



# SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

**Santé et Education.**  
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA  
N°692 du 26 Octobre 2022

## Feuilles de citronnier: sommeil réparateur et bonne digestion



3

CES FEUILLES ONT DES PROPRIÉTÉS RELAXANTES

### AVC : attention aux troubles du sommeil

Une équipe de chercheurs a réalisé pendant 14 ans, une enquête dans le cadre du programme de recherche Monica (Multinational Monitoring of trends and determinants in Cardiovascular disease) de l'OMS. Les résultats de l'étude ont montré que 63% des hommes qui ont subi un AVC souffrent de troubles du sommeil. Les hommes souffrant aussi d'un trouble du sommeil présentent un risque d'infarctus du myocarde et d'AVC. Dormir au moins 7 à 8 heures par nuit. Les gens qui ne dorment pas bien doivent en parler à leur médecin.

### Bonnes raisons de dormir dans le noir complet

La nuit, l'organisme a besoin l'obscurité. Le noir est un signal important pour l'horloge interne. Il donne l'ordre au corps d'abaisser sa température, de ralentir son métabolisme, et de produire plus de mélatonine, une hormone responsable de l'endormissement. Mais aujourd'hui, l'obscurité devient un luxe. Plusieurs personnes dorment avec les lampes électriques. La pollution lumineuse est importante, voire omniprésente surtout dans les villes. Pour un sommeil de qualité, un sommeil réparateur, une bonne santé, il urge de dormir à l'abri de la lumière artificielle qui intoxique la qualité du sommeil.



**Risques sanitaires dans le transport  
des carcasses de viande**

3



**Sommeil réparateur :  
aliments et recettes**

6



**Bel exemple de coopération entre  
INAM et la CANAM du Mali**

7

**DON DE**

*Sang*

**“ Chers citoyens sortons  
massivement pour sauver des vies. ”**

**CNTS** Centre National de  
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



## Revue épidémiologique de la tuberculose au Togo : Une mise au point des stratégies



Vue des officiels lors de la revue

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) a démarré depuis le 04 octobre 2022, la revue épidémiologique de la tuberculose. La rencontre a permis de faire l'analyse des données en termes d'indicateurs. Les travaux de cette revue épidémiologique recadrent les stratégies de lutte contre la tuberculose en faisant ressortir les forces et les faiblesses du programme pour arriver à UN plan stratégique décliné en action pour permettre d'optimiser la lutte contre la maladie au Togo. Durant deux semaines, les consultants nationaux et internationaux ont effectué une visite de terrain et des séances de travail. L'objectif, vérifier l'efficacité des outils et le système de suivi évaluation mis en place par le programme pour identifier tous les cas de tuberculose au Togo. Au cours de la restitution à la grande salle du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel

aux soins, un consensus à propos des points forts, des points faibles a été dégagé sur l'ensemble des propositions présentées. Ce consensus a été le fruit des échanges entre les participants, les consultants et la coordination de lutte contre la tuberculose. Cet atelier marque la fin de la revue épidémiologique, mais aussi donne le ton à la revue programmatique qui viendra compléter les données et conduire à l'élaboration d'un nouveau Plan Stratégique National du prochain cycle.

La Tuberculose constitue un problème majeur de santé publique au Togo. Selon le rapport 2021 de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'incidence de la tuberculose est estimée à 36 cas /100.000 habitants avec une mortalité de 3 cas /100.000 habitants dans le pays. Selon les données de routine, 2490 cas de Tuberculose toutes formes confondues ont été dépistés en 2021 dont 97% soit 2418 cas incidents.

## Dépistage des troubles visuels chez les diabétiques



Une séance de consultation des troubles visuels

Fidèles à leur engagement à œuvrer pour le bien-être des populations, l'ONG Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique (VISA), le Lions Club de la région 32, et ONG lumière Divine ont procédé ce jeudi 13 Octobre 2022, à des consultations ophtalmologiques et de dépistage gratuits à l'endroit des diabétiques. Ces opérations ont été couplées d'une séance de sensibilisation sur l'éducation nutritionnelle et les bonnes pratiques alimentaires. Placé sous le concept «Love your eyes », l'initiative foraine vise à attirer l'attention de la population sur l'importance des soins oculaires et à leur donner une priorité. Elle s'inscrit dans le cadre de la célébration de la journée mondiale de la vue observée le 13 Octobre. Plus de 200 patients diabétiques ont bénéficié des consultations ophtalmologiques pour de rétinopathies diabétiques, des dépistages des troubles visuels, des tests de glycémie, prises de tension artérielle. Ils ont également été

sensibilisé sur l'hygiène et le mode de vie alimentaire. Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Directeur de l'ONG VISA, très satisfait de la mobilisation a situé l'événement forain dans son contexte. « Le concept Love your eyes qui veut dire aimez vos yeux de principe est de rappeler à tout le monde que les yeux sont très importants et qu'il est important pour nous, d'y faire attention. En association avec le Lions Club et Lumière Divine, nous avons sensibilisé les patients sur la rétinopathie diabétique. Il faut que les diabétiques prennent bien soin de leurs yeux et consultent périodiquement et faire un fond d'œil pour examiner leurs yeux. Il est important que nous fassions un check-in pour nos yeux au moins deux fois par an ».

Au cours des dépistages, plusieurs troubles de la vision, et de cataractes ont été détectés chez les diabétiques. Tous ceux qui ont été dépistés seront suivis par l'ONG Lumière Divine pendant plusieurs mois.

par **William O.**

### PHARMACIE DE GARDE Du 24 au 31 Octobre 2022

|                    |                                                             |             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|
| CENTRE             | 46, Rue de la Gare (face SGGG)                              | 22 21 83 30 |
| ST ANTOINE         | 1048, Avenue de la Libération                               | 96 80 10 07 |
| STE RITA           | Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA                     | 90 05 09 74 |
| CHÂTEAU-D'EAU      | Près Château d'eau de BE                                    | 96 80 08 88 |
| DES APÔTRES        | 49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodesséwa                 | 70 45 38 05 |
| ESPERANCE          | Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékouakpô            | 22 21 01 28 |
| HOPITAL            | Face Hôpital CHU-Tokoin                                     | 22 20 08 08 |
| GBOSSIME           | Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA         | 92 47 61 21 |
| ISIS               | Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto           | 70 44 53 87 |
| YEM-BLA            | 258, Av. Aké face à la Résidence                            | 90 38 98 72 |
| CITRUS             | Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement                 | 70 44 59 24 |
| FRATERNITE         | Hédzranawé près de la Clinique St Joseph                    | 96 80 09 19 |
| NOTRE DAME         | Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport    | 96 80 10 12 |
| APOTHEKA           | Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué | 70 44 33 33 |
| MISERICORDE        | BE-KPOTA, à côté de la Station MRS                          | 96 80 09 45 |
| MAELYS             | 1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI            | 70 44 86 79 |
| BETHEL             | Route d'Adidogomé                                           | 91 86 25 87 |
| BES ECOLES         | Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé            | 96 80 09 14 |
| HOSANNA            | Carrefour Sagbado-Sémekonawo, en face de la station SANOL   | 92 53 50 00 |
| MAGNIFICAT         | Alfao Sagbado Yokobé, Rue de la Pampa                       | 93 29 07 37 |
| EL-NISSI           | Route Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokobé-Gbomamé             | 70 17 97 08 |
| EL-SHADAI          | Face Ecole Théologie ESTAO                                  | 96 80 09 10 |
| MATHILDA           | Route PATASSE - Lomégan - ODEF                              | 22 51 15 34 |
| ENOULI             | Station d'Agbalépédogan                                     | 22 25 90 68 |
| LE GALIEN          | Rue Pavée d'Adidoadin                                       | 96 80 09 21 |
| DES ROSES          | Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union     | 70 42 37 72 |
| VOLONTAS DEI       | Quartier Avedji, face à l'ancien bar Sun City               | 70 42 23 60 |
| BETANIA            | Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah  | 70 43 89 40 |
| EL-SHAMMAH         | Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes             | 70 43 25 85 |
| N. DAME DE LOURDES | Agoué Anomé, carrefour "Deux lions"                         | 96 80 10 19 |
| TCHEP'SON          | Face Terminal du Sahel (Togblékopé)                         | 70 42 94 41 |
| LA GRACE           | Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoué    | 90 56 16 81 |
| ST ESPRIT          | Sur la bretelle Agoué-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoué-Est    | 70 40 29 06 |
| EMMAUS             | Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité       | 96 80 09 12 |
| CHARITE            | A côté du CEG d'Agoué-Nyivé                                 | 90 65 21 90 |
| A DIEU LA GLOIRE   | A 200m du marché de Lébassito, sur le grand contournement   | 93 26 36 00 |
| ABRAHAM            | Agoué-Logopé Kossigan                                       | 92 25 99 83 |
| DENIS              | Agoué Kové, Carrefour Kpogli                                | 70 12 35 85 |
| LE ROCHER          | Agoué zongo, près du terrain de jeu de golf                 | 92 30 06 56 |
| REGINA PACIS       | Adétikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne      | 70 45 98 58 |
| ZOSSIME            | Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé | 90 67 33 24 |
| ST PHILIPPE        | Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO                 | 90 67 33 24 |
| NELLY'S            | Klémé Agbokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguéra           | 92 01 11 00 |
| LA FLAMME D'AMOUR  | Sise à Agodéké, route d'Andro                               | 70 45 70 14 |
| LE DESTIN          | A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida                       | 70 41 15 41 |

### Numéros utiles

**CHU Sylvanus Olympio**  
22-21-25-01

**CHU Campus**  
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

**Commissariat central**  
22-21-28-71

**Sûreté Nationale**  
22-22-21-21

**Pompiers**  
118 ou 22-21-67-06

**Gendarmerie (Secours et Assistance)**  
172 ou 22-22-21-39

**Police Secours**  
117

| Pharmacies et Points de vente du journal | Géolocalisation       |
|------------------------------------------|-----------------------|
| Kisito                                   | 3K                    |
| ISIS                                     | Noukafou              |
| la Grace                                 | Agoué stade           |
| Main de Dieu                             | Agoué Assiyéyé        |
| la Mairie                                | Mairie                |
| Djidjolé                                 | Djidjolé              |
| Bon Samaritaine                          | Bè hopital            |
| Bethel                                   | Adidogomé             |
| Ecole                                    | Adidogomé             |
| ALIKUYE Direct                           | Adidogomé 1PG         |
| Eden                                     | Baguida               |
| Verseau                                  | Avepozo               |
| Ave Maria                                | Entrée chu Tokoin     |
| Bétania                                  | Avedji                |
| Bonté                                    | Sagbado               |
| Dieu Donné                               | Entreprise de l'union |
| Zanguéra                                 | Zanguéra              |
| Ets Malibou                              | Noukafou              |
| Nopegali                                 | Hanoukopé kanal fm    |
| EMNET                                    | Carrefour Bodjona     |
| En face du Stade Dr Kaolo                | Tsévié                |
| Auto Ecole Itinéraire                    | Von plan              |
| Sames com                                | Noukafou              |
| Boutique victoire Fm                     | Radio victoire fm     |
| T-Oil Akodessewa                         | Akodessewa            |
| Cap Kegué                                | Kegué                 |
| Boutique FAO                             | Noukafou              |
| Noukafou                                 | CEET Assigamé         |
| Edi Togo                                 |                       |

## SANTÉÉDUCATION

**Directeur Général**  
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social, SANTE-EDUCATION

**Directeur de Publication**  
Gadiel TSONYADZI  
90 05 09 89

**Rédacteur en Chef**  
Abel OZIH

**Rédactrice en Chef Adjointe**  
Merveille MESSAN-FOLI

**Journalistes Reporters**  
Gamé KOKO  
Confess ABALO  
Jean ELI  
William O  
Elom AKAKPO  
Raymond DZAKPATA

**Infographe**  
Komlan AMEDIN

**Imprimerie**  
Santé Education

**Tirage**  
7000 exemplaires

**Distributeur Exclusif**  
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au  
04 BP 991 Lomé - TOGO  
journalsante@yahoo.fr  
santeducation01@gmail.com  
www.sante-education.tg

## Risques sanitaires dans le transport des carcasses de viande



Un transport sain de viande fraîche

À Lomé, la disponibilité quotidienne de la viande de petits ruminants sur le marché occupe une place importante dans la consommation des denrées d'origine animale de la population. Or, le transport de cette viande pour l'approvisionnement des marchés de consommation est marqué par de nombreuses défaillances. En effet, les pratiques de transport et les moyens utilisés sont non-conventionnels. A cause de l'absence d'engins de transport

spécifique à cette catégorie d'aliments, les acteurs (bouchers restaurateurs, consommateurs) font recours aux moyens de transport non-conventionnels et selon leur convenance. Le plus souvent les taxi-moto communément appelés « zémidjan », les motos personnelles, les tricycles sont mis à contribution. Rarement les véhicules taxis ou personnels sont utilisés compte tenu des coûts liés aux transports et de leurs non-praticités comparé aux motos et

tricycles. Seulement le conditionnement de la viande pratiqué dans ces types de transport ne garantit évidemment pas une bonne hygiène des viandes, qui sont très souvent en contact avec le milieu ambiant. Ce qui augmente les dangers telles que la poussière, la fumée des tuyaux d'échappement et les contaminations diverses pour la viande. Ces moyens de transports sont dépourvus de toutes les commodités que doit offrir un engin de transport de viande fraîche comme le stipulent les normes qui précisent l'utilisation des engins de transport isotherme, frigorifique ou calorifique munis d'équipements adaptés.

**Manque d'hygiène dans le transport de viande de petits ruminants, « une épée de Damoclès au-dessus de la tête » de la population**

La précarité des conditions de transports des viandes s'observe chaque jour au niveau des marchés, des lieux d'abattage, des lieux de vente et des lieux de préparation des denrées. Mais malheureusement, que ce soient les clients-consommateurs, ou les acteurs (bouchers restaurateurs, consommateurs) tous assistent impuissamment à l'expansion du phénomène. Il n'est pas rare de voir des carcasses de viandes transportées sur le dos ou directement au contact de vêtements crasseux couverts de sang frais et coagulé. Parfois ce sont des carcasses transportées à l'arrière de taxis-motos, de tricycles sans

aucune protection ni support, les exposant ainsi à l'air poussiéreux et aux divers contaminants. En outre, les engins utilisés par les bouchers servent aussi de transport d'autres produits alimentaires et non alimentaires (batteries, huiles de vidange); ces produits peuvent entrer en contact ou se déverser sur la viande lors du transport. Ces conditions de transport occasionnent la souillure de la viande par des particules généralement visibles par les consommateurs. Ces particules pourraient mettre en danger leur santé en transmettant des germes telles que les salmonelles, responsables de graves typhoïdes et paratyphoïdes mais aussi de toxi-infections alimentaires chez l'homme. Ces germes provoquent des troubles graves comme la diarrhée violente et quelques fois sanglante, des nausées, des vomissements, de la fièvre, des douleurs abdominales, la chute de tension, l'hypothermie, des céphalées.

Des efforts doivent être faits par les autorités municipales et sanitaires pour mieux réguler ce phénomène afin de préserver la santé des populations.

**Des solutions adaptées pour un transport sain des viandes de Petits ruminants**

Les solutions existent pour améliorer les conditions de transport des carcasses de viande. Au Nigéria par exemple, des bouchers de l'Etat de Gombe ont acquis de motos équipées de caisses en aluminium à l'arrière. Cette pratique peut inspirer les acteurs à Lomé. Mais il est nécessaire que les autorités s'impliquent davantage pour organiser les modalités de transport, faciliter la formation et le financement des acteurs. Aussi il faut que les acteurs soient mieux organisés.

## Feuilles de citronnier : sommeil réparateur et bonne digestion

Les feuilles sont très riches en vitamine C. Elles contiennent également de nombreux flavonoïdes, des caroténoïdes et des coumarines. Consommées en infusion, elles sont calmantes, antispasmodiques et digestives.



Les feuilles du citronnier sont thérapeutiques

Les flavonoïdes présents dans la feuille exercent une action hypotensive et protègent les vaisseaux capillaires. Elles ont également des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. C'est dû en partie au fait que les feuilles sont riches en quercétine, hespéridine et diosmine, des inhibiteurs de l'histamine, un neurotransmetteur impliqué dans les réactions allergiques et l'inflammation.

### Favoriser le sommeil

L'infusion de feuilles de citronnier a un effet sédatif et antispasmodique. Elle est tonifiante, calme les nerfs et aide à retrouver le sommeil. Les infusions aux feuilles de citronnier sont l'une des utilisations les moins connues des agrumes. L'extraction de ses composants

par l'eau chaude permet depuis des siècles de bien dormir à une multitude de personnes qui ont parfois du mal à s'endormir. Bien qu'elle puisse être ajoutée à la thière lors de la préparation d'un thé ordinaire, les feuilles de citronnier sont particulièrement bonnes à utiliser sans la présence d'excitants contenant de la caféine, si on a l'intention de se reposer avant d'aller au lit. On peut l'associer au gingembre, à la cannelle ou au thé vert. **Recette : 10 feuilles de citron, 6 tasses d'eau, 1 tasse et demie de lait (facultatif). Porter l'eau à ébullition. Écraser 10 feuilles de citron dans l'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes. Enlever les feuilles. Ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir.**

### Traiter les désordres digestifs

En infusion ou décoction, les feuilles du citronnier sont reconnues pour ses vertus digestives et calmantes. Elles favorisent la digestion, amoindrissent les troubles intestinaux et les crampes d'estomac : boire une tasse après le repas. Les feuilles de citronnier stimulent l'appétit et améliorent la digestion.

également sur les kystes et les tumeurs. Par ailleurs, les feuilles utilisées en infusion ont une propriété aphrodisiaque. Les feuilles de citron portées juste en ébullition, s'utilisent, une fois tiède, comme solution d'hygiène intime grâce à leur propriété antiseptique naturelle et action bactéricide. En outre, ses feuilles séchées conservent



Une tisane pour bien dormir

**Recette tisane de feuilles pour stimuler l'appétit : Verser une demi-cuillerée à soupe de feuilles séchées et brisées de citron dans un bol d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes avant de filtrer. Boire deux bols par jour, avant les principaux repas.**

### Anti-cancérigène et aphrodisiaque

Le citronnier est une plante efficace contre plusieurs types de cancers. Elle peut prévenir les cellules malignes dans 12 types de cancer, y compris celui du côlon, du sein, de la prostate, du poulmon et du pancréas. Elle agit

un parfum proche du zeste de mandarine. On utilise les feuilles (en général 2 ou 3) dans des préparations pour parfumer une soupe, un riz, des crevettes ou du poulet. Les feuilles sont commercialisées dans les épiceries souvent séchées. Elles sont utilisées réhydratées, puis découpées en petites lanières, effritées ou moulées en fonction de la recette. Elles apportent à la cuisson d'un bouillon une subtilité et délicate touche d'agrumes, sans l'acidité qui les caractérise lorsqu'elles sont fraîches, plus puissantes en goût.

## Les habitudes qui empêchent de bien dormir

*Aujourd'hui, le constat fait dans les communautés est que l'on dort de moins en moins. Or, un sommeil de mauvaise qualité, c'est la catastrophe. Un bon sommeil et de qualité maintient la vigilance, produit les hormones de croissance, régule la glycémie et l'humeur. Il permet aussi d'éliminer les toxines, de stimuler les défenses immunitaires et de réguler. Il y a certaines mauvaises habitudes qui n'aident pas à se lever du bon pied.*



Eviter ses aliments avant de se coucher

1

### Des siestes trop longues

Les siestes trop longues dérèglent le cycle de sommeil et amputent la durée de sommeil nocturne. Une sieste qui ne perturbe pas le sommeil nocturne ne dépasse pas 20 minutes. Elle se termine avant 15 h. Les siestes après 15 h nuisent au sommeil nocturne. Il faut avoir l'habitude de dormir les après-midi quand on le peut, pour récupérer des nuits courtes.

3

### Dîner copieux le soir

Manger lourd le soir est une habitude néfaste pour la qualité du sommeil. Lorsqu'on prend un repas trop consistant le soir, l'organisme doit monopoliser toute son énergie pour assimiler les graisses et les protéines. Cette digestion lourde va troubler le sommeil et peut même provoquer des réveils intempestifs et des rêves angoissants.

5

### Chambre toujours en désordre

Selon une étude de la St. Lawrence University, lorsque la chambre à coucher est désordonnée, le cerveau déduit qu'il y a quelque chose de la journée qui est resté inachevé. Au contraire, changer régulièrement les draps et ne pas accumuler d'objets dans la chambre à coucher est l'un des facteurs qui facilitent le sommeil nocturne.

par William O.

2

### Rester longtemps sur le smartphone

Les écrans de l'ordinateur, tablette, smartphone, télévision, nuisent au sommeil. Passer trop de temps sur ces écrans est une erreur car la lumière bleue diffusée par les écrans retarde l'endormissement. Pour un sommeil de qualité, il faut bannir les écrans une heure au minimum avant le coucher. Il est conseillé de dormir loin de son smartphone.

4

### Oublier les vrais intérêts du lit

Le lit doit être utilisé uniquement pour le sommeil et l'activité sexuelle. Les activités stimulantes, comme lire ou regarder la télévision, ne doivent pas avoir lieu au lit. Toutes les stimulations visuelles, auditives ou intellectuelles retardent l'arrivée du sommeil.

6

### Dormir avec la lumière

Dormir la lumière allumée nuit au sommeil en perturbant la sécrétion de mélatonine, « hormone du sommeil », par le cerveau. La fonction principale de l'hormone est de réguler le rythme veille-sommeil.

7

### La pression artérielle et le diabète

Ces deux affections peuvent déclencher des migraines le matin. Cela est dû au fait que les vaisseaux sanguins dans les deux cas se dilatent. La pression sanguine augmente alors et les muscles se tendent, ce qui a une forte incidence sur la tête.

## Calmants et somnifères : précautions d'utilisation

Il est indispensable de limiter les risques d'accoutumance liés à la consommation de somnifères et de calmants. Voici une série de conseils : respecter scrupuleusement la prescription du médecin : nombre de comprimés par jour et durée du traitement. Le phénomène d'accoutumance peut survenir après une prise régulière pendant deux semaines : pertes de mémoire, troubles de la concentration, somnolence, crise d'angoisse, symptômes dépressifs, baisse de la libido. Essayer de ne pas prendre un somnifère tous les soirs. Ne pas avaler un calmant ou un somnifère avec de l'alcool ou après en avoir consommé. En cas d'accoutumance, le médecin peut

aider en diminuant progressivement les doses et en trouvant des alternatives pour soulager les insomnies, la nervosité, l'anxiété. Prendre conscience qu'un phénomène de sevrage peut survenir en cas d'arrêt brutal du traitement, avec insomnie, angoisse, irritabilité, douleurs musculaires. Le médecin peut accompagner pour que cela se passe plus sereinement. Certaines mesures aident à améliorer le sommeil : se coucher tous les jours à la même heure, éviter les repas trop copieux le soir, ainsi que la consommation d'alcool et de caféine en fin de journée, ne pas utiliser son ordinateur ou son smartphone dans son lit.

par Elom AKAKPO

## Une nuit blanche égale à 6 mois de consommation de gras

par Jean ELI



Les nuits blanches affectent la santé

Passer des nuits blanches a des conséquences néfastes sur l'organisme humain et entraîne des troubles de la santé. Néanmoins, des spécialistes suédois de l'Université d'Uppsala et américains du centre médical du Cedars-Sinai de Los Angeles ont révélé un autre danger. Selon leur étude, une privation de sommeil revient à consommer des aliments gras pendant 6 mois. En cause ? L'insuline, cette hormone influant sur la régulation du tissu adipeux, la masse grasse. Quand le corps devient « résistant » à l'insuline, il est obligé d'en produire davantage pour maintenir le taux de glycémie à un niveau stable. Cela peut éventuellement mener à un diabète de type 2. Les individus obèses sont plus susceptibles de développer une résistance à l'insuline

et conséquemment, à développer un diabète. Cette recherche démontre l'importance de bien dormir pour maintenir les niveaux de glycémie et réduire les risques de maladies métaboliques comme l'obésité et le diabète. Le manque de sommeil, même s'il ne s'agissait que d'une seule nuit influence le déficit musculaire et favorise l'obésité. Cela fait que les lipides commencent à s'accumuler tandis que les muscles montrent les premiers signes de dégradation. Ce qui est lié avec la possibilité réduite d'utiliser le glucose circulant dans le sang. Selon les chercheurs, ces informations aideront à comprendre pourquoi les troubles du sommeil augmentent les risques d'obésité ainsi que le développement du diabète non insulino-dépendant.

Source : Crews

## Manque de sommeil et problèmes de couple influencent la santé



Attention au manque de sommeil dans le couple

Les problèmes de sommeil et de couple s'alimentent entre eux, augmentant les risques de problèmes de santé sur le long terme. Les nuits de moins de sept heures et le stress des disputes sont deux facteurs capables de faire grimper le taux d'inflammation de l'organisme; un facteur de risque de diabète, cancer, maladies cardiovasculaires et troubles chroniques. Des problèmes d'argent, de communication, ou de belle-famille, par exemple couplés du manque de sommeil peuvent influencer le taux d'inflammation. Pour chaque heure de sommeil perdue, les niveaux des deux marqueurs inflammatoires les plus importants augmentent. Il s'agit de la protéine C réactive qui permet la mobilisation et l'activation des globules blancs, ainsi que la stimulation de la phagocytose,

par Jean ELI

## Sommeil entre 3 et 30 ans : les différences

*Tout au long de la vie, l'éventail des nuits se déploie très largement. Nourrissons, les besoins de sommeil peuvent aller jusqu'à 17 heures. Cette quantité nécessaire diminue ensuite jusqu'à l'adolescence pour s'établir dans une fourchette de 7 à 8 heures. Et, après 65 ans, c'est encore un peu moins. Mais, d'après la revue scientifique « Neuron », c'est davantage la capacité à dormir que les besoins qui se réduisent en vieillissant.*

Le temps de sommeil dont on a besoin varie avec l'âge. En cause ? La qualité du sommeil n'est pas la même à 3 et à 60 ans. Globalement, sur vingt-quatre heures, la durée de sommeil n'est pas très modifiée. Mais lorsque l'on prend de l'âge, on dort avec un rythme différent, et le sommeil est souvent fractionné. Le sommeil change en qualité.

### L'enfance, période de mise en route du sommeil

Que se passe-t-il dans la prime enfance ? Le rythme naturel d'endormissement se met en place à partir de quatre à six semaines, grâce aux « donneurs » de temps que sont l'alternance du jour et de la nuit, les repas, mais aussi l'heure du coucher et du lever : c'est ainsi que, petit à petit, le bébé va « faire ses nuits ». La durée du sommeil profond et réparateur, qui augmente pendant la petite enfance, baisse entre 6 et 10 ans pour se stabiliser autour de 25% du temps

3 à 4 ans. Parallèlement, les siestes, au nombre de trois dans les toutes premières semaines, vont disparaître. Vers 6 mois, il n'y en a plus que deux, vers 18 mois plus qu'une, et entre 4 et 6 ans, elles sont peu à peu totalement supprimées : on estime qu'à 4 ans, la moitié des enfants pratiquent encore la sieste en début d'après-midi, contre 5 % à 6 ans et 1 % à 7 ans. Mais elles vont réapparaître après la cinquantaine.

### Une sieste de 20 minutes très positive

D'après la revue « Neuron », 10% des adultes de 55 à 64 ans font la sieste, et 25% entre 75 et 84 ans. Pour une moitié d'entre eux, elle survient de façon imprévue : cela témoigne de nuits moins reposantes, plus hachées et plus courtes. La durée du sommeil profond et réparateur, qui augmente pendant la petite enfance, baisse entre 6 et 10 ans pour se stabiliser autour de 25% du temps



Bien dormir selon son âge

total de sommeil. Avec l'âge, ce sommeil devient moins profond, avec des ondes lentes moins amples. Ces modifications ont un retentissement important. Car un sommeil plus fragile et davantage d'éveils nocturnes peuvent donner l'impression d'avoir moins dormi. Sans compter que passé un certain âge : on va au lit plus tôt, on devrait donc se réveiller plus tôt, ce que généralement, on ne fait pas. D'où un temps passé au lit trop important, et, en arrière-plan, un sommeil fractionné et une somnolence tout au long de la journée. Bien souvent,

les personnes âgées n'ont pas leur quota de repos et s'en plaignent, à raison. Mais, elles peuvent y remédier : Comme le sommeil de la personne âgée se modifie, il faudrait qu'elle se couche relativement tard, qu'elle se lève une fois réveillée, et qu'elle fasse une petite sieste, pas plus de 20 minutes. Dans le but de mieux marquer la différence jour/nuit et ne plus lutter pour s'endormir le soir venu, on a tout intérêt à se promener au grand air. Et ce, à tout âge.

par Gamé KOKO

## Dormir moins de 6 heures: attention à la crise cardiaque



Mauvais sommeil, coeur en danger

La durée du sommeil est un facteur déterminant pour la santé cardiaque, et cela vaut pour tout le monde. D'après le journal de l'American College of Cardiology, plus les personnes ont des habitudes de sommeil éloignées de cette tranche 6-9 heures, plus leur risque d'accident cardiaque est élevé. Quant à ceux qui ont des prédispositions génétiques aux maladies cardiaques, dormir entre 6 et 9

heures réduit le risque de crise cardiaque. Trop peu de sommeil a un impact sur la muqueuse des artères ou l'endothélium. C'est la couche la plus interne des artères, celle qui est en contact avec le sang, sur le développement de cellules inflammatoires dans la moelle osseuse. Dormir moins de 6 heures a aussi des répercussions sur les mauvaises habitudes alimentaires. Ce qui à leur tour, peut affecter la santé cardiaque.

## Insomnie et dépression chez les ados : limiter le temps passé sur les écrans

Les résultats préliminaires d'une étude américaine suggèrent que les adolescents passant beaucoup de temps devant un écran ont un risque accru de connaître des symptômes insomniatiques et de dormir moins longtemps. Ceci a pour conséquence d'augmenter leur risque de dépression. D'après la revue « Sleep », plus le temps passé devant chaque activité liée à un écran est important, plus les symptômes insomniatiques augmentent et moins le sommeil dure. Ce qui est associé à des symptômes dépressifs plus importants. La surexposition aux écrans a pour conséquence un risque accru d'obésité, mais aussi de troubles

du sommeil, d'échec scolaire et de problèmes relationnels. Certains enfants peuvent manifester des troubles du comportement. Ils sont très inhibés, sans expression. D'autres sont très agités, et ne savent pas se calmer seul. Ils sont intolérants à toute forme de frustration. Les parents, tuteurs, éducateurs, enseignants et professionnels de santé peuvent considérer d'éduquer les adolescents et de réguler leur temps d'exposition aux écrans, comme des possibilités d'améliorer la qualité de leur sommeil et de réduire les risques de dépression. Le grand défi c'est d'encourager les enfants à s'adonner plus à la lecture.

## Troubles du sommeil : si c'était le stress ?

*Identifier la source de son stress et travailler pour le réduire permet d'améliorer son sommeil et sa santé. L'essentiel est de sortir de la spirale où le stress empêche de dormir, et le manque de sommeil augmente le stress.*



Le stress nuit vraiment au sommeil

Le stress et le sommeil sont étroitement liés. Le stress peut nuire à la qualité et à la durée du sommeil, tandis qu'un sommeil insuffisant peut augmenter le niveau de stress. Dormir moins de 7 heures par nuit peut entraîner des problèmes de santé physique et mentale sur le long terme. Le rôle exact du sommeil n'a pas encore été totalement décrypté par les chercheurs. Mais des études ont montré que le fait de bien dormir permet de réparer les muscles et d'améliorer certaines fonctions mentales comme la concentration. D'après Dr Raphael Ehlan, Médecin du Sommeil, « le manque de sommeil est lié à des troubles de l'humeur, un manque d'énergie et d'attention, et plus généralement à une incapacité générale à fonctionner comme d'habitude. Il est peu probable qu'une mauvaise nuit provoque des dommages, mais une privation chronique de sommeil augmente les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète et de dépression ».

### Changer de mode de vie

Se sentir stressé pendant de longues périodes peut avoir des répercussions sur la santé et entraîner, par exemple, une privation de sommeil. Mais comment peut-on sortir de cette spirale ? En diminuant le stress, en particulier le soir avant le coucher. L'exercice physique est un outil très utile pour améliorer la santé mentale et physique, réduisant le stress et l'anxiété. D'autres changements de mode de vie, comme le fait de s'alimenter sainement, de réduire la consommation de caféine et d'alcool, d'éviter d'apporter du travail à la maison, et de profiter du soutien des proches, donnent aussi de très bons résultats. Réduire le stress n'est pas facile, mais il est essentiel d'éliminer les sources d'anxiété pour retrouver un bon sommeil et un équilibre de vie.

par Abel OZIH

## Sommeil réparateur : aliments et recettes

par **Elom AKAKPO**

*Le soir, en rentrant, on veut souvent faire vite et pratique. Le dîner est un repas très important, car étant le dernier de la journée, les aliments qu'on ingère ont une incidence sur le sommeil. Manger trop gras, trop lourd, ou au contraire trop peu, peut entraîner des troubles du sommeil. Pourtant, il est essentiel de bien manger le soir, dans le but de passer une bonne nuit. Voici les meilleures astuces et remèdes pour trouver le sommeil.*

1

### Fruits



Les bananes, le fruit de la passion sont riches en flavonoïdes et vitamines B, magnésium et surtout du tryptophane. Ils agissent comme un véritable somnifère.

Recette : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé, ½ cuillère à café de curcuma (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel (50). Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus 30 min après le dîner.

2

### Légumes



Chou et laitue, chou, poivron, contiennent des fibres, mélatonine. Ces légumes à feuilles vertes sont riches en calcium. Une carence en calcium peut provoquer des troubles du sommeil. Ils ont un effet hypnotique.

Recette : faire bouillir 75 grammes de feuilles de laitue dans un litre d'eau pendant 30 minutes. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire et attendre que ça refroidisse. Il est recommandé de boire une tasse de cette préparation chaque soir avant le coucher.

3

### Le miel



Une cuillerée de miel avant le coucher aidera à mieux dormir : en augmentant les niveaux d'insuline dans le sang, le miel stimule la production de tryptophane dans le cerveau, qui ensuite, se transforme en sérotonine et favorise le sommeil réparateur.

5

### Œufs et produits laitiers



Le lait contient des dérivés du tryptophane. Le lait, en y rajoutant un peu de miel, est particulièrement conseillé chez les personnes grippées souffrant d'insomnie. Ce remède agit notamment sur la toux. Boire un verre de lait chaud avec du miel juste avant de dormir. En outre, l'œuf est riche en vitamine B12 et en choline, ces substances améliorent les symptômes de la dépression et d'autres troubles psychologiques, en plus ils favorisent un meilleur sommeil.

7

### Les oméga 3



Ces poissons sont riches en oméga-3. Cet acide gras augmente le niveau de sérotonine dans le cerveau qui a pour conséquence d'élever la concentration de mélatonine. Tous les poissons contiennent aussi du fer, cet oligo-élément peut prévenir le syndrome des jambes sans repos. On sait que ce syndrome peut perturber le sommeil.

8

### Oléagineux



Amandes, arachides, noix de cajou, dattes, haricots, pois sont riches en oméga-3, vitamine B6, potassium, en fibres et pauvres en graisses saturées. Ils améliorent donc le sommeil. Ces oléagineux contiennent aussi du magnésium favorisant la détente des muscles.

## Remède contre apnée du sommeil et ronflements



**Le ronflement peut cacher une maladie**

Les ronflements sont gênants et peuvent être le symptôme de maladies. Les ronflements sont des bruits respiratoires qui surviennent quand la personne dort. Il s'agit d'un des troubles nocturnes les plus gênants car ils peuvent perturber le sommeil de la personne qui partage la chambre. Même si dans de nombreux cas, ils sont occasionnels et légers, certaines personnes sont obligées de consulter un médecin pour déterminer s'ils sont dus au syndrome d'apnée obstructive du sommeil. L'apnée du sommeil est une difficulté respiratoire qui a lieu par épisodes répétés d'obstruction ou de paralysie des voies aériennes supérieures, qui se rétrécissent ou se bloquent. Une interruption temporaire de la respiration se produit pendant un peu plus de 10 secondes, ce qui mène à une paralysie et une diminution des niveaux d'oxygène. La respiration revient à la normale avec un ronflement, qui se produit à cause de l'air qui essaie de passer à travers le canal respiratoire étroit. En plus de l'apnée, il existe d'autres facteurs qui sont aussi associés à

une plus forte tendance à ronfler. L'obésité, l'obstruction des fosses nasales et la position peuvent être de possibles causes de ce problème. Voici un remède maison qui est très efficace, grâce à sa capacité à dégager les voies respiratoires.

Recette : ½ citron, 1 morceau de gingembre, 2 pommes, 2 carottes ¼ verre d'eau (100 ml). Laver et couper le gingembre en petites rondelles. Éplucher les carottes et les découper. Laver bien les pommes, retirer les pépins et les couper. Introduire les ingrédients précédents dans le mixeur et ajouter le demi verre d'eau ainsi que le jus du demi citron. Mixer le tout pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène. Servir le jus bien frais et le consommer chaque jour, une ou deux heures avant d'aller dormir. Pour obtenir de meilleurs résultats, éviter les boissons alcoolisées et les sédatifs, ne pas fumer, diner léger et tôt, faire des exercices régulièrement, opter pour des oreillers fermes.

## Conseils pour maintenir une bonne hygiène de sommeil



**Bien dormir pour une bonne santé**

Parmi les éléments qui permettent au corps humain de lutter efficacement contre les maladies, figure une bonne hygiène de sommeil. Malheureusement le sommeil est de nos jours mis à mal par certaines habitudes du quotidien. Comment mieux dormir ? Voici quelques astuces pour se débarrasser de ces habitudes en vue d'améliorer son environnement de sommeil.

**Eviter après 16h les boissons contenant des excitants le soir. Pas de sport le soir. Eviter le bain chaud, opter pour un bain tiède (37° maximum). Pas d'écran, télévision, ordinateur, smartphone au**

**maintenir une heure avant d'aller dormir. Maintenir une température fraîche dans la chambre. Comprendre que le lit est uniquement dédié au sommeil, à l'amour et à la nuit. L'obscurité et le silence doivent régner dans la chambre, ce qui stimule la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Ne pas comptabiliser le sommeil, accorder de l'importance à la qualité du sommeil plutôt qu'à sa quantité. Eviter aussi les longues siestes qui peuvent perturber l'équilibre du sommeil. Ecouter l'horloge interne. Écouter le corps plutôt que la tête quand il s'agit du sommeil.**

par **William O.**

## Assurance Maladie : un bel exemple de coopération entre l'INAM et la CANAM du Mali

*Echanger et partager les expériences entre les deux organismes de protection sociale, tel est l'objectif principal de la visite d'une délégation de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CANAM) du Mali à l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM).*

Une délégation de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie du Mali a effectué une visite de travail le 19 septembre 2022 à l'Institut National d'Assurance Maladie. Conduite par son Directeur Général, le médecin général Boubacar Dembélé, cette délégation a échangé avec le staff de l'INAM sur plusieurs sujets et problématiques relevant de la gestion de l'assurance maladie. Le Système d'information, la lutte contre la fraude, la délégation de mission aux autres acteurs de la protection sociale dans un contexte de la couverture maladie universelle etc. sont les principaux sujets sur lesquels les deux parties ont planché. Les échanges ont permis à l'INAM et

la CANAM de partager les expériences notamment les succès enregistrés et les difficultés rencontrées dans la mise en œuvre de l'assurance maladie au Togo et au Mali. Les défis majeurs et les facteurs de succès pour une assurance maladie universelle efficace ont également fait l'objet de partages. Une attention particulière a été accordée à la problématique de digitalisation des processus et la qualité de l'offre de soins. Le Directeur général de l'INAM, Myriam Dossou d'Almeida et son collègue du Mali ont exprimé leur satisfaction pour cette initiative et émis le vœu de poursuivre la coopération entre les deux organismes pour la réussite de l'assurance maladie universelle au Togo et au Mali.



**Acteur de l'INAM du CANAM du Mali**

Il faut noter que cette séance de travail a été facilitée par la Conférence Inter africaine de la Prévoyance Sociale (CIPRES), un organisme de contrôle

et d'appui technique aux Caisses Africaines de Prévoyance Sociale qui regroupe 17 pays dont le Togo et le Mali.

## Opération « Zéro Cataracte », une initiative présidentielle saluée par les populations

*La cataracte est l'un des problèmes de santé publique au Togo. Sur l'initiative du chef de l'Etat, Faure Essozimna Gnassingbé, le gouvernement a engagé cette année 2022 des actions humanitaires pour réduire les cas de cécité et permettre aux personnes souffrant de cette pathologie de retrouver l'usage entier de leur vue. Cette initiative présidentielle dénommée « Zéro cataracte » a démarré le 14 mars 2022 dans la région des Savanes et s'est poursuivie dans les régions de la Kara et Centrale. Cette action humanitaire s'est déroulée dans les Plateaux et Maritime. Pour le compte du Grand Lomé, la dernière étape, la campagne est prévue du 10 au 27 Octobre dans les 13 communes du Grand-Lomé. À terme, le projet permettra d'opérer environ 10 000 yeux atteints de cataracte dans toutes les régions du Togo, dépister les troubles de vision et offrir au moins 20 000 verres médicaux aux populations.*



**Séance d'opération de la cataracte**



**Vue des patientes opérées à Danyi**

Des milliers de personnes souffrant de cette maladie ont déjà bénéficié gratuitement des consultations de dépistage des pathologies oculaires ou des troubles de vision, des actions de chirurgie, de verres médicaux et des produits pharmaceutiques notamment les collyres. Les activités sont coordonnées sur le terrain par les équipes du Service de santé des armées en étroite collaboration avec le ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux Soins., les acteurs locaux et des partenaires techniques français et indiens. Les actions se déroulent en deux phases. Au prime abord dans les Centres hospitaliers régionaux (CHR) et après dans les localités reculées grâce aux blocs opératoires mobiles. L'opération est à sa phase ultime dans le Grand Lomé, dans les 13 communes des préfectures d'Agoè-Nyivé et du Golfe. Il s'agira, dans un premier temps, de dépister et d'enrôler les patients dans toutes ces communes par huit équipes médicales. Ensuite, viendra l'étape de chirurgie qui sera domiciliée sur trois sites dont deux au CHU Campus et une à l'hôpital de Bè. Les patients seront contactés par appels téléphoniques par le comité d'organisation. Après la chirurgie, les malades seront hospitalisés, pendant 24 heures à un endroit choisi par ledit comité. Après le contrôle post-opératoire, le suivi post-opératoire se fera dans les différents chefs-lieux des communes



**Forte mobilisation de la population au CMS Adidogomé**

sur rendez-vous des équipes médicales. Suivra enfin l'étape de la réfraction et de la prescription des lunettes que les patients recevront aussi gratuitement. « C'est une chance extraordinaire et unique que le chef de l'Etat offre à toutes les personnes concernées de se faire dépister et soigner. C'est une opération 100% prise en charge. Relayez au maximum cette bonne nouvelle, afin que, chaque Togolais sans distinction, ayant des troubles de vision puisse en bénéficier », a déclaré Mme Mémounatou Ibrahima, représentant le président national du

parti Union pour la République (UNIR), a l'occasion du lancement de la phase du Grand Lomé au CMS d'Adidogomé. Elle a remercié les équipes techniques et soignantes pour leurs expertise, abnégation et engagement aux côtés des populations, depuis plusieurs mois.

### Forte mobilisation des populations

L'adhésion des populations à cette initiative présidentielle démontre de l'efficacité de la politique socio-sanitaire du chef de l'Etat et de l'importance capitale qu'il accorde au bien-être

des populations. Aux CMS Bè Kpota, et Adidogomé, l'on a constaté aussi l'intérêt et l'enthousiasme avec laquelle la population a accueilli ce projet zéro cataracte. L'opération fait aussi des émules surtout en ce qui concerne la démarche inclusive adoptée. « Nous avons été informés de l'initiative de notre Président qui vise à nous traiter de la cataracte gratuitement. Nous sommes nombreux à souffrir de cette maladie dans notre localité. Avec la collaboration entre les autorités locales et les médecins, les consultations, les opérations chirurgicales et la prise en charge se sont bien passées. Nous remercions le Chef de l'Etat pour cette bonne idée », a confié un patient. « Cela fait deux ans déjà que mes yeux me font mal. Je n'avais pas les moyens pour me faire soigner. Nous remercions beaucoup le Chef de l'Etat d'avoir initié ce projet pour nous débarrasser de ce mal », disait une patiente. La cataracte est l'un des défis de santé publique dans le monde entier, y compris au Togo. Cette maladie est à l'origine de 41,8% du taux de cécité mondial, soit environ 15.829.000 personnes. La cataracte est responsable d'une baisse de la vision et d'une diminution de la qualité de vie. Elle se manifeste par la perte progressive de la vue pouvant aller jusqu'à la cécité. Dépistée à temps et correctement prise en charge, elle ne conduit pas systématiquement à la perte de la vue.

par **Elom AKAKPO**



## SURVEILLEZ VOS LUNETTES MAIS AUSSI VOTRE VUE

La bonne tenue de vos lunettes vous permet de bénéficier d'un confort de port quotidien et d'une qualité de vision optimale. Aussi, n'hésitez pas à vous rendre chez votre opticien pour faire contrôler l'ajustage et entretenir votre paire de lunettes. Mais pour autant, garder vos lunettes trop longtemps n'est pas toujours la meilleure façon de prendre soin de vos yeux. Même si vos verres correcteurs sont en parfait état, il est recommandé de consulter un ophtalmologiste régulièrement. Votre vue, votre mode de vie et les technologies évoluent. Vos verres aussi ! Pour plus d'informations et pour un accompagnement complet sur-mesure, consultez votre opticien.

### Siège

☎ (+228) 93 21 28 93  
Boulevard de la kara  
Tokoin Doumassé en face  
de la pharmacie St.kisito

### Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92  
Route nationale N°1  
Agoè zongo non loin de  
la pharmacie le Rocher

### Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44  
SOTOUBOUA, (Qt. Watchalo)  
en face de la Direction  
Préfecturale de l'Agriculture,  
de l'Elevage et de la Pêche.

### Kara

☎ (+228) 90 84 90 13  
Rue Chaminade à 200m  
du grand carrefour de Lama  
Immeuble CIB-INTA (Kara)

### Dapaong

☎ (+228) 70 78 30 30  
Dapaong, Qt. Kpégui en  
face de l'ECOBANK



Optic's Eden  
[www.opticseden.com](http://www.opticseden.com)



## SAVON NOIR BIO DU MAROC EN GAMME COMPLÈTE

- Gommage
- Laits corporels
- Huiles cosmétiques

Produits cosmétiques pour  
votre beauté

**Disponible en Pharmacie!**

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65