

LES ECHOS DU MONT

LE TRIMESTRIEL
DE EVEREST TOASTMASTERS
CLUB DE COTONOU
| OCT-NOV-DEC 2020



Êtes-vous sur la bonne TRAJECTOIRE?

A la rencontre d'un
double champion

Franck WOLLO

Page 12

Dossier Santé
LES OVAIRES ET CET
INFÂME CRABE !

Page 14

CONTINUEZ A VOUS PROTEGER DU CORONAVIRUS



Respectez les GESTES BARRIÈRES

1



Se laver fréquemment les mains à l'eau et au savon ou avec une solution à base d'alcool.

2



Porter un masque facial et s'assurer de bien couvrir la bouche et le nez. Jeter immédiatement après utilisation s'il est à usage unique et se laver les mains aussitôt après.

3



Eviter de cracher et de se moucher sur le sol.

4



Maintenir une distance d'au moins 1m avec toute personne. Eviter tout contact étroit non protégé avec des personnes ayant la fièvre et la toux.

5



Eviter tout contact direct non protégé avec des animaux sauvages ou d'élevage et des surfaces en contact avec des animaux.

6



Consulter un médecin sans tarder en cas de fièvre, toux et difficultés respiratoire.



LES ECHOS DU MONT
PUBLICATION
EVEREST TOASTMASTERS
CLUB DE COTONOU

EDITORIAL
Abdel Akim BOURAIMA

RÉDACTEURS
Abdel Akim BOURAIMA
Léonce HOUNNOU
Eunice SALLOU
Charmelle ADANHO
Mylène GRIMAUD
Lyne TOHOUEYOU

COMITE RELECTURE
Mylène GRIMAUD
Lyne TOHOUEYOU
Lucie OGO BILEOMA
Jock ADAMMADO, DTM
Carole ADOUKONOU ADAMMADO

DIRECTION ARTISTIQUE
Régis HOUNYONOU
Mylène GRIMAUD
Abdel A. BOURAIMA

GRAPHISME
Régis HOUNYONOU
EVEREST TMC

MEMBRES DU COMITE
EXÉCUTIF DU CLUB
Président
Abdel A. BOURAIMA
+229 97 77 58 09
Vice-Président à l'Education
Léonce HOUNNOU
+229 97 12 61 37
Vice-Président aux Adhésions
Roberto WILSON
+229 66 56 24 56
Vice-Président aux Relations
Publiques
Kyle KOUKE
+229 96 03 46 54
Secrétaire
Jocelyne AMOUSSOU
+229 97 26 66 28
Trésorière
Carole ADOUKONOU ADAMMADO
+229 94 44 83 83
Commissaire à l'Organisation
Mirendelle HOUNTONDJI
+229 97 63 95 54

Jours de rencontre :
Les 2ème & 4ème mercredis
du mois à partir de 19H15 à l'hôtel
NOVOTEL et en ligne

Demeurons sur la bonne trajectoire !

*« Nous sommes ce que nous
faisons de manière répétée.
L'excellence n'est donc pas
un acte mais une habitude ».*
ARISTOTE



Chers collègues Toastmasters, chers lecteurs,
Je voudrais d'emblée sacrifier à la tradition en vous présentant mes vœux les plus chaleureux et sincères. Que l'année 2021 soit pour chacun de vous une année de Santé, de Paix et d'Accomplissement.

Qu'il vous souvienne, il y a quelques mois, les Alpinistes ont pris l'engagement de maintenir l'oriflamme de l'excellence sur le Mont EVEREST. Après avoir parcouru la moitié du chemin, il est temps pour nous de consulter notre boussole et de nous assurer que nous demeurons sur la bonne trajectoire, celle qui fait de l'excellence une tradition.

Ce premier semestre de la mandature de la CONSOLIDATION a tenu toutes ses promesses malgré la pandémie à COVID-19 qui perdure. Au titre des réalisations: la conservation de notre titre de Champion de la division B au concours de discours d'histoires invraisemblables ; EVEREST, club remarquable ; des sessions thématiques riches et variées conformes aux standards de Toastmasters International; la réalisation du plein potentiel des membres aussi bien en salle qu'en ligne avec les mêmes exigences d'excellence ; sans oublier l'accueil dans la famille des Alpinistes de six nouveaux membres séduits et convaincus par la qualité de nos sessions.

Après ce beau paragraphe écrit avec et grâce à vous, le second s'ouvre avec d'autres défis à relever selon les objectifs que nous nous sommes fixés, dans la poursuite de la précellence.
Chers Alpinistes, restons connectés et plus que jamais impliqués dans notre quête de développement personnel.

Ce deuxième numéro des Echos du Mont, que je vous invite à découvrir et apprécier page après page, est le symbole de notre engagement qui ne fléchit point à vous servir dans l'excellence.
Ensemble, consolidons nos acquis pour mieux innover !

Abdel Akim BOURAIMA
Président Club EVEREST 2020-2021

3 EDITORIAL

Demeurons sur la
Bonne trajectoire

Par Abdel Akim **BOURAIMA**



**6 PATHWAYS
ACCOMPLISSEMENT
DES MEMBRES**

Par Léonce **HOUNNOU**

8 RÔLE DU TRIMESTRE
Charmelle **ADANHO**

Par Eunice **SALLOU**

**9 DISCOURS DU
TRIMESTRE**

Discours de Nadine **NOUTAIS**

Par Lyne **TOHOUENOU**

10 TOAST

Toast du Trimestre

Par Léonce **HOUNNOU**

11 MEMBERSHIP

Par Abdel Akim **BOURAIMA**

Président Club **EVEREST 2020-2021**



**12 A LA RENCONTRE D'UN
DOUBLE CHAMPION :
Monsédé Franck **WOLLO****

Par Charmelle **ADANHO**

**14 Dossier SANTE : LES
OVAIRES ET CET
INFÂME CRABE !**

Par Mylène **GRIMAUD**

**16 GALERIE PHOTO
EVEREST**

Une sélection des temps forts
du trimestre

Par Régis **HOUNYONOU**

**19 LES ANNIVERSAIRES
DU TRIMESTRE**

Par Jacelyne **AMOUSSOU**

everest

A woman with dark hair, wearing a white lace top and a black skirt, stands against a blue sky with white clouds. She is looking upwards and to the right, with her hands outstretched in a gesture of openness or aspiration. The overall image has a blue tint.

by eni

**Nous hisser au
sommet de l'art
oratoire et du
leadership**

PATHWAYS ACCOMPLISSEMENT DES MEMBRES

Savoir apprécier ses réalisations est loin de relever du nombrilisme et de l'autosatisfaction. Au contraire, cela permet de revisiter le chemin parcouru avec ses embûches et ses aubaines, mais surtout de mieux s'armer pour la suite du voyage. Fort de cette assertion, le comité Éducation passe en revue l'accomplissement personnel des membres et l'atteinte des objectifs du Club.

Par Léonce HOUNNOU
Vice - Président à l'Éducation



La romancière britannique Phyllis BOTTOME a affirmé : « il y a deux façons de gérer les difficultés : les modifier ou s'adapter à elles ».

Au club EVEREST, nous avons adopté une troisième voie pour juguler les difficultés engendrées par la pandémie de la COVID-19 : modifier et s'adapter.

C'est ainsi que nous avons, depuis le début de la mandature, retenu d'organiser mensuellement une session en ligne et une session en présentiel pour maintenir vivaces les ardeurs des collègues.

Le constat fait pour ce deuxième trimestre, est que les collègues commencent à apprécier et à s'adapter aux sessions en ligne. L'élément déclencheur aura été le premier discours du niveau 4 du Pathways, « Gérer un projet avec succès » du Président Abdel Akim BOURAIMA, qui a su motiver les Alpinistes. Il s'agissait de réunir le maximum de membres en ligne au cours de la session du 11 novembre 2020. Mission accomplie : nous étions 39 Alpinistes connectés.

Au cours de ce trimestre, nous avons effectivement tenu les six (06) sessions prévues :

- Quatre (04) sessions ordinaires,
- Une (01) session "instants de vérité"
- Une (01) session festive « Spécial Noël ».

Au total, dix-sept (17) discours ont été prononcés selon le programme Pathways, du niveau 1 au niveau 4, avec des victoires d'étape lors de cette ascension à pas assurés du Mont EVEREST, mont de l'art oratoire et du leadership :

- Niveau 1 de sa deuxième filière pour Mylène GRIMAUD,
- Niveau 2 pour Eunice SALLOU et Lyne TOHOUENOU et
- Niveau 3 pour Léonce HOUNNOU.

Par ailleurs, on peut noter que les Toastmasters Carole ADOUKONOU ADAMMADO et Abdel Akim BOURAIMA ont entamé le niveau 4 de leur filière et prévoient de l'achever au plus tard au 28 février 2021.

On ne saurait passer sous silence la sensation forte de ce trimestre : le bris de glace, première marche du Mont gravie par Nadine NOUTAIS, Vermont TOSSOU et Karidja OUEDRAOGO.

Ces différentes progressions nous ont permis d'engranger déjà au 31 décembre 2020, quatre (04) points sur six (06) du volet Éducation dans le Programme de Club remarquable. Objectifs de début de mandature atteints ! Loin de nous endormir sur nos lauriers, nous continuons de motiver les collègues afin que chaque Alpiniste progresse individuellement.

Achèvement de niveaux Pathways EVEREST



BRIS DE GLACE



Transformer les obstacles en opportunités !
Telle est désormais la devise des Alpinistes-leaders

Repousser les limites de nos membres pour révéler la meilleure version d'eux-mêmes, demeure notre leitmotiv au Club Everest. Ce trimestre consacre l'entrée au sanctuaire de l'éloquence du Mont, des collègues Charmelle ADANHO et Nadine Patricia NOUTAIS pour leur rôle et discours. La haie d'honneur formée par l'ensemble des Alpinistes nous permet de célébrer nos nouvelles pépites de l'art oratoire et du leadership.

RÔLE DU TRIMESTRE : Charmelle ADANHO



Lorsque l'on adhère à un club Toastmasters avec des objectifs clairs, la volonté de les atteindre et un engagement sans faille, les résultats ne peuvent qu'être au rendez-vous !

La Toastmaster Charmelle ADANHO nous en fait une démonstration incontestable. En effet, moins de six (06) mois après avoir rejoint la famille EVEREST, elle justifie déjà d'une belle expérience au travers de différents rôles tenus avec brio. Nous l'avons tout d'abord découverte avec délectation dans le rôle de grammairien. Elle a été magistrale au cours de la septième session de formation du club EVEREST. Le mot du jour choisi pour l'occasion était « précellence », l'excellence au-dessus de toute comparaison, preuve s'il en était besoin de la richesse de sa culture.

Par la suite, elle s'est révélée un chronométreur aussi efficace que rigoureux et s'est encore brillamment illustrée dans ce rôle, non pas une mais bien quatre fois au cours du trimestre, aussi bien au sein du club EVEREST que de clubs amis (EXCELLENCIA, PRESTIGE et COLOMBE).

Dans la peau d'un chronométreur, Charmelle se singularise par la qualité et l'originalité déployées lors de ses présentations de rôle. Jugez-en par vous-même grâce à cet extrait choisi :

"Chers collègues Toastmasters, distingués invités, même si nous ne partageons pas forcément ses points de vue politiques, je pense toutefois que vous partagerez à raison avec moi cette citation de Jacques ATTALI qui dit, je cite : « Le temps est le bien le plus rare parce que c'est le seul que l'on ne puisse ni produire, ni donner, ni vendre ». Fin de citation

La valeur du temps n'étant plus à prouver, Toastmasters International a choisi au nombre des principes qu'il défend, de veiller à sa gestion efficace et donc à son respect."

Difficile de faire plus original n'est-ce pas ?

Nous pensions avoir tout vu des aptitudes de Charmelle lorsque nous avons découvert avec émerveillement ses talents d'intervieweur. C'était à l'occasion du projet 3 du niveau 3 du Toastmaster Léonce HOUNNOU, intitulé « Se préparer à un entretien ». Mener une interview ne constitue certes pas un rôle conventionnel chez Toastmasters International, mais cette prestation ne pouvait être passée sous silence, tant elle était exceptionnelle.

S'il y a bien un mot qui semble décrire à la perfection la Toastmaster Charmelle ADANHO et ses tenues de rôle, c'est sans aucun doute « EXCEPTIONNEL » ; pour le contenu exceptionnel de ses textes, la qualité exceptionnelle de sa voix dont le léger accent ne fait que rajouter à l'élégance de ses prises de parole et enfin pour le calme, l'assurance et la sérénité tout aussi exceptionnels avec lesquels elle parvient à tenir en haleine son auditoire. A tout ce qui précède s'ajoutent l'engagement et la disponibilité de Charmelle, faisant ainsi d'elle, le meilleur teneur de rôle du trimestre !

Charmelle, nous te regardons gravir le Mont EVEREST et nous sommes déjà sous le charme de la brillante oratrice et du leader engagé que tu t'emploies à devenir.

Si vous souhaitez voir ou revoir Charmelle en action, venez assister à la prochaine session du club EVEREST ! Elle y tiendra certainement un rôle ... mais nous ne vous dirons pas lequel !

Par Eunice SALLOU
Suppléante au Vice-Président à l'éducation

DISCOURS DU TRIMESTRE : Nadine NOUTAIS



Véritable amazone des temps modernes, elle a rejoint le club EVEREST il y a tout juste quelques mois mais a marqué tous les esprits lors de la présentation de son bris de glace le mercredi 23 décembre 2020 au cours de la session « Spéciale NOEL ». Ce projet constitue le tout premier d'un membre Toastmaster dans son parcours et a pour objectif de faire découvrir sous une forme bien structurée, l'auteur à son auditoire. Objectif efficacement atteint du fait de la simplicité, de la clarté et de la force des mots utilisés, sans oublier la pointe d'humour.

Un discours qui évoque avec pudeur et sensibilité le combat des filles mères-célibataires dans nos sociétés qui continuent à ployer sous le joug des traditions et des préjugés.

Un discours qui valorise l'effort, l'acharnement au travail qui conduit à l'atteinte de ses objectifs. Enfin, un discours qui met en lumière les profondes motivations de l'adhésion de son auteure à Toastmasters International. Force, conviction et émotions garanties.

« Le Train du non-retour » par Nadine Patricia NOUTAIS, discours du trimestre.

Délectons-nous de quelques extraits.

« Qui suis-je ? Je ne saurais moi-même répondre à cette question si ce n'est que je suis originaire de la capitale mondiale de la viande de porc bien faite et bien assaisonnée.

... Je garde en moi de merveilleux souvenirs d'une enfance heureuse, qui a semé en moi les graines de l'amour du travail bien fait et du goût de la réussite.
... C'est pour vous dire que la glossophobie est capable de tuer vos rêves les plus grands.

J'ai très tôt été mère et il fallait assumer le regard des autres. Face à un environnement familial très exigeant et strict qui ne prônait que l'excellence, je me suis renfermée et ne me défendais qu'à travers mon travail et la joie que mon fils pouvait me procurer.

J'avais peur de ne pas être une bonne mère à cet âge où la plupart de mes camarades allaient encore en boîte de nuit.

... Mais la rage de vaincre et de faire honneur à cet enfant, que la vie m'a donné, a eu raison des derniers doutes que je pouvais avoir.

... J'ai assisté à plusieurs sessions de formation Toastmasters et à chaque fois, j'étais si émerveillée que j'ai décidé de monter dans ce train qui, pour ma part, a l'air confortable et pourrait m'amener au pays de l'éloquence.

... Habitée donc à la rigueur et fidèle à la citation de mon père « tout ce qui ne tue pas rend plus fort », j'ai refusé de descendre car ce train est sans retour. »

Par Lyne TOHOUENOU
Past President



LE TOAST DU TRIMESTRE par Léonce HOUNNOU

Sans rien attendre en retour et avec sacerdoce, ces femmes et ces hommes exceptionnels ont forgé chacun de nous. En signe de reconnaissance et de bienveillance à l'égard des enseignants, les Alpinistes ont levé leur verre.

Monsieur le Président, je suis heureux de prendre la parole après vous, pour porter un toast en l'honneur des enseignants de notre pays.

Chers collègues, c'est un parent heureux qui prend la parole ce soir. Heureux parce que la rentrée scolaire a eu lieu malgré la pandémie de la COVID-19 qui a paralysé notre système éducatif quelques mois plus tôt. Comment donc, ne pas avoir une pensée pour ces hommes et ces femmes qui devront désormais, en plus de leur métier habituel qui n'est pas des plus simples, veiller un tant soit peu, à ce que nos enfants respectent les gestes barrières en notre absence ?

Aussi voudrais-je nous rappeler, que durant la suspension des cours, nous avons été obligés de nous substituer aux enseignants alors que nos enfants étaient à la maison. Ce serait un euphémisme de ne pas reconnaître la complexité de l'art d'enseigner auquel nous avons dû nous essayer.

En cette rentrée 2020, j'espère que les parents seront

un peu plus reconnaissants avec les enseignants en leur souhaitant tout au moins bon courage avec un sourire derrière le masque même si cela ne se voit pas. Cela ne va pas être facile d'enseigner avec les masques. Les enseignants sont comme les bougies qui se consomment pour éclairer la vie des autres. Que vous soyez avocat, architecte, médecin, magistrat, ambassadeur, vous avez eu durant votre cursus académique une boussole qui a activé les aimants de curiosité, la connaissance et la sagesse.

Albert Pike résume si bien mes pensées à votre endroit chers enseignants en ce jour spécial où vous êtes à l'honneur : « Ce que nous avons fait pour nous-mêmes meurt avec nous. Ce que nous avons fait pour les autres et le monde reste et demeure immortel ».

Nous sommes donc redevables à nos parents pour la vie et à vous chers enseignants, pour le bien vivre. Levons donc nos verres, en l'honneur de ces hommes et femmes qui ont parlé dans nos sommeils et qui continuent de le faire pour nos enfants. Buvons !

MEMBERSHIP



Le recrutement représente pour un club Toastmasters ce que la source représente pour un fleuve. C'est pour cette raison qu'au club EVEREST, le « Marathon du recrutement » est devenu une tradition depuis bientôt trois mandats. C'est pour nous l'occasion de féliciter encore notre collègue Karidja GUEGMA OUEDRAOGO qui a rejoint le club EVEREST vers la fin de ce semestre. Au-delà de la joie d'avoir une grande famille constituée de 45 Alpinistes, il est important pour nous d'impliquer tout ce monde dans la vie du club, leur permettant in fine d'atteindre les objectifs pour lesquels ils ont rejoint le mouvement Toastmasters via le club EVEREST.

En outre, l'une des innovations apportées par cette mandature de la CONSOLIDATION réside dans « le concours d'assiduité ». Il consiste à évaluer la présence des Alpinistes autres

que les membres du comité exécutif aux vingt-quatre sessions, de même que leur évolution en termes de compétences acquises grâce aux niveaux achevés dans le Pathways. Pour ce premier semestre, deux Alpinistes se disputent âprement les premières positions mais rien n'est encore gagné car nous avons encore douze sessions avant la fin du mandat. Une certitude : le lauréat de ce concours remportera une demi-bourse sur sa cotisation annuelle du mandat prochain. Tentant n'est-ce pas ?

Chers Alpinistes, l'assiduité est l'un des secrets pour maximiser le profit tiré de l'expérience Toastmasters. Let's go !

*Par Abdel Akim BOURAIMA
Président Club EVEREST 2020-2021*



A LA RENCONTRE D'UN DOUBLE CHAMPION : Monsèdé Franck WOLLO

*Par Charmelle ADANHO
Membre*

« De toutes les valeurs humaines, celle d'un champion peut seule être goûtée universellement » a dit François Mauriac. Nous croyons au Club EVEREST que cette valeur peut devenir intrinsèque avec de la volonté et de la discipline.
Champion un jour, champion toujours...
Monsèdé Franck WOLLO, le bel exemple !



01

Toastmaster Franck WOLLO, partagez avec nous le parcours qui a permis de réaliser cet exploit.

Je vous remercie. Pour être champion de la Division, il a fallu donc remporter le trophée au niveau club, au niveau secteur avant celui de la Division. Il faut dire qu'à chaque niveau, la compétition était d'un niveau élevé, tant mes challengers étaient tous bien préparés.

02

Quelles compétences avez-vous acquises à travers la participation à tous ces concours ?

Cette énième participation à un concours m'a permis de maîtriser quelque peu un aspect de l'expression de ma communication non verbale qui jusque-là, était resté inchangé. En effet, j'ai appris à travailler avec détermination la variété vocale lors des séances de répétition. Je crois que cela a payé car, au-delà du trophée, je suis en mesure aujourd'hui de moduler plus efficacement ma voix la rendant ainsi plus expressive. Il reste cependant beaucoup d'autres facettes à polir.

03

Quels sentiments vous animent aujourd'hui dans cette position de double champion ?

Mes sentiments sont les mêmes chaque fois que je gagne un nouveau trophée. Je suis heureux de réaliser de telles performances, quand bien même le plus important pour moi, demeure l'ensemble des capacités et des possibilités que l'on acquiert lors des séances de préparation et de répétition avant le jour J.

Ce nouveau trophée est un peu spécial puisque je l'ai remporté la veille du décès de mon Père. Je le dédie donc à sa mémoire.

04

Dites-nous, en deux années, comment, où et en quoi êtes-vous transformé selon les critères de Toastmasters International ?

En deux ans, pour ce qui est de l'art oratoire, je pense j'ai beaucoup progressé sur les aspects tels la gestuelle, la variété vocale et l'occupation scénique.

Pour ce concerne le leadership, même si j'ai encore du chemin à parcourir, je pense que la prise de responsabilités au niveau du comité exécutif de mon club m'a permis d'améliorer mon sens de la planification, du respect des délais. Il est vrai que ce n'est pas encore la perfection, mais quand je regarde deux ans en arrière, je crois que je suis devenu un leader en termes de planification.

05

Un cocktail secret à proposer aux autres membres Toastmasters pour atteindre pareille sinon meilleure performance ?

Les concours à Toastmasters sont une occasion unique d'améliorer nos capacités oratoires. On y acquiert une kyrielle d'aptitudes et de capacités. Je n'ai pas de véritable secret, il faut juste le vouloir, s'engager véritablement pour et surtout répéter son texte.

06

Un mot de fin à l'endroit de nos fidèles lecteurs ?

Je salue les lecteurs en l'occurrence les Toastmasters, et je les invite à participer massivement aux différents concours. L'on en ressort toujours gagnant.



DOSSIER SANTE

Focus sur un tueur silencieux, parce que votre bien-être, est notre meilleur atout sur le Mont.

LES OVAIRES ET CET INFÂME CRABE !

*Par Mylène GRIMAUD
Immediate Past President*

Les ovaires sont deux organes de la forme et de la taille d'une amande, situés dans le bassin, de chaque côté de l'utérus. Ils produisent les ovules (fonction de reproduction) ainsi que des hormones (principalement les œstrogènes et la progestérone).

Ces hormones rythment la vie de la Femme, depuis la puberté (développement des seins, transformation de la silhouette ...) à la

ménopause, en passant par l'âge adulte (contrôle du cycle menstruel, de la grossesse et préparation des glandes mammaires à l'allaitement). Force est de constater que les ovaires n'échappent pas à ce fléau mondial qui ne cesse de prospérer.

Parce que la vie de nos filles, de nos sœurs, de nos mères est précieuse, ce focus s'est imposé à nous.

DÉCOUVRONS EN 7 POINTS LE CANCER DE L'OVAIRE, CANCER HAUTEMENT MÉCONNU DE LA FEMME.



POINT 1 : ÉPIDÉMIOLOGIE

- » 7e cancer le plus fréquent de la femme (4500 cas par an en France) mais
- » 4e cause de décès par cancer de la femme (diagnostic tardif)

POINT 2 : FACTEURS DE RISQUE CONNUS

- » Cancer du sein ou ovaire dans la famille
- » Nulliparité (femme n'ayant pas eu d'enfant)
- » Début précoce des règles, ménopause tardive
- » **Age supérieur à 50 ans en général mais des femmes plus jeunes peuvent être atteintes** (un facteur génétique est alors retrouvé dans 1 cas sur 10)
- » Risques diminués par la contraception orale

POINT 3 : SYMPTÔMES DE LA MALADIE

Ils sont peu spécifiques, ce qui entraîne un diagnostic tardif.

- » Gonflement abdominal
- » Douleurs au bas-ventre, au dos
- » Constipation récente
- » Fatigue, perte d'appétit
- » Envies pressantes d'uriner etc...

Le caractère inhabituel, répété et surtout persistant de ces signes plus de 3 semaines, surtout chez une femme de plus de 50 ans, doivent conduire à une consultation médicale pour en rechercher la cause.

POINT 4 : LES 3 PREMIERS EXAMENS

Ils sont à réaliser simultanément.

- » Examen gynécologique approfondi (+ abdomen, ganglions)
- » Échographie pelvienne (+/- IRM pelvienne)
- » Prise de sang pour doser le CA 125, marqueur tumoral souvent élevé dans certains types de cancer de l'ovaire.

Il n'existe AUCUN examen permettant à lui seul le dépistage systématique du cancer de l'ovaire ! (À l'instar du frottis cervico vaginal pour le dépistage du cancer du col de l'utérus ou de la mammographie pour le cancer du sein).

POINT 5 : BILAN COMPLÉMENTAIRE

Il est indispensable quand les premiers

- » examens révèlent des anomalies.
Scanner du thorax- abdomen- pelvis, TEP scan
- » Opération chirurgicale

Ces examens permettent d'approcher le diagnostic et d'évaluer l'extension de la maladie. **Seules la chirurgie et l'analyse histologique des ovaires retirés et autres éléments prélevés permettent le diagnostic de certitude de cancer de l'ovaire.**

POINT 6 : MOYENS THÉRAPEUTIQUES

Le choix dépend du type de tumeur, du degré d'extension de la maladie (localisée aux ovaires ou métastases) et du grade de malignité (1 à 3).

- » Chirurgie : ablation des ovaires, de l'utérus et des trompes
- » Chimiothérapie

Le pronostic du cancer de l'utérus est fonction des paramètres précédemment cités avec un taux de survie à 5 ans allant de 90% à 22% en moyenne.

POINT 7 : À RETENIR

- » **Maladie plutôt rare, maladie curable**
- » **Diagnostic précoce, meilleur pronostic**
- » **Pas de dépistage systématique possible, VIGILANCE !**



- 1 | La CO Mirendelle HOUNTONDI
- 2 | L'orateur Chancy DEGUENON
- 3 | Lysianne GNANSOUNOU
- 4 | Président Abdel Akim BOURAIMA
- 5 | DTM Georges AMLON
- 6 | Lucie OGO BILEOMA



7 | Photo de famille après la session Everest spéciale Noël

Pr Akim BOURAIMA, Karidja OUEDRAOGO, Reine YETONGNON et Eunice SALLOU

8 | Carole A. ADAMMADO, animatrice

9 | Teneurs de rôle

10 | Les heureux du trimestre

11 | L'orateur Abdel Akim BOURAIMA

12 | Portrait de famille



RIONS UN PEU

- Coucou beauté ! Je t'offre un verre.
- Oublié le verre, gagnons du temps. Tu ne préférerais pas plutôt aller directement chez toi ?
- Euh...Oui d'accord !
- Parfait. Rentre bien.



RECETTE : GATEAU FLAN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 6 œufs très frais
- 1 litre de lait
- 150 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 citron non traité
- 10 morceaux de sucre

PRÉPARATION DU FLAN

Première étape : préparation de l'appareil à flan.

- 1) Versez le lait dans une casserole. Aromatisez-le avec le sucre, le sucre vanillé et le zeste d'un demi-citron finement râpé.
 - 2) Portez le tout à ébullition puis laissez tiédir.
 - 3) Dans un saladier, battez les œufs entiers. Incorporez-les au lait tiède.
 - 4) Remettez la casserole sur feu doux, sans cesser de remuer avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
- Attention : le mélange ne doit pas bouillir car les œufs risqueraient de cailler.

Deuxième étape : préparation du caramel

- 1) Passez les morceaux de sucre sous un filet d'eau et mettez-les dans un moule à flan allant sur le feu.
- 2) Placez le moule sur feu vif pour réaliser un caramel.
- 3) Quand le caramel est bien doré, faites-le couler sur les bords du moule pour napper toutes les alvéoles.

Troisième étape : cuisson

- 1) Versez l'appareil à flan dans le moule.
- 2) Faites cuire le flan au four 45 minutes environ à 180° (Th.6) jusqu'à ce que le dessus soit doré.

A noter : démoulez le flan à chaud avant que le caramel n'ait durci et servez froid.

Vous pouvez placer le flan au réfrigérateur une fois qu'il a tiédi.

ANNIVERSAIRES DU TRIMESTRE

HUIT des nôtres ont commémoré leur naissance au cours du trimestre. Il s'agit des Toastmasters : Nadine NOUTAIS, Jocelyne AMOUSSOU, Ghislaine MENSAH, Christel ADAMMADO, Kyle KOUKE, Olivier HOUEDJISSIN, Jock ADAMMADO, Isabelle DAVID GNAHOUI.

Chers collègues, l'équipe de rédaction souhaite que vos pas vous mènent vers de radieux horizons, que vous fassiez de votre vie un rêve, et de vos rêves, une réalité.



TOASTMASTERS
NADINE NOUTAIS

13 OCT. 2020
HEUREUX
ANNIVERSAIRE
NADINE NOUTAIS



TOASTMASTERS
30 OCT. 2020
HEUREUX
ANNIVERSAIRE
TM JOCELYNE AMOUSSOU



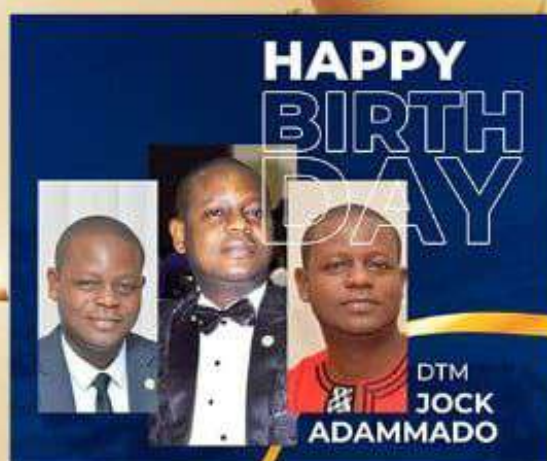
TOASTMASTERS
Club EVEREST
21 NOV. 2020
HEUREUX
ANNIVERSAIRE
DTM GHISLAINE MENSAH



9 DEC. 2020
HEUREUX
ANNIVERSAIRE
KYLE KOUKE



TOASTMASTERS
Club EVEREST
10 DEC. 2020
HEUREUX
ANNIVERSAIRE
Olivier HOUEDJISSIN



HAPPY BIRTHDAY
DTM JOCK ADAMMADO



HAPPY BIRTHDAY
Isabelle DAVID GNAHOUI

