, amendés et validés en séance plénière par le Comité de Direction (CODIR).

Don Gervais

JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'ENFANCE

500 élèves découvrent l'aéroport de Korhogo



Koné Abdoulaye, Chef de la sécurité à l'aéroport de Korhogo instruit les tout-petits sur les normes de sécurité



Les officiels en compagnie de l'ensemble des enfants ayant participé à la célébration

À l'occasion de la Journée Mondiale de l'Enfance (JME) célébrée tous les 20 novembre, la SODEXAM et l'UNICEF ont organisé une journée éducative mémorable le mercredi 3 décembre 2025, à l'aéroport international de Korhogo. Près de 500 élèves âgés de moins de 15 ans, issus des écoles primaires publiques de Korhogo et des villages environnants, ont eu la chance de plonger dans l'univers des activités aéroportuaires.

L'événement a rassemblé plusieurs personnalités, dont le Préfet hors grade André Epkonon Assomou, préfet de la région du Poro et du département de Korhogo, Jean François Basse, Représentant Résident de

l'UNICEF en Côte d'Ivoire, et Jean-Louis Moulot, Directeur général de la SODEXAM, ainsi que des autorités traditionnelles et religieuses de korhogo.

Dans son discours, le représentant de l'UNICEF s'est accentué sur l'importance de cette journée dédiée aux droits de l'enfant. Il a exprimé son émotion de célébrer ces droits dans un cadre symbolique, représentant la mobilité et l'ouverture sur le monde. Il a également souligné que le bleu porté par les participants symbolisait l'engagement à concrétiser les principes de la Convention relative aux droits de l'enfant.



Les enfants immortalisent leur passage à l'aéroport de Korhogo

Jean François Basse a félicité l'implication active des élèves, notamment à travers un concours de dessins en ligne et une présentation sur la sûreté aéroportuaire, élaborée par les enfants eux-mêmes. Pour l'UNICEF, cette initiative vise à fournir aux jeunes les outils nécessaires pour mieux se protéger contre la violence, l'exploitation et les dangers liés aux environnements de transport. L'accent a été mis sur le fait que les enfants ne sont pas seulement des bénéficiaires, mais aussi des acteurs essentiels de la sûreté collective.

De son côté, le Directeur général de la SODEXAM a réaffirmé l'engagement de son institution en faveur de la protection et du développement des jeunes. Il a encouragé les élèves à continuer à poursuivre leurs ambitions, les incitant à devenir les pilotes, ingénieurs, climatologues, contrôleurs aériens ou chercheurs de demain, tout en leur rappelant que leurs voix et leurs rêves ont de l'importance.

Le préfet de la région a salué cette initiative conjointe, qualifiée de partenariat exemplaire. Il a souligné la fierté que représente l'aéroport international de Korhogo pour la région, en tant

qu'infrastructure stratégique favorisant le développement, l'emploi des jeunes et l'attractivité du territoire. Il a également mis en avant les opportunités offertes aux jeunes filles grâce à la bourse d'études Dominique Ouattara, dédiée aux femmes souhaitant entrer dans les métiers de l'aviation civile.

Cette immersion au sein de l'infrastructure aéroportuaire a offert aux élèves une expérience enrichissante. Ils ont participé à des concours de dessin en ligne et à des sessions de sensibilisation sur la sûreté aéroportuaire, animées par des enfants eux-mêmes. Au fil de la visite, ils ont pu explorer divers services tels que le contrôle aérien, la météorologie, la sécurité, le secours, les opérations au sol, entre autres. Cette expérience leur a permis de mieux saisir les enjeux liés à la sûreté aéroportuaire tout en suscitant leur curiosité et, potentiellement, de futures vocations.

Cette journée, organisée par la SODEXAM et l'UNICEF, s'inscrit dans une démarche durable visant à former, protéger et inspirer les jeunes générations du nord de la Côte d'Ivoire.

Don Gervais, envoyé spécial à Korhogo

UNIVERSITE NORD-SUD INSTITUT FAMAH

Jean Louis Moulot partage son parcours avec les étudiants



Jean Louis MOULOT, DG de la SODEXAM en compagnie de Camille ETE, la Modératrice



Curieux, les étudiants ont posé de nombreuses questions afin de mieux connaître Jean Louis MOULOT



Photo d'ensemble à la fin de la rencontre

Le Directeur Général Jean-Louis MOULOT, était face aux étudiants de l'Université Nord-Sud, sur le campus Lamine Diabaté de Bonoumin, le 05 décembre 2025 portant sur le thème : « Itinéraire, vision et leadership du DG de la SODEXAM au cœur des enjeux stratégiques de développement national. ».

Cette conférence avait pour objectif de motiver les étudiants à partir du parcours académique et professionnel du conférencier, de présenter la SODEXAM, ses actions et opportunités pour les jeunes, d'exposer ses défis actuels ainsi que ses perspectives de développement national et sous-régional. Pendant une heure, Jean-Louis Moulot a

partagé sa vision et démontré son leadership tout en montrant aux étudiants de l'université Nord-sud, qu'ils ont pleinement leur place dans les domaines de la météorologique, la gestion aéroportuaire, et la médecine aéronautique et aéroportuaire, principales missions de la SODEXAM.

A travers leurs questions, les étudiants ont démontré leur intérêt pour la SODEXAM, ses succès et ses opportunités. Ils ont exprimé par ailleurs leur inquiétude face aux effets du changement climatique et à l'intrusion de l'intelligence artificielle qui menace certains corps de métiers. Ces questions dont les réponses se trouvent au cœur des

actions et projets de la SODEXAM ont occupé une place importante de ce metup qui s'inscrit dans le programme de continuité de formation des étudiants de l'université et des relations publiques de la SODEXAM.

Ibrahim Famah Diabaté, Directeur général du groupe Université Nord-Sud, a exprimé sa satisfaction d'accueillir le directeur de SODEXAM dans son établissement, le qualifiant de modèle inspirant.

Un moment d'échanges enrichissants avec les cadres de demain qui rapproche la SODEXAM encore plus de la population.

Madina Traore

ACTION RSE

La SODEXAM renforce les conditions d'apprentissage à l'école maternelle de Port-Bouet aéroport



Les enfants et les encadreurs de l'établissement ont remercié la direction générale de la SODEXAM pour le don



Je don

Dans le cadre de sa politique de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE), la SODEXAM a procédé à la remise officielle d'un important lot de matériel scolaire à l'école maternelle ASECNA de la commune de Port-Bouët, à proximité de l'aéroport International Félix Houphouët Boigny d'Abidjan, le mardi 25 novembre 2025.

Ce don composé de chaises, de tables-bancs et d'un drapeau national, le tout d'une valeur de plus de 3 millions de francs CFA, vise à améliorer le cadre d'apprentissage des enfants du préscolaire, en leur offrant un environnement plus propice à l'éveil et à la réussite scolaire.

Au nom du Directeur Général, le Directeur Général adjoint chargé des opérations supports de la SODEXAM, Abdul Adam Sylla, a salué cette initiative qui s'inscrit dans la vision sociale de l'entreprise : *« La SODEXAM, au-delà de ses missions techniques et opérationnelles, reste profondément attachée au bien-être des populations, notamment des enfants. L'éducation est un pilier fondamental du développement, et c'est notre*

devoir d'y contribuer activement. Nous invitons les responsables de l'école à faire un bon usage de ce matériel pour le bonheur des tout-petits », a-t-il déclaré

La directrice de l'établissement bénéficiaire, a exprimé toute sa reconnaissance à la SODEXAM, soulignant que ce matériel arrive à point nommé : « *Ce don va considérablement nous aider dans notre mission éducative. Les enfants pourront désormais étudier dans de meilleures conditions. Nous disons merci à la SODEXAM pour ce précieux soutien* », a-t-elle affirmé.

Il faut rappeler que la SODEXAM a déjà procédé à plusieurs dons dans la zone aéroportuaire, notamment au Collège Moderne de Port-Bouët Aéroport ainsi qu'au Centre des Métiers de l'Enfant Jésus de l'aéroport. Des actions qui traduisent son engagement durable en faveur de l'éducation et du développement des communautés riveraines.

Don Gervais

SECURITE

Des agents formés sur les Équipiers de Première Intervention

Une vue de la salle au cours de la formation théorique des agents sur les Équipiers de Première Intervention



Après la formation théorique, place à la pratique dans la cour de la direction générale

Les membres du comité de direction, des agents de la Direction générale, ainsi que ceux des plateformes de Man, San Pedro, Sassandra et Tabou, ont participé à une session de formation consacrée aux Équipiers de Première Intervention (EPI). Au total, 77 participants ont été mobilisés pour renforcer leurs compétences en matière de prévention, de lutte contre les incendies et de premiers secours, lors de cette formation qui s'est tenue du 19 novembre au 6 décembre 2025.

Organisée dans le cadre du programme de prévention de la SODEXAM, cette formation avait pour objectif d'équiper le personnel de dispositifs d'intervention efficaces face à un début d'incendie, tout en contribuant à la sécurité des installations aéroportuaires. Les participants ont été formés sur le rôle et les responsabilités de l'Équipe de Première Intervention (EPI), les prin-

cipes du triangle du feu, les différentes classes de feux, ainsi que sur l'utilisation des divers types d'extincteurs (eau, poudre, CO₂) et leurs spécificités.

Ces connaissances fondamentales permettent de mieux comprendre les mécanismes des incendies et d'adopter les bonnes réactions dès les premières secondes. La formation a inclus des exercices pratiques, tels que la reconnaissance des dispositifs de secours présents dans l'aérogare, la manipulation des extincteurs, et un exercice d'extinction sur un feu réel, permettant ainsi de valider les procédures apprises et d'évaluer la réactivité des agents.

À l'issue de cette session, les participants sont désormais capables de donner l'alerte rapidement, d'adopter les bons réflexes face à un départ de feu, d'utiliser efficacement les équipements d'extinction, et de contribuer à une évacuation sécurisée des personnels et des usagers.

La formation donnée par des instructeurs de l'Office National de la Protection Civile (ONPC), avait pour but de promouvoir une culture de sécurité au sein de la SODEXAM, de doter le personnel de réflexes essentiels en cas d'incendies ou d'accidents, et d'améliorer la capacité d'intervention et de coordination lors des situations d'urgence sur les plateformes.

Les agents ont été instruits sur les positions d'attente, les procédures d'alerte, la réanimation cardiopulmonaire (RCP), ainsi que les techniques de désobstruction dans le cadre de la formation IGES. Ils ont également appris les méthodes d'extinction de feux, l'utilisation des différents types d'extincteurs, et les classes de feu dans le segment dédié à l'Équipier de Première Intervention (EPI).

Enfin, un dernier module a porté sur les rôles et responsabilités du guide-fil et du serre-file, le plan d'évacuation, le système d'alarme, le désenfumage et les blocs d'éclairage. Cette formation illustre la volonté de la SODEXAM de renforcer la culture de sécurité à tous les niveaux de ses structures, de la Direction générale aux plateformes régionales.

Don Gervais

10^è JOURNÉE SPORTIVE JEAN-LOUIS MOULOT

La Sodexam célèbre la fraternité et la cohésion



Le DGAET (polo rouge) à sa gauche le DG de la SODEXAM suivi du DG de l'Ageroute, parrain de l'édition 2025 de la journée sportive JLM



Jean Louis MOULOT, DG de la SODEXAM lors de son intervention

Le vendredi 26 décembre 2025, le personnel de la Sodexam a troqué ses obligations professionnelles contre des activités ludiques et sportives. L'événement s'est déroulé dans une ambiance fraternelle, de cohésion et festive sur le terrain de jeu de l'entreprise d'État.

Cette rencontre conviviale s'inscrivait dans le cadre de la 10^è édition de la Journée sportive

Jean-Louis Moulot, initiative du Club sports et loisirs de la Sodexam.

Une douzaine d'activités étaient au programme, intégrant aussi bien des disciplines sportives que des jeux traditionnels de découverte tels que le Guio, le Fohr et l'Amou proposés par la Direction Générale des Loisirs.

Selon Jean-Louis Moulot, les objectifs de cette journée sont multiples. « *Nous souhaitons véhiculer les valeurs propres à notre entreprise, notamment la solidarité, le goût de l'effort et la recherche de l'excellence. Il était également important de nous retrouver dans un cadre convivial après une année professionnelle exigeante. Cette journée est aussi une manière de remercier le personnel pour les objectifs atteints* », a-t-il déclaré. L'édition 2025 s'est distinguée par la participation de plusieurs structures partenaires opérant sur la plateforme aéroportuaire, notamment Aeria et Menzies.

Elle a été marquée par le parrainage du Directeur général de l'Ageroute, Fabrice Coulibaly. Dans son adresse, il a félicité la SODEXAM pour le choix porté sur sa modeste personne. Fabrice Coulibaly a remercié son ainé Jean-Louis Moulot, DG de la SODEXAM, pour le modèle qu'il représente pour la jeunesse et pour les exploits réalisés par la SODEXAM. Honoré de son rôle de parrain, Fabrice Coulibaly a salué l'initiative en ces termes : « *Après une année de stress, il était important de se retrouver pour se détendre et s'épanouir. Je félicite la direction de la Sodexam pour le travail re-*



Fabrice COULIBALY, DG de l'AGEROUTE,
parrain au cours son intervention

marquable accompli, notamment dans la prévention des inondations et des catastrophes en Côte d'Ivoire. »

À l'issue des différents activités sportives, 63 médailles ont été décernées aux participants qui se sont fait démarquer.

Cette 10^è Journée sportive a ainsi renforcé les liens entre les agents de la Sodexam et ses partenaires, confirmant l'importance du sport et de la convivialité dans la promotion de la cohésion sociale en milieu professionnel.



Séance de fitness pour démarrer la journée



Vainqueurs et vaincus posent avec les officiels pour
l'unité et la fraternité

Don Gervais

REDACTION ADMINISTRATIVE

Formation des assistantes de direction



Deux vues de la salle de formation



Photo d'ouverture de la formation



Mme Attoh Laurence, DARH au centre a honoré de sa présence la cérémonie de remise de diplôme aux assistants

tants

20 agents de la SODEXAM majoritairement des assistantes de direction ont participé à une session intensive de formation en rédaction administrative du 24 au 28 novembre 2025 à la salle de conférence. La cérémonie d'ouverture a été présidée par Laurence ATTOH, Directrice de l'Administration et des Ressources Humaines (DARH). Elle a rappelé l'importance des écrits administratifs comme outil central de communication et de gouvernance. Elle a également félicité les participants pour leur implication et les a encouragés à suivre attentivement les cours afin d'en faire bon usage dans leur tâches quotidiennes.

Nina MOLLÉ, Directrice du Centre de Perfection-

nement et des Stages Professionnels (CPSP) de l'École Nationale d'Administration (ENA), représentant le Directeur Général de l'ENA, a salué la SODEXAM pour sa volonté de faire de la formation continue un véritable levier stratégique de performance et a encouragé les participants à tirer le meilleur parti de cette session.

Dispensée par Augustin ZOGUEHI, préfet hors grade, la formation s'est achevée par une remise des attestations de participation, symbole de l'engagement des participants et de la détermination de la SODEXAM à renforcer les compétences de ses agents.

Mariam Touré

LUTTE CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE

Les agents sensibilisés



Dr Touré Ibrahim, médecin du travail, explique les méthodes pour lutter contre le cancer de la prostate



Rodrigue TAH, DGAEOT représentant le directeur général a salué cette initiative



Photo d'ensemble avec les participants

La SODEXAM a organisé une journée dédiée à la sensibilisation et au dépistage du cancer de la prostate au profit de l'ensemble de son personnel masculin, les 20 et 21 novembre 2025.

Une conférence animée par Dr Touré Ibrahim, Médecin du travail, a permis d'informer les agents sur les facteurs de risque, les signes précurseurs, l'importance du dépistage précoce et les mesures de prévention.

Le docteur a rappelé que l'âge constitue le principal facteur de risque, particulièrement entre 65 et 74 ans. À cela s'ajoutent les antécédents familiaux, l'obésité, la sédentarité et le manque d'activité physique.

Il a également insisté sur le rôle essentiel du PSA, un examen sanguin permettant un dépistage précoce du cancer de la prostate :

« Nous invitons nos collègues à pratiquer davantage d'activités sportives, à surveiller leur alimentation et à limiter la sédentarité. Le cancer de la prostate est aujourd'hui le premier cancer détecté chez l'homme. C'est un véritable enjeu de santé publique. Il faut en parler pour encourager les hommes concernés à se faire dépister », a-t-il conseillé.

La Directrice des ressources humaines, Laurence Attoboh, a pour sa part encouragé les agents à considérer le dépistage comme un acte de prévention essentiel, rappelant qu'une prise en charge précoce peut sauver des vies.

Le Directeur général adjoint, chargé de l'exploitation et des opérations techniques Rodrigue Tah, a salué l'initiative et félicité les équipes impliquées dont la Direction des ressources humaines, le médecin du travail ainsi que le département de la Communication et des relations publiques.

Il a souligné l'engagement de la SODEXAM à créer un environnement favorable au bien-être professionnel et personnel :

« Prendre soin de sa santé n'est pas une option, mais un devoir envers soi-même, sa famille et la communauté professionnelle. J'encourage chacun à profiter de cette occasion pour s'informer et surtout se faire dépister. C'est un geste simple, rapide, mais qui peut sauver une vie », a-t-il affirmé.

Cette campagne témoigne de la volonté de la SODEXAM d'accompagner durablement son personnel et de promouvoir une culture de prévention et de santé au travail.

Don Gervais

METEOROLOGIE

Une application mobile dédiée à la riziculture



Formation des agents du service agro-météo pour l'application mobile dédiée à la culture du riz



Photo d'ensemble à la fin de la formation

Le vendredi 24 novembre 2025, la SODEXAM a rassemblé les acteurs essentiels de la filière rizicole lors d'un atelier dédié à l'évaluation de la phase pilote de sa nouvelle application mobile d'assistance aux riziculteurs.

Cet outil numérique a été conçu pour améliorer la gestion des cultures tout en réduisant l'impact des aléas climatiques. Il a été testé entre juillet et octobre 2025 par un groupe d'utilisateurs pilotes, et a permis aux riziculteurs d'accéder en temps réel aux informations agrométéorologiques cruciales pour la planification de leurs activités.

L'atelier a constitué une plate-forme d'échanges constructifs entre la SODEXAM, la MFI et diverses parties prenantes du secteur agricole, y compris des représentants du ministère de l'Agriculture, de l'ADERIZ, de l'ANDER, du FIRCA, ainsi que des riziculteurs ayant participé à l'expérimentation. Ensemble, ils ont examiné les résultats obtenus, formulé des observations et partagé des recommandations pour perfectionner l'outil.

Pour cette première phase, les participants ont exprimé leur satisfaction vis-à-vis de l'initia-

tive, soulignant son utilité et son potentiel d'impact. Cependant, ils ont également souhaité voir certaines insuffisances corrigées afin de garantir une adoption plus efficace sur le terrain.

À travers ce projet, la SODEXAM réaffirme son engagement à soutenir la modernisation de la riziculture ivoirienne, à renforcer la résilience des producteurs et à contribuer à la réduction de la pauvreté rurale en apportant des solutions innovantes adaptées aux réalités du secteur.

Fedana YEO

UNE ZONE RÉGLEMENTÉE



Quelques zones réglementées

Une zone réglementée dans un aéroport est une zone d'accès restreint, comme la zone « côté piste » ou la zone de sécurité à accès réglementé (ZSAR), où seuls le personnel autorisé et les passagers en correspondance peuvent y accéder. Ces zones sont nécessaires pour la sécurité, afin de séparer le trafic public du trafic aérien opérationnel et des opérations sensibles, comme le tri des bagages et le ravitaillement des avions.

Types de zones réglementées

Zone de Sûreté à Accès Réglementé (ZSAR) :

Zone de sécurité la plus élevée, incluant la partie « côté piste ».

Zone côté piste : Regroupe les pistes, les taxiways (voies de circulation) et les zones de stationnement des avions, et est accessible uniquement aux personnes autorisées.

Zone internationale « sous douane » :

Zone de transit entre l'atterrissement et le contrôle de police aux frontières.

Zone de fret : Zone réglementée pour le conditionnement et le stockage des marchandises.

Zone critique activable : Une partie de la zone de sûreté qui peut être activée selon l'importance du trafic et les heures d'ouverture de l'aéroport.

Objectif des zones réglementées

Sécurité et sûreté : Les zones réglementées sont essentielles pour prévenir les menaces et garantir la sécurité des opérations aériennes.

Contrôle de l'accès : L'accès est strictement contrôlé et limité aux personnes possédant un Titre de Circulation Aéroportuaire (TCA).

Séparation des zones : Les zones sont délimitées pour séparer le public (zone « côté ville ») des opérations aériennes (zone « côté piste »).

Don Gervais

Conformité - non-conformité - défaut



CONFORME



NON-CONFORME

La conformité est la satisfaction d'une exigence tandis que la non-conformité, est la non-satisfaction d'une exigence. La non-conformité est donc différente du défaut qui est une non-conformité relative à une utilisation prévue ou spécifiée. La distinction faite entre les concepts « défaut » et « non-conformité » est importante car elle comporte des connotations juridiques, particulièrement celles liées à la responsabilité du fait du produit et du service.

Don Gervais

LA RESPONSABILITÉ, PILIER DE CONFIANCE À LA SODEXAM



Deuxième valeur de l'acronyme IRIE, la Responsabilité est au cœur de l'identité et du fonctionnement de la SODEXAM.

Dans un secteur où la sécurité aéronautique et météorologique est sensible, être responsable n'est pas seulement une attitude : c'est un devoir essentiel.

À la SODEXAM, la responsabilité se traduit d'abord par l'engagement de chacun à accomplir son travail avec rigueur et professionnalisme. Qu'il s'agisse de fournir des informations météorologiques fiables, d'assurer la navigation aérienne et l'expertise médicale du personnel navigant chaque agent joue un rôle déterminant dans la chaîne de sécurité.

Mais cette valeur va bien au-delà des missions techniques. Elle englobe aussi le respect des normes, la transparence dans les pratiques, l'éthique professionnelle et la volonté de répondre efficacement aux besoins des usagers et des partenaires.

La responsabilité d'un agent SODEXAM, c'est également sa capacité à mesurer l'impact de ses actions et à faire preuve d'exemplarité au quotidien.

En plaçant la responsabilité au centre de ses valeurs, la SODEXAM renforce une culture d'intégrité, de fiabilité et de confiance, indispensables pour faire face aux enjeux du secteur aéronautique et pour garantir un service public de qualité.

Assumer sa responsabilité à la SODEXAM, c'est contribuer avec engagement et conscience professionnelle à la sécurité et au développement de la météorologie ainsi que du transport aérien en Côte d'Ivoire et dans la sous-région.

Fedana YEO

DEPENSE APRES LES FETES, COMMENT MIEUX GERER SON BUDGET

Après les fêtes de fin d'année, il n'est pas rare que nos finances soient mises à rude épreuve, et il faut parfois du temps pour retrouver un bon équilibre financier. Dans cet article, découvrez des conseils pratiques pour commencer l'année 2025 avec une bonne résolution : mieux gérer votre budget !



Définir les raisons pour lesquelles on souhaite améliorer la gestion de son budget

Avant tout, il est important de réfléchir aux raisons qui vous motivent à améliorer la gestion de votre budget. Avoir une vision claire de vos objectifs permet de mieux orienter vos décisions et de choisir les méthodes les plus adaptées pour y parvenir. Définir des objectifs précis est donc une étape clé pour établir un plan d'action efficace.

Voici quelques exemples d'objectifs qui peuvent vous encourager à mieux gérer votre budget :

- Eviter les découverts bancaires ;
- Retrouver un équilibre financier durable ;
- Eviter les situations d'opposition sur votre compte ;
- Réduire ou éliminer les frais bancaires ;
- Financer un projet important (événement, voyage...) ;
- Constituer ou renforcer un patrimoine à transmettre ;
- Gâter vos proches.

Souvent négligée, cette étape est pourtant essentielle pour réussir dans la gestion de son budget. Fixez-vous un objectif réaliste et atteignable, qui vous motivera tout au long de l'année.

Comment bien suivre son budget ?

Avant tout, il est important de réfléchir aux raisons qui vous motivent à améliorer la gestion de votre budget. Bien gérer son argent nécessite un suivi régulier et rigoureux. Pour cela, vous pouvez créer un tableau simple qui vous permettra de garder vos comptes à jour en listant vos entrées et sorties d'argent. Ce type de tableau est un outil efficace pour analyser la situation globale de vos finances. Prévoyez une colonne pour vos revenus, une pour vos dépenses, puis calculez le total de chaque colonne afin de déterminer votre reste à vivre, c'est-à-dire le montant disponible sur votre compte courant.

Aujourd'hui, il existe également des solutions numériques pour simplifier cette gestion. Vous pouvez utiliser des applications sur smartphone, comme « Bankin' », « Linxo » ou « Spendee », spécialement conçues pour vous aider à suivre votre budget de manière pratique et en temps réel.

Les méthodes pour aider à la gestion de son budget

Il existe plusieurs méthodes pour aider chacun à gérer son budget. Voici les techniques financières qui ont fait leur preuve ces dernières années :

La méthode « 50/20/30 »

Popularisée par la sénatrice américaine Elizabeth Warren, est l'une des plus efficaces et adaptées à tous. La méthode 50/20/30 permet de contrôler vos finances tout en mettant de côté chaque mois ou en remboursant vos dettes régulièrement.

Cette méthode consiste à diviser votre budget en trois parts distinctes :

- 50 % pour les dépenses essentielles (logement, nourriture, transports, assurances...)
- 30 % pour les dépenses personnelles et les loisirs
- 20 % pour l'épargne et les dettes, afin de mettre de l'argent de côté chaque mois.

La méthode des enveloppes

Cette méthode est idéale pour les personnes qui ont tendance à utiliser facilement leur carte bancaire et ont du mal à maîtriser leurs envies d'achats. Cette technique financière consiste à retirer de l'argent en liquide et le répartir dans différentes enveloppes, chacune dédiées à une dépense spécifique.

Pour l'appliquer, commencez par déterminer, au début de chaque mois, le montant total dont vous disposez pour toutes vos dépenses. Ensuite, retirez cette somme en liquide et répartissez-la dans des enveloppes, par exemple, une pour le shopping, une pour les courses alimentaires, une autre pour la réparation de votre voiture, etc. L'objectif est de ne jamais dépenser plus que ce qui est contenu dans chaque enveloppe.

La méthode Kakeibo

Cette technique japonaise de gestion de budget, développée en 1904 par Hani Motoko, la première femme journaliste du Japon, est une méthode de gestion de budget reconnue depuis le début du XXe siècle. Elle invite à une gestion réfléchie de la gestion de vos finances.

Pour l'appliquer, munissez-vous simplement d'un cahier et d'un stylo. Au début de chaque mois, notez la totalité de vos revenus (salaire, aides, revenus locatifs, etc.). Ensuite, inscrivez vos dépenses en les classant dans quatre catégories :

- Dépenses vitales (loyer, factures...)
- Loisirs (restaurants, cinéma...)
- Extras et imprévus (panne de voiture, réparations...)
- Dépenses futiles ou facultatives (shopping, cosmétiques...)

Enfin, notez vos objectifs d'épargne en tenant compte de vos revenus et de vos dépenses, afin de mieux orienter vos choix financiers.

*Don Gervais / Information Sylver
Alliance*

COMMENT NETTOYER EFFICACEMENT SA MAISON ?



ELECTRICITÉ ET INTERNET



Débranchez vos appareils en veille



Eteignez
les lumières



Couvrez pour faire bouillir



Si la clim / chauffage est allumée, on ferme les fenêtres



Supprimez vos e-mails



Aussi vos newsletters
(utilisez CleanFox)



Evitez de stocker
sur le cloud



Utilisez Ecosia pour vos recherches

1. Aérer et ranger : commencez par ouvrir les fenêtres pour renouveler l'air et rangez les objets pour dégager les surfaces.
 2. Dépoussiérer du haut vers le bas : dépoussiérez les meubles, étagères, plinthes et toiles d'araignées en commençant par le haut pour que la poussière tombe sur les zones non encore nettoyées
 3. Nettoyer les surfaces & les pièces d'eau : désinfectez les plans de travail, la cuisine et la salle de bain (douche, baignoire, WC) avec des produits adaptés (vinaigre blanc, bicarbonate).
 4. Faire les vitres : profitez-en pour nettoyer les miroirs et les vitres avec un outil adapté.
 5. Passer l'aspirateur / Balayer : aspirez tapis, moquettes et sols, ou balayez, en faisant le tour des pièces.
 6. Laver les sols : terminez par la serpillière, en utilisant de l'eau propre et des produits adaptés à votre type de sol.
 7. S'occuper des textiles : lavez les rideaux, housses de coussins, tapis.
 8. Nettoyer les oubliés : ne pas oublier les interrupteurs, poignées de portes, poubelles, radiateurs et siphons.
 9. Remettre en place : rangez les objets, linge et tout ce qui a été déplacé.
 10. Vérifier et profiter : faites un dernier contrôle et savourez votre intérieur propre.

Dieneba BAMBA

LE CANCER DE LA PROSTATE, UN ENJEU MAJEUR DE SANTÉ PUBLIQUE

Le cancer de la prostate demeure le cancer le plus fréquent chez l'homme. Souvent silencieux, parfois longtemps asymptomatique, il se développe au niveau de la prostate sous forme de tumeur maligne

dans 90 % des cas un adénocarcinome. Un dépistage précoce permet cependant un pronostic très favorable, ce qui en fait l'un des cancers les mieux contrôlés lorsque la prise en charge est rapide.



Des symptômes souvent discrets

Aux premiers stades, la maladie ne provoque généralement aucun trouble. Lorsque la tumeur grossit, elle peut entraîner :

- sang dans l'urine ou le sperme,
- difficultés d'érection ou douleurs à l'éjaculation,
- jet urinaire faible ou miction difficile,
- brûlures urinaires,
- besoins fréquents d'uriner, notamment la nuit.

À un stade avancé, la maladie peut provoquer des douleurs dorsales ou osseuses, signe de métastases.

Facteurs de risque connus

Les principaux risques identifiés sont :

- l'âge (augmentation après 50 ans),
- les antécédents familiaux,
- l'origine ethnique (risque plus élevé chez les hommes d'origine africaine),
- l'obésité, la sédentarité et une alimentation riche en graisses,
- certaines expositions professionnelles,
- le tabagisme, l'alcoolisme

Dépistage : un choix à discuter avec son médecin

Il n'existe pas de dépistage systématique, mais une discussion personnalisée est recommandée. Les outils principaux sont :

- le PSA (prise de sang),
- le toucher rectal,
- l'IRM en cas d'anomalie.

Un diagnostic précoce permet une prise en charge efficace.

Traitements disponibles

Selon le stade et l'agressivité du cancer :

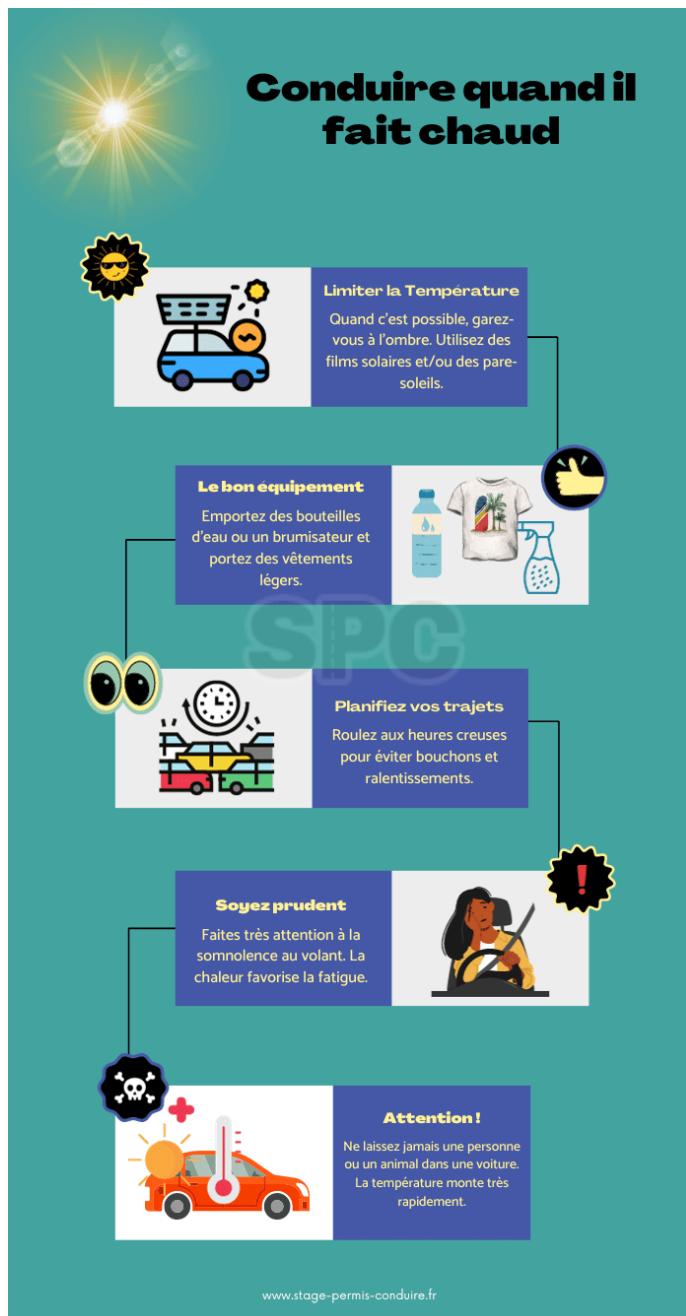
- surveillance active,
- Chirurgie (prostatectomie),
- radiothérapie,
- hormonothérapie,
- Chimiothérapie pour les formes avancées.

Prévention : des gestes simples

- maintenir un poids sain,
- pratiquer une activité physique,
- Privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses et oméga-3,
- limiter les graisses saturées,
- arrêter le tabac,
- éviter les excès de suppléments sans avis médical.

Don Gervais / source : Elnsan

LES CONDITIONS POUR CONDUIRE QUAND IL FAIT CHAUD (CANICULE)



Pour conduire quand il fait chaud (canicule), il faut anticiper, hydrater les occupants, éviter les surchauffes (vérifier clim, liquide refroidissement, huile), rouler souplement (accélérations/freinages doux) et faire des pauses fréquentes pour lutter contre la fatigue due à la chaleur, tout en portant

des vêtements légers.

Quelques mesures importantes à prendre pour assurer votre sécurité, celle de votre véhicule et celle de vos passagers lorsque les températures augmentent :

- Vérifiez votre véhicule Assurez-vous que votre voiture est prête à affronter la chaleur. Vérifiez le liquide de refroidissement, la pression des pneus (qui peut augmenter avec la chaleur), le niveau d'huile et l'état de la batterie, car la chaleur peut l'affaiblir.
- Planifiez vos trajets Essayez de conduire tôt le matin ou plus tard dans la soirée, lorsque les températures sont plus basses. Si possible, évitez de conduire pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Restez hydraté Ayez toujours suffisamment d'eau dans le véhicule pour vous et vos passagers. Évitez les boissons cafénées ou sucrées qui peuvent vous déshydrater.
- Ne laissez jamais d'enfants ou d'animaux domestiques seuls Un véhicule stationné peut atteindre des températures mortelles en quelques minutes, même avec les fenêtres légèrement ouvertes. C'est extrêmement dangereux et illégal dans de nombreux endroits.
- Utilisez un pare-soleil Utilisez un pare-soleil ou garez-vous à l'ombre pour garder l'intérieur du véhicule aussi frais que possible lorsque vous êtes stationné. [2]
- Utilisez la climatisation (A/C) Utilisez la climatisation pour maintenir une température confortable dans l'habitacle. Cela aide à prévenir la fatigue liée à la chaleur et le stress thermique.
- Portez des vêtements appropriés Portez des vêtements légers et amples pour rester au frais.
- Soyez attentif aux signes de coup de chaleur Si vous ressentez des étourdissements, des nausées ou une fatigue extrême, arrêtez-vous dans un endroit sûr, reposez-vous et hydratez-vous.

PENDANT LA CONDUITE

- Conduite souple : Évitez les accélérations et freinages brusques, maintenez une vitesse constante et modérée pour ne pas surchauffer le moteur.
- Anticipez : Relâchez l'accélérateur pour freiner doucement, évitez les gros angles de braquage.
- Faites des pauses : Toutes les deux heures, arrêtez-vous 15-20 minutes pour vous dégourdir les jambes et vous reposer.
- Hydratez-vous : Buvez de l'eau régulièrement.
- Utilisez la clim intelligemment : Ne la mettez pas à fond d'un coup ; évitez d'en abuser pour ne

pas surmener la batterie.

- Protégez-vous : Utilisez les pare-soleil et pensez à des pauses

CONSEILS SUPPLEMENTAIRES

- Pneus : Surveillez leur pression, car la chaleur les dilate.
- Batterie : La chaleur la sollicite énormément, vérifiez son état.
- Poussière : Utilisez les essuie-glaces pour nettoyer le pare-brise des insectes et poussières.

Djeneba BAMBA / OSER

L'ABSENTÉISME, UN DÉFI À RELEVER POUR LA PERFORMANCE COLLECTIVE



L'absentéisme en entreprise dépasse la simple question de la présence physique : il a un impact direct sur la productivité, le moral des équipes et la qualité du service rendu. Comprendre ses causes est essentiel pour mettre en place des solutions efficaces et durables.

Les raisons de l'absentéisme peuvent être multiples et variées : fatigue, stress, démotivation, problèmes personnels ou familiaux, conditions de travail difficiles, ou encore manque de reconnaissance. Chaque absence répétée mérite une analyse attentive pour identifier les causes profondes et proposer un accompagnement adapté.

Pour les managers, la prévention est la clé. Instaurer un climat de confiance, encourager le dialogue ouvert avec les collaborateurs, reconnaître les efforts et offrir un environnement de travail stimulant sont des leviers puissants pour réduire les absences. Les actions concrètes peuvent inclure des aménagements

du temps de travail, des programmes de bien-être, des formations pour renforcer les compétences ou encore la mise en place d'une communication transparente sur les objectifs et les attentes.

Pour les collaborateurs, il est essentiel de trouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle et de signaler toute difficulté avant qu'elle ne devienne un problème récurrent. Une communication claire avec la hiérarchie et un engagement dans le collectif permettent de réduire les situations d'absentéisme involontaire.

Astuce RH

Mettre l'humain au centre des préoccupations, reconnaître les efforts et instaurer un dialogue ouvert est la meilleure manière de transformer l'absentéisme en un levier d'amélioration continue pour l'entreprise.

Mariam Touré / Rh Mag

7 CONSEILS POUR RETROUVER LA FORME APRES LES FETES



Réveillons et déjeuners en famille, pots de fin d'année au bureau, on a imposé des travaux d'Hercule à tout son appareil digestif. Résultat ? On a tendance à se sentir fatigué(e) et encombré(e), surtout si la balance vous claironne des kilos en plus. Le moral est dans les bottes... mais voici les pistes pour récupérer.

Dormez

Malgré toutes les avancées scientifiques, on n'a pas encore trouvé mieux que le sommeil pour récupérer. D'autant plus que vous êtes probablement en déficit pour cause de nuits de Fêtes. Oubliez les excitants (y compris le café). Bouchez la télé et tous les autres écrans après 20 heures : leur luminosité ralentit la sécrétion de la mélatonine, hormone qui favorise le sommeil. Buvez un bon chocolat chaud : la combinaison du magnésium, des glucides (dans le chocolat) et du tryptophane (dans le lait) favorise le sommeil. Et couchez-vous de bonne heure : cela peut aussi favoriser une fête sous la couette, donc une dépense de calories

supplémentaire et un heureux effet sur le moral.

Marchez

La marche est l'exercice qui active tous les échanges dans l'organisme car elle favorise la circulation dans tous les vaisseaux sanguins et lymphatiques. C'est le moyen de base et gratuit de dépenser des calories. Même si pendant le week-end des semaines de Fêtes, vous avez fait de grandes balades, oubliez la voiture ou si vraiment vous ne pouvez-vous en passer, garez-la plus loin que d'habitude. Prenez le temps d'une grande marche avant le dîner, vous n'en dormirez que mieux.



Faites une cure d'eau

Plusieurs jours sans alcool ni boissons sucrées sont indispensables. Pendant toute cette période de Fêtes, vous avez fait une surdose de sucres et peut-être d'alcool. Faites-vous livrer une provision de différentes eaux minérales pour vous recharger en magnésium et relancer votre transit. L'eau n'apportant pas de calories, elle contribuera à vous faire éliminer les kilos festifs. 1,5 litre par jour, c'est la bonne dose.

Mangez de la soupe de légumes

Au moins à chaque dîner et si possible au déjeuner également. La consommation de légumes n'a pas été au top pendant ces Fêtes. Vous manquez inévitablement de fibres d'où cet encombrement qui vous alourdit. La soupe, c'est le meilleur moyen de consommer beaucoup de légumes, à condition qu'elle soit épaisse. Elle a de plus la vertu d'être rassasiante : vous mangerez ainsi moins ensuite et vous vous mettrez ainsi, tout naturellement, à un régime minceur bien équilibré. Mixez bien les légumes et abstenez-vous d'y ajouter beurre, crème ou fromage râpé : vous n'avez vraiment pas besoin de lipides après le foie gras, le chapon, la bûche et autres mets inévitablement gras des Fêtes. En revanche, une botte de persil ciselé et ajoutée en fin de cuisson vous apportera un max de vitamines, d'oligo-éléments et de sels minéraux qui vous feront le plus grand bien.

Mangez beaucoup de fruits

Eux aussi n'ont pas été les rois de vos assiettes de Fêtes ! Il vous en faut maintenant à chaque repas pour rattraper le manque de fibres et de vitamines. Commencez par un fruit entier au petit déjeuner : il vous rassasiera beaucoup mieux qu'un jus de

fruit. Prenez une orange ou des clémentines dans la matinée et dans l'après-midi : ce sont de bons coupe-faim, et du coup vous mangerez moins au repas suivant. Ces fruits vous rechargeront aussi en vitamine C énergétique. Pour vous réconcilier agréablement avec votre transit intestinal, foncez dans les compotes de pommes, poires, pruneaux, abricots secs. Inutile, évidemment, de les sucer, même avec du miel !

Diminuez le gras

Cuisinez avec peu de beurre ou d'huile, même si elle est d'olive (elle apporte autant de calories que les autres). Ainsi vous allégez votre alimentation sans vous priver pour autant. C'est très utile si vous êtes en bisbille avec votre balance. Ça l'est aussi pour votre équilibre alimentaire car les repas de Fêtes n'ont pas été maigres !

Optez pour le pain complet

A tous les repas. Outre ses précieux glucides fournisseurs d'énergie, sa richesse en fibres et en sels minéraux ne peut vous faire que du bien. Vous pouvez varier avec du pain de seigle surtout si vous avez congélié le surplus de celui qui accompagnait les fruits de mer des Fêtes : il a les mêmes vertus nutritionnelles. Mais méfiez-vous du pain dit « aux céréales » souvent constitué de farine blanche, pauvre en fibres, et de quelques graines trompeuses ajoutées dans la pâte. Il y a de grandes chances qu'ainsi vous retrouviez la pêche en quelques jours et que, en même temps, vous installiez de bonnes habitudes alimentaires. N'est-ce pas là une résolution que l'on prend en début d'année ?

Don Gervais /académie du goût



A la découverte D'AKOUPÉ

LA CITÉ DU « SOLEIL LEVANT » AU CŒUR DU SUD-EST IVOIRIEN

Située à un peu plus de 140 kilomètres d'Abidjan, la ville d'Akoupé s'impose aujourd'hui comme un pôle administratif et culturel majeur du Sud-Est ivoirien. Longtemps rattachée au département d'Adzopé en tant que chef-lieu de sous-préfecture, la localité a franchi un tournant décisif en devenant un département à part entière, opérationnel depuis juin 2007.

Un territoire enraciné dans l'identité attié

Peuplée majoritairement d'autochtones Attié, également appelés Akyé, Akoupé porte aussi les noms traditionnels Kettin ou Kuettun, signifiant « soleil levant » dans la langue locale. Une appellation qui reflète à la fois l'histoire, les croyances et la vision culturelle d'un peuple tourné vers la lumière, l'harmonie et la continuité.

Un climat contrasté mais constant

Le département évolue sous un climat de savane à hiver sec selon la classification de Köppen-Geiger. Les habitants vivent au rythme de températures élevées 27,4 °C en moyenne annuelle et de précipitations pouvant atteindre 826 mm par an, avec des pluies soutenues même pendant la saison sèche.

Les variations thermiques, oscillant généralement entre 21 °C et 35 °C, façonnent un environnement chaud et parfois oppressant, mais propice à une agriculture dynamique.



Localisation de la ville d'Akoupé sur la carte de la Côte d'Ivoire

Une économie portée par l'agriculture

Grâce à ses sols fertiles, Akoupé demeure une zone agricole stratégique. Le cacao, le café, le palmier à huile et l'hévéa figurent parmi les principales cultures de rente, tandis que manioc, igname et banane plantain soutiennent l'alimentation locale.

Le petit commerce, l'élevage et l'expansion d'infrastructures administratives consolident également le rôle croissant de la ville dans la région.

Une ville entre tradition et modernité

Entre héritage culturel profondément enraciné et développement institutionnel accéléré, Akoupé s'affirme comme une ville en transformation, sans renoncer à son identité. Symbole d'un territoire en mouvement, la cité du « soleil levant » continue d'attirer attention et investissements, en devenant progressivement un carrefour d'échanges pour tout le Sud-Est ivoirien.

Don Gervais



“Akô”, la danse de réjouissance des peuples akyés d'Akoupé