



EDITORIAL

LE DON DU SOURIRE

Il ne coûte rien, et produit beaucoup.
Il enrichit qui le reçoit, sans appauvrir
celui qui le donne.

Un sourire, c'est :

- du repos pour l'être fatigué,
- du courage pour l'âme abattue,
- de la consolation pour le cœur endeuillé.

C'est un véritable antidote que la nature tient en réserve pour toutes les peines. Et si l'on vous refuse le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez le vôtre.

Nul, en effet, n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne sait pas en donner aux autres.



Crédo de la ligue Ivoirienne des Secrétaires de Côte d'Ivoire.

SOMMAIRE

p1: EDITO

p2: DOSSIER DU MOIS

p3: NOTION DE SÉCURITÉ INCENDIE

p3: REPORTAGES

p5: PALM - MANAGER

p6: BONNE SANTE

p6: FRANÇAIS FACILE

p6: TRAIT D'ESPRIT

p7: PALMAFRIQUE EN IMAGES



DOSSIER DU MOIS

REPONSES AUX QUESTIONS LES PLUS COURANTES SUR LES MATIERES GRASSES SAINES



Il ne faut pas s'étonner que nous soyons si nombreux à ne pas savoir à quoi s'en tenir en termes de saine alimentation. Même les diététiciens changent constamment d'avis au sujet de ce qu'il faudrait manger et ce qu'il faudrait éviter.

Si les matières grasses vous laissent perplexe, **Roger Clemens, DrPH (Doctor of Public Health)**, professeur de recherche pharmaceutique à l'Université de Californie du Sud, peut vous aider. À l'occasion de la Conférence PINC (Palm International Nutra-Cosmeceutical) de 2015, il a expliqué que des matières grasses saines comme l'huile de palme durable de Malaisie faisaient partie intégrante d'une alimentation saine et équilibrée.

Q : Quelles sont les dernières recommandations alimentaires au sujet du cholestérol ?

Dr Clemens : Selon le rapport de 2015 du Comité consultatif sur les recommandations alimentaires américaines, le cholestérol ne constitue plus un nutriment préoccupant. Les preuves disponibles ne révèlent aucun lien significatif entre la consommation de cholestérol alimentaire et le

cholestérol sérique. Ceci corrobore les conclusions du rapport de l'*American Heart Association* et de l'*American College of Cardiology*.

Q : Le cholestérol est présent dans le beurre et dans d'autres produits d'origine animale. Est-ce que ce nouveau rapport encourage à nouveau la consommation de beurre ?

Dr Clemens : Ce n'est pas aussi simple. Les consignes ont établi qu'un régime faible en calories et en aliments d'origine animale est meilleur pour la santé et produit un impact environnemental plus faible que l'actuel régime américain. Même si le cholestérol alimentaire n'est pas un objet de préoccupation, ce rapport ne constitue pas un encouragement à manger autant de beurre que nous le désirons. Nous devons faire preuve de modération dans la consommation de tous les aliments si nous voulons profiter de leur effet bénéfique sur notre santé.

Q : Comme dans le cas du cholestérol, les consignes d'alimentation qui portent sur la consommation de matière grasse totale et de gras saturés ont aussi été modifiées au fil des ans. Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Dr. Clemens : La science nutritionnelle est dynamique. Dans les années 80, les recommandations alimentaires incitaient les consommateurs à éviter une trop grande consommation de matière grasse totale et de graisses saturées. Avec le temps, les recommandations concernant la consommation de matière grasse totale ont été révisées à la hausse et en 2010, elles conseillaient que 35 % des calories quotidiennes proviennent de la consommation de matières grasses. Le résumé analytique de 2015

ne suggère aucune limite maximale pour la consommation de matière grasse totale.



Les consignes en matière de graisses saturées ont évolué de la même manière et on considère actuellement qu'elles devraient constituer jusqu'à 10 % d'un régime sain. On conseille de remplacer les graisses saturées par des graisses polyinsaturées et des graisses monoinsaturées. Cette façon de voir les choses pourrait changer cependant. Les données actuelles ne corroborent pas clairement les recommandations qui encouragent une consommation élevée d'acides gras polyinsaturés et une faible consommation totale de graisses saturées si l'on veut avoir une bonne santé cardiovasculaire.

Q : Devrait-on adopter une alimentation faible en gras ?

Dr. Clemens : Les régimes faibles en gras sont déconseillés. Les conseils diététiques actuels mettent l'accent sur l'optimisation des types de graisses alimentaires et non sur leur réduction totale. «L'approche tenant compte uniquement des macronutriments est dépassée», soutient le professeur de nutrition et d'épidémiologie Frank Hu, MD, Ph. D. de l'Université Harvard. «Je crois qu'à l'avenir, les recommandations alimentaires mettront plus d'emphasis

STOP COVID 19

Qu'est-ce que le « nouveau » coronavirus ?

Un nouveau coronavirus (CoV) est une nouvelle souche de coronavirus.

D'abord appelée « nouveau coronavirus 2019 » ou « nCoV-2019 », la maladie provoquée par le nouveau coronavirus identifiée pour la première fois à Wuhan, en Chine, a été rebaptisée « maladie à coronavirus 2019 » (COVID-19) – « CO » pour corona, « VI » pour virus et « D » pour « Disease » - maladie en anglais.



De la bonne huile ? Palmafrrique !

sur la consommation d'aliments réels plutôt que de donner une limite maximale absolue pour la consommation de certains macronutriments» ajoute-t-il.

...

Proposé par M. AKPEKABOU VODANDE Gutemberg, Responsable Recherche Développement et Innovation (RRDI)

NOTIONS DE SECURITE INCENDIE



Lorsque le feu n'est pas maîtrisé à temps, il devient un incendie. En attendant l'arrivée des secours, il faut évacuer.

Les messages d'évacuation sont :

- L'ALARME

C'est un avertissement sonore donné par l'entreprise à l'intérieur du bâtiment abritant les bureaux.

- L'ALERTE

C'est la transmission de l'alarme vers les secours publics. Elle est transmise par téléphone urbain ou par ligne directe pompier.

Lorsque l'on entend le message d'alarme ordonnant l'évacuation, il faut :

- Cesser immédiatement toutes activités;
- éteindre tous les appareils (appareils sous tension, mécaniques...);
- fermer les portes et les fenêtres;
- évacuer les lieux sans paniquer;
- utiliser les accès de secours;
- évacuer toujours par les escaliers, jamais par les ascenseurs;
- ne jamais faire demi-tour;

- respecter les consignes données par l'équipe d'évacuation;
- rejoindre le point de rassemblement.

FIN DE LA RUBRIQUE.

REPORTAGES

1. CEREMONIE D'INSTALLATION DU BUREAU LIS PALMAFRIQUE



Le 20 janvier 2020, une cérémonie illuminée par toutes nos Secrétaires et Assistantes de Direction réunies en association dénommée ASAP a fait vibrer l'immeuble Ganamet abritant l'ancien Siège de Palmafrrique.

Selon l'article 2 de ses statuts déterminant l'objet, la Ligue Ivoirienne des Secrétaires se propose :

- de défendre les intérêts professionnels, individuels collectifs, moraux et matériels de ses membres;
- d'entretenir et d'améliorer les connaissances générales et professionnelles de ses membres par des actions permanentes de formation, et d'éducation afin de favoriser leur promotion sociale;
- d'entretenir l'esprit d'entraide et de solidarité entre ses membres;
- de veiller au respect et à la dignité de la profession.

«L'existence d'une telle structure au sein de PALMAFRIQUE a pour avantage de consolider les capacités des Secrétaires et Assistantes à travers des formations initiées par la LIS, et surtout au travers du partage d'expérience par les contacts

avec les membres des autres structures» nous dit Mme OUATTARA née GOUEN Salimata, Présidente du Bureau LIS de PALMAFRIQUE.

Retrouvez ci – dessous, le reportage de la cérémonie comme si vous y étiez.

Mme DOLLOU Bernadette, Assistante de la DRH, Présidente du Comité d'Organisation, a prononcé le mot de bienvenue. Après cela, nous avons eu droit à un programme méticuleusement élaboré :

* Présentation du Bureau du comité LIS PALMAFRIQUE composé de:

1. MME ALLANGBA Née FOFANA Salimata, Secrétaire du Chef de l'Huilerie de Yassap, huit ans d'assistance rigoureuse: COMMISSAIRE AUX COMPTES.
2. MME EKIEEN Mélissa Arlette, Assistante du Secrétaire Général, trois ans de soutien sans faille à notre cher patriarce : ADJOINTE DE LA CHARGEES DES AFFAIRES SOCIALES.
3. MME GNANDJI Marielle, Secrétaire du Chef de l'Huilerie d'Eloka, treize ans de travail bien fait : CHARGEES DES AFFAIRES SOCIALES.
4. MME KRA née YAO Pélagie, Secrétaire du DET, six ans de bonheur au travail: CHARGEES DE LA FORMATION ET DE L'INNOVATION.
5. MME DOLLOU née YAO Bernadette : Secrétaire de la DRH, neuf ans de loyaux services : CHARGEES DE L'ORGANISATION ET DE L'EVENEMENTIEL.
6. MME N'GBESSO née SAHIE Rosalie, Secrétaire du DEAI de Dabou, trente-six ans de conscience professionnelle : CONSEILLERE ADJOINTE CHARGEES DE LA COMMUNICATION ET DES RELATIONS EXTERIEURES.
7. MME KIE LOU Blys Nathalie, Assistante de Direction chargée du Social, dix-sept ans d'efficacité: CONSEILLERE ET CHARGEES DE LA COMMUNICATION ET DES RELATIONS EXTERIEURES.
8. MME DOUO née AKPELE Ohomon

STOP COVID 19

Qu'est-ce que le « nouveau » coronavirus ? (Suite)

Le virus de la COVID-19 est un nouveau virus de la même famille que d'autres virus tels que le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) et certains types de rhumes courants.



Jacqueline, Secrétaire du DEAI d'Anguédédou, trente - cinq ans de travail sans relâche : TRESORIERE GENERALE ADJOINTE.

9. MME KOUASSI née ATTE Soby Victoire, Secrétaire du DPI, trente - cinq ans de beaux sourires : TRESORIERE GENERALE.

10. MME KOFFI née GUY Yoro Cynthia, Secrétaire du DFC, douze ans de présence remarquée : SECRETAIRE GENERALE CHARGEE D'ASSISTANCE AU COMMISSAIRE AUX COMPTES.

11. MME DICKO née TAHONON Gahoua, Secrétaire du DEAI d'Eloka, trente-six ans de bon boulot : VICE-PRESIDENTE.

12. MME OUATTARA née GOUEN Salimata, Secrétaire du DPA, dix ans de compétence : PRESIDENTE.

* Lecture de la charte d'installation de la ligue par la Vice – Présidente chargée DE LA COMMUNICATION, DES AFFAIRES CULTURELLES ET DU SOCIAL, TRESORIERE GENERALE, **Madame KANGNI MADELEINE** ;

* Suivie de la remise des Attributs de la LIS ;

* De la lecture de l'Engagement du comité LIS (PALMAFRIQUE) ;

* du Baptême du comité LIS PALMAFRIQUE par la Marraine **Mme OUFFOUE Bertine** ;



*Nous avons ensuite eu droit au mot de la présidente de la LIS PALMAFRIQUE, Mme OUATTARA Salimata ;



*Suivi de la remise de Gerbes de la LIS Nationale à la Présidente nouvellement investie par le biais du Comité LIS de l'Eglise Méthodiste investie depuis 2018, Mme EKISSI ;

Le temps fort a été l'allocation de la présidente de la LIS Nationale, la célèbre Mme **KOUAKOU née ASSALE Amino Catherine** au centre ci-dessous.

Formatrice aux techniques de secrétariat, Consultante en secrétariat.

Elle est Chevalier de l'Ordre du Mérite Ivoirien et Officier de l'ordre du Mérite Ivoirien.

2ème Vice - Présidente pour la délibération du BTS,

Etc.

*Les Mots de Mme OUFFOUE BERTINE la DRH, Marraine de la cérémonie



et du DG ont bouclé la série des allocutions.



La cérémonie a pris fin par la remise de Cadeau à la présidente de la LIS Nationale.



*Du message de soutien des Comités LIS (Par l'Eglise Méthodiste) ;

Et le message attendu de **CHIEDI née LATTES Gisèle**, porte – parole des ex – Secrétaires promues.



Née le 1er novembre 1958 à Bouaké, elle est mariée et mère de cinq enfants. Elle est actuellement Assistance du Président de la CCJA – OHADA. Conférencière en matière secrétariale,



STOP COVID 19

Les femmes enceintes peuvent-elles transmettre le coronavirus au fœtus ?

Pour l'heure, les éléments dont nous disposons sont insuffisants pour établir si le virus se transmet de la mère au fœtus durant la grossesse ou pour déterminer ses effets potentiels sur le fœtus. Des études sont en cours à ce sujet.



Cette belle fête s'est achevée par le partage d'un gâteau et d'un cocktail agréable.

Par **M. TOURE Adama**, Chef de la Cellule Communication

2. ACTIONS SOCIALES ACAMA



REMISE DES CLES DES TOILETTES REHABILITEES DU V3

Le mercredi 29 avril 2020 à 10H, l'Amicale des Cadres et Agents de Maitrise d'Anguédédou (ACAMA) a procédé à la remise des clés des toilettes réhabilitées au V3.

Une action sociale de haute portée qui devrait inspirer d'autres associations



Depuis sa création, l'Amicale des Cadres et Agents de Maitrise d'Anguédédou œuvre à financer des projets scolaires, mais aussi, à créer une solidarité entre les travailleurs.

C'est dans cette optique qu'en 2018 l'ACAMA a offert 50 chaises à la maternelle d'Anguédédou et a organisé une tombola suivi d'un festival qui a réuni plus de 1000 participants en décembre 2018 à Anguédédou.

Pour assurer sa pérennité, l'ACAMA qui s'autofinance par les cotisations de ses

membres, fait appel à d'autres sources de financements.

Ayant eu vent de l'abattage des palmiers du V1, l'ACAMA a sollicité auprès de la Direction Générale de PALMAFRIQUE qu'il lui soit fait don des plants; ce qui a été accepté.

Ce don matérialisant l'immense générosité de la Direction a permis à l'amicale d'avoir une base financière solide pour avancer en toute confiance sur ses différents projets.

En cette année 2020, en plus des activités habituelles, l'ACAMA avec la collaboration du DEAI AGNERO Wilson, a choisi comme projet social, la **rénovation des toilettes du V3**. Un chantier important pour soulager les travailleurs habitants de ce village dont les toilettes étaient dégradées.

Le **mercredi 29 avril**, la cérémonie a commencé par la projection en salle de réunion de l'EAI des images d'avant et après la réalisation des travaux.

Il s'en est suivi la remise des clés des toilettes par le Président **BIEDO Marc**, infirmier de son état, au DEAI AGNERO.



La coupure du ruban inaugural



A été suivie de la visite des bâtiments rénovés.

Les remerciements de l'amicale vont tout d'abord au Directeur Général M. Thierry DAVAILLE, pour sa sensibilité envers l'amicale et ensuite au DEAI d'Anguédédou, 1er conseiller de l'ACAMA pour son implication personnelle dans le management de l'amicale.

Le projet a coûté globalement un million cinq - cent - soixante - trois - mille - cinq - cents francs (1 563 500 F CFA).

PALM – MANAGER

CONNAISSEZ-VOUS ?

• Les Sept Habitudes des gens efficaces

En 1989, a été publié un ouvrage de développement personnel écrit par Stephen R. Covey. Le livre énumère sept principes qui, si établis en tant qu'habitudes, sont censés aider une personne à gérer efficacement son quotidien et ses projets dans tous les aspects de son existence : professionnel, mais aussi familial et civique.

Selon Covey, cela demande essentiellement le respect de quelques principes universels et d'ailleurs intemporels dont nous verrons les trois derniers dans ce numéro:

5. Chercher d'abord à comprendre, ensuite seulement à être compris: explique comment communiquer efficacement avec une personne pleine d'émotions et de besoins dont celui de se faire comprendre et de se faire valider par un autre humain. **Covey** décrit l'écoute empathique comme étant la base d'une communication bidirectionnelle complète, écoute préalable nécessaire à l'humain pour qu'il puisse enfin s'ouvrir aux idées des autres.

6. Synergiser: explique pourquoi et comment travailler en équipe

STOP COVID 19

Les femmes enceintes peuvent-elles transmettre le coronavirus au fœtus ? (Suite)

Les femmes enceintes doivent continuer d'observer les mesures de précaution adaptées afin de se protéger de l'exposition au virus et consulter immédiatement un médecin si elles présentent des symptômes tels que de la fièvre, de la toux ou des difficultés respiratoires.



amène des résultats bien au-delà de la somme des résultats de chaque individu (processus que la philosophie nomme dialectique).

7. Affûter la scie : Dans Affûter la scie, Covey explique enfin l'intérêt de prendre du temps pour s'affûter soi-même par une habitude d'auto-éducation afin de continuer son développement personnel et atteindre ses objectifs. C'est aussi faire du sport, de la relaxation... prendre soin de soi : de son corps, de son esprit, de son mental.

BONNE SANTE

BOISSON ET SANTE

On le répète souvent : notre alimentation a un impact direct sur notre santé. Et les boissons en font partie. Certaines sont d'ailleurs particulièrement néfastes pour notre santé, d'autant plus si elles sont consommées en excès.

On fait le point avec Alexandra Retion, Diététicienne-nutritionniste.



Notre **alimentation** a un impact conséquent sur notre santé, et les études sur le sujet sont nombreuses. Lorsque celle-ci est déséquilibrée ou trop riche en produits transformés, les conséquences peuvent être désastreuses.

L'Organisation Mondiale de la Santé indique qu'une "mauvaise alimentation est un des principaux facteurs de risque de maladies chroniques, y compris les maladies **cardiovasculaires**, le **cancer**, le **diabète** ainsi que celles liées à l'**obésité**". Et les **boissons** y contribuent très largement.

Les sodas, bourrés d'additifs alimen-



taires, augmentent le risque de décès prématuré.

La consommation de **sodas**, notamment, est à **limiter** au maximum. En plus d'être très caloriques, ces derniers "contiennent des tonnes d'additifs", souligne **Alexandra Retion**, Diététicienne-nutritionniste.

"Les boissons **"light"** ou **"zéro"** sont tout aussi mauvaises, puisqu'elles contiennent de l'aspartame, une substance totalement chimique", ajoute l'experte.

Colorants, conservateurs... les **additifs** sont présents dans de nombreux aliments ultra-transformés, dont les sodas font partie. Connaître leur impact à long terme sur la santé est parfois difficile, par manque de recul. Peu à peu, certains d'entre eux se voient interdits par la **réglementation française** ou européenne, preuve de la nocivité de ces substances chimiques. Le colorant E171, par exemple, qui fait référence au dioxyde de titane, sera supprimé des denrées alimentaires dès le 1er janvier 2020.

A SUIVRE.

Proposé par M. ZE Ambroise Thomas, Comptable Fournisseurs à la DFC.

FRANÇAIS FACILE

Elle change, notre belle langue française... Et depuis la rentrée 2016-2017, on a officiellement de nouvelles façons d'écrire certains mots. Ils sont 2400, en tout.

Qu'est-ce qui va changer ?

On perd beaucoup d'accents circonflexes, de traits d'union, et tous ces mots sont simplifiés.

Pourquoi ?

Parce que la langue évolue tout le temps. Rassurez-vous : cette réforme existe depuis 1990 et vient juste d'être appliquée aux manuels scolaires. Ça ne devrait pas bouger tout de suite.

- *« Oignon » devient « **ognon** »
- *« Week-end » devient « **weekend** »
- *« Chauve-souris » devient « **chauve-souris** »
- *« Nénuphar » devient « **nénufar** »
- *« S'entraîner » devient « **s'entraîner** »
- *« Maîtresse » devient « **maitresse** »
- *« Coût » devient « **cout** »
- *« Paraître » devient « **paraître** »
- *« Mille-pattes » devient « **millepattes** »
- *« Porte-monnaie » devient « **porte-monnaie** »
- *« Des après-midi » devient « **des après-midis** ».

TRAIT D'ESPRIT

KARMA

Quand un oiseau est vivant, il mange des fourmis. Quand l'oiseau est mort, les fourmis le mangent.

Le temps et les circonstances peuvent changer à tout moment, ne pas sous-estimer ou blesser quelqu'un dans la vie.

Vous pouvez maintenant être puissant, mais n'oubliez pas que le temps est plus puissant que vous.

Il suffit d'un arbre pour faire un million d'allumettes et seulement une allumette pour brûler un million d'arbres.

Sois bon et fais le bien.

STOP COVID 19

Est-il préférable de se laver les mains ou d'utiliser une solution hydroalcoolique ?

De manière générale, le lavage des mains à l'eau et au savon et le gel hydroalcoolique sont très efficaces pour tuer la plupart des germes et des agents pathogènes, à condition d'être réalisé ou utilisé correctement.



Palmafrique, l'assurance d'une huile de qualité.

PALMAFRIQUE EN IMAGES



STOP COVID 19

Est-il préférable de se laver les mains ou d'utiliser une solution hydroalcoolique ? (Suite)

Les solutions hydroalcooliques sont souvent plus pratiques à l'extérieur, mais elles peuvent être chères ou difficiles à trouver dans des contextes d'urgence. De plus, elles permettent de tuer le coronavirus, mais ne tuent pas tous les types de bactéries et de virus. Elles sont relativement peu efficaces contre le norovirus et le rotavirus, par exemple.



DIRECTEUR DE PUBLICATION : M. Thierry DAVAILLE, Directeur Général.
REDACTEUR EN CHEF : M. Benjamin Ben LAKP LOW, Secrétaire Général.
SECRETAIRE DE REDACTION : M. TOURE Adama, Chef de la Cellule Communication.
COMITE EDITORIAL : Bertine OUFFOUE, AKPEKABOU – VODANDE Gutemberg
Jean-Charles KASSANGO, Thomas ZE, Marlène LOBA EPSE BOUABRE, Cynthia GUY
EPSE KOFFI, Salimata GOUEN EPSE OUATTARA, EKIEEN Mélissa, Innocent KOUASSI,
KOUADIO Yao, N'GUESSAN Lynda, KIE Nathalie.
CONCEPTION ET IMPRESSION : Imprimerie HOODA GRAPHICS
QUANTITE PRODUITE : 500
NUMERO DISPONIBLE SUR :
<https://issuu.com/palmafrique> www.palmafrique.com



STOP COVID 19

Pendant combien de temps dois-je me laver les mains ?

Vous devez vous laver les mains au minimum pendant 20 à 30 secondes. Pour vous donner une idée de ce que cela représente, c'est le temps de chanter deux fois la chanson Joyeux anniversaire dans son intégralité. Il en va de même pour les solutions hydroalcooliques : utilisez une solution qui contient au moins 60 % d'alcool et frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes pour vous assurer de couvrir toute la surface de vos mains.