



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°699 du 14 Décembre 2022

Feuilles de patate douce contre troubles d'érection



6

FEUILLES DE PATATE DOUCE : APHRODISIAQUE

Le sport pour une meilleure libido

Une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. Mais ces bienfaits concernent-ils aussi la sexualité ? La libido peut-elle être stimulée par des séances de sport ? Plus le niveau d'activité hebdomadaire augmente, plus les scores de la fonction érectile s'améliorent. Ces bénéfices sont d'autant plus importants dans le cas de petites difficultés sexuelles ou de maladies chroniques comme le diabète, les troubles hormonaux ou encore la dépression. Faire du sport améliore la production des neurotransmetteurs comme la sérotonine, l'adrénaline ou encore la dopamine, également impliqués dans la fonction sexuelle et l'état de l'humeur.

Surpoids : attention à un sperme de faible qualité

Les hommes en surpoids sont davantage confrontés à des problèmes de stérilité, selon une étude présentée en Suède, le lundi 4 juillet 2022, dans le cadre lors d'un congrès sur la reproduction. L'étude en question montre notamment une association significative entre le poids des hommes et la qualité de leurs spermatozoïdes. Selon des chercheurs français, plus le poids des hommes est élevé, moins leurs spermatozoïdes sont mobiles. Les patients très maigres peuvent également souffrir d'une fertilité de moindre qualité. Faire attention à sa nutrition et à son poids pour optimiser les chances d'avoir un enfant.



Les zoonoses : une menace
sanitaire qui interpelle

3



Betterave : bonne
et dure érection

6



Santé de la prostate : Combien
de fois éjaculer ?

7

Sexualité des séniors : Opter pour les flavonoïdes



Les séniors doivent avoir une alimentation saine

Les troubles de dysfonction érectile concernent près de 30% des hommes après 50 ans. Des travaux réalisés par une équipe des universités d'Harvard (Etats-Unis) et d'East-Anglia (Angleterre) révèlent l'importance de l'alimentation. En effet, les aliments riches en flavonoïdes dont oignon, épinard, huiles d'olive, soja, sésame, ail, chocolat noir, ainsi que les agrumes sont associés à une réduction du risque de dysfonction érectile.

Ces bénéfices sont particulièrement marqués chez les hommes âgés de plus de 70 ans. D'après la revue « *American Journal of Clinical Nutrition* », une alimentation riche en anthocyanes, en flavanones et en flavones, trois types de flavonoïdes, réduit le risque de souffrir de dysfonctions érectiles de 10%. Combiner une activité physique régulière à des aliments riches en flavonoïdes réduit le risque de 21%.

Légumes verts pour une érection durable



Consommer légumes verts au quotidien

La plupart des hommes souhaitent être capables d'avoir de longues érections pour satisfaire leur partenaire et faire durer le plaisir. Cependant, certains facteurs comme le stress, le tabac, l'alcool ou une mauvaise alimentation entravent le bon fonctionnement de l'érection. Afin de stimuler les érections, il est conseillé d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Pour cela, mieux vaut limiter la consommation d'aliments gras et sucrés, ainsi que de produits industriels. Il est recommandé de manger des légumes pour avoir des érections qui durent. Certains d'entre eux permettent

de renforcer le taux de testostérone, favorisant ainsi une bonne libido. Tout d'abord, les betteraves sont particulièrement conseillées, car elles permettent d'aider l'organisme à dilater les vaisseaux sanguins grâce aux nitrates qu'elles contiennent. Les légumes verts comme les choux, la laitue, gboma, gombo, céleri, carotte, tomate, poivron, betterave rouge, aubergine, sont aussi très intéressants pour stimuler les érections, car ils favorisent la production de testostérone, et renforcent la qualité de la circulation sanguine, mais aussi celle des spermatozoïdes.

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré

PHARMACIE DE GARDE Du 12 au 19 Décembre 2022

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
3 ^{ème} ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'immeuble FIATA	96 32 97 71
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MNIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékouakpôé	22 22 28 41
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoïn Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
RAOUDHA	4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BOITE	Route de SEGBE, Woryomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Avédyi Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	99 80 14 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	6 80 09 29
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire	92 33 49 76
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
ORCHIDÉES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITÉ	Rue Avédyi Vakposito - Près de la Station Total Totsti	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agôé-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agôé-Nyivé - Agôé-Assiyéyé	70 41 36 12
SHALOM	Agôé-Cacavéli, non loin de BKS	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôé-Nyivé	91 61 02 62
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 42 62 17
EXCELLENCE	Agôé Démakpôé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agôé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
IMAMUNYO	Agôé-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
ABRAHAM	Agôé-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agôé Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguera	99 90 89 72
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokôé Gbomamé	70 12 44 44
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	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	Agôé stade
Main de Dieu	Agôé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoïn
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukoupé 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 Kégué	Kégué
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

Les zoonoses : une menace sanitaire qui interpelle



Un boucher en train de manipuler un animal mort

Aujourd'hui, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 60% des 1 400 agents pathogènes humains (bactéries, virus, parasites, etc.) sont d'origine animale et se sont transmis à l'Homme à cause de certaines mauvaises pratiques. Ainsi, l'être humain se retrouve vulnérable face à des microbes et bactéries entraînant des maladies graves comme la maladie à virus Ebola, la

variole du singe, la tuberculose et l'anthrax ou maladie du charbon.

Les raisons de l'augmentation de la menace

L'augmentation des cas de zoonoses peut être due à plusieurs raisons, dont principalement la forte croissance démographique en Afrique et la demande croissante d'aliments dérivés des animaux, notamment la viande, la

Les populations africaines sont de plus en plus confrontées aux risques d'épidémies causées par des agents pathogènes zoonotiques. C'est le cas du virus de Marburg qui a causé le décès de deux personnes au Ghana, pays frontalier du Togo. D'après une analyse publiée en juillet 2022 par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le nombre d'épidémies zoonotiques a augmenté de 63 % en Afrique au cours de la décennie 2012-2022 par rapport à 2001-2011. Les zoonoses sont des maladies qui se transmettent des animaux vertébrés aux êtres humains et vice versa. Une menace qui devient de plus en plus réelle à cause de certaines pratiques à risques.

volaille, les œufs et le lait. Au Togo, les petits ruminants (chèvres et moutons) sont parmi les sources de viande les plus disponibles. Les données de la FAO attestent que plus de 51% des ménages agricoles élèvent les chèvres. Certaines mauvaises pratiques rencontrées dans cette filière, notamment l'abattage clandestin d'animaux, peuvent contribuer à la transmission d'agents zoonotiques à l'Homme. Les petits ruminants peuvent être porteurs d'agents infectieux dont les bactéries du charbon, de la tuberculose, de la brucellose, et de parasites, potentiellement dangereux pour l'Homme. Une transmission est possible par un simple contact, en particulier, lors des manipulations pendant les opérations d'abattage, et, surtout, par la consommation des viandes issues de l'animal.

S'assurer de l'origine de la viande consommée

La sensibilisation des populations et consommateurs de viande constitue un maillon clé dans cette lutte pour prévenir les zoonoses. Il est donc vital pour le consommateur de s'assurer de l'origine de la viande avant tout achat. Au mieux, il faut systématiquement s'approvisionner chez des bouchers ou des restaurateurs qui présentent des preuves d'inspection vétérinaire de leurs carcasses. Cuire la viande longuement et minutieusement dans de bonnes conditions d'hygiène permettra aussi de détruire des bactéries responsables de zoonoses et ainsi prévenir et protéger ses proches contre ces maladies extrêmement dangereuses.

Source: ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse)

Mission bucco-dentaire dans l'Est-Mono : 1027 patients consultés et soignés gratuitement

L'équipe débonnaire de l'Association Togolaise pour la Santé Bucco-Dentaire (IATSBD) composée de 16 professionnels de la santé (chirurgiens-dentistes, spécialistes de la santé publique, techniciens en odontostomatologie, anesthésistes, orthophonistes) a effectué du 07 au 11 novembre 2022 une mission humanitaire dentaire dans la préfecture de l'Est Mono. L'opération sanitaire s'inscrit dans le cadre du projet « Promotion de l'accès aux soins bucco-dentaire en milieu rural au Togo ». L'objectif était de rapprocher les soins bucco-dentaires des populations rurales au Togo. Au total 1027 patients ont été soignés dans les cantons d'Elavagnon, Issati, Moretan et Nyamassila.

Les populations se sont mobilisées massivement pour aller à la rencontre de l'équipe de l'IATSBD, puisqu'elles traînent plusieurs pathologies entre autres les caries dentaires, les gingivites, dents cassées, parodontites et les maladies liées à la gencive. Durant les consultations foraines, l'équipe a procédé à des extractions de dent, des opérations de chirurgie et de détartrage. Les soins ont été suivis de conseils pratiques et de distribution gratuite des médicaments. A Nyamassila, l'IATSBD a distribué 2160 plaquettes d'amoxicilline 500Mg, 1500 boîtes de paracétamol contenant 100 plaquettes chacune, des bains de bouches, des brosses à dent pour enfants et adultes et de l'albendazole Bendex pour déparasiter la population.

Joie et satisfaction des populations

Les patients rencontrés après les soins bucco-dentaires ont manifesté une grande satisfaction, la joie et la reconnaissance vis-à-vis de l'équipe de l'IATSBD.

« Je crois qu'à partir de maintenant, je peux bien manger et dormir sans les douleurs. En réalité, je traîne des maux de dents depuis des années, mais à qui en parlé ! Si je vais au CMS, il me prescrit des calmants, mais le mal est toujours là. Aujourd'hui, Dieu a envoyé ces bons samaritains nous aidé, tous ce qu'on peut leurs dire c'est sincère merci. Qu'ils nous oubli pas », a dit Barboko Koudjokoum, cultivateur d'une soixantaine d'année à

Pari gagné pour l'IATSBD

Les maladies bucco-dentaires sont de plus en plus fréquentes et ont des conséquences négatives sur la santé des citoyens. Ces consultations foraines gratuites ont amélioré les connaissances des populations rurales autour de la santé bucco-dentaire. A la fin de la mission, Dr Georges Tokofai, Président de Président de l'IATSBD, a le sentiment d'« un devoir accompli ». Pour lui, apporter les soins bucco-dentaires aux populations rurales et reculées est un devoir moral, un acte de générosité,



Une patiente bénéficiant des soins buccodentaires

sanitaire et humanitaire. Cette mission a comblé les attentes de l'IATSBD. « Voir ces populations en joie après les soins est une grande satisfaction. Nous n'allons pas baisser les bras, nous allons continuer à soulager ces populations en difficultés pour les soins buccodentaires; nous allons mettre le cap sur d'autres préfectures très bientôt. C'est le lieu de dire merci au Programme des Nations Unies pour le Développement (PNUD) et le ministère de la Santé, de l'hygiène publique et de l'accès des soins pour leurs appuis multiformes, un sincère merci à toute l'équipe de l'IATSBD », a salué Dr Georges Tokofai, président de

l'IATSBD. Avant l'étape de la préfecture de l'Est-Mono l'IATSBD avait déposé ses valises dans la Kéran du 24 au 28 octobre 2022. Cette mission a touché au total 957 patients. Elle a apporté des soins gratuits aux populations des localités comme Kanté, Ossacré, Nadoba et Ataloté. En 2021 déjà, des consultations foraines ont eu lieu dans les préfectures de Mo, Wawa et Kpendjal. Au cours de ces trois consultations près de 2700 personnes ont été consultés et traités gratuitement.

par Abel OZIH



www.sante-education.tg



Fruits naturels pour stimuler le désir sexuel

Le maintien d'une vie sexuelle saine possède de nombreux avantages pour la santé du corps et du couple. Pour stimuler la libido, tout se résume à l'alimentation. Plusieurs aliments savoureux en particulier les fruits peuvent considérablement augmenter le désir sexuel dans la relation de couple.

1

L'avocat



On lui confère des pouvoirs dans la stimulation sexuelle, notamment en raison de la forte concentration de vitamine B6 qui aide à la production de dopamine, hormone de plaisir sécrétée lors des rapports sexuels. L'avocat est également riche en potassium, élément qui favorise la production de testostérone, hormone du désir, essentielle pour booster la sécrétion de testostérone chez l'homme.

2

La banane



La banane est cependant utilisée par les sportifs car elle a des vertus énergétiques et contient du potassium et du magnésium. Ces deux oligo-éléments permettent de maintenir une bonne santé physique, atout majeur pour des ébats réussis.

3

L'ananas



Allié du dysfonctionnement érectile des hommes et bon tonifiant pour les dames, l'ananas est en effet riche en vitamine C, élément essentiel à la production d'hormones du plaisir et atout pour lutter contre le dysfonctionnement sexuel. Il contient également du manganèse qui favorise la production d'hormones sexuelles.

4

La pastèque



Grâce à la citruline et aux acides aminés que l'on trouve considérablement dans sa chair rouge et fraîche, la pastèque a été récemment mise en avant comme viagra naturel. En consommer pas loin de 1,5 litre pour en sentir les mêmes effets. La pastèque reste néanmoins un bon stimulant sexuel et améliore les capacités endurantes pour des ébats qui durent.

5

Cacao



Chez les Aztèques en Amérique du Sud, le cacao était connu comme un excitant sexuel. Ses propriétés aphrodisiaques ont rapidement été mises en avant, en particulier en raison des taux de théobromine et de caféine qui stimulent la circulation sanguine.

6

Les arachides



Elles possèdent une haute teneur en zinc. Le zinc a un effet reconnu chez l'homme sur la production de testostérone et la mobilité des spermatozoïdes. L'arachide est également riche en vitamine E qui stimule l'envie et le désir sexuel. Les arachides sont une source naturelle de L-arginine. Cet acide aminé aide à améliorer la vie sexuelle chez les hommes en relaxant les vaisseaux sanguins. La L-arginine peut aider à lutter contre la dysfonction érectile en raison de son action sur les vaisseaux sanguins.

7

Courgette



Ce fruit-légume contient des alcaloïdes, en particulier l'apigénine, qui facilite la fabrication du sperme et a des effets vasodilatateurs, c'est-à-dire augmentent le calibre des vaisseaux sanguins par relâchement de leurs cellules musculaires.

8

Concombre



D'après une étude menée par l'Université d'Édimbourg en Écosse, le concombre permet de faire grimper le niveau de testostérone dans le corps de 16% à 30%. Cette hormone du désir joue un rôle capital aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

9

Citrons



L'élimination de l'inquiétude et l'anxiété peut faire un meilleur partenaire sexuel, et c'est là que les citrons entrent en jeu. Les citrons offrent un soulagement naturel contre le stress. L'ajout d'une tranche de citron dans un verre d'eau ou une tasse de thé débarrasse des soucis, stimule l'énergie et augmente le désir sexuel.

10

Noix de coco



La noix de coco est une grande source de L-Arginine. La L-Arginine est convertie en oxyde nitrique qui dilate les vaisseaux sanguins, favorisant ainsi l'érection. D'après la Fielding School of Public Health, qui fait partie de l'université UCLA en Californie, consommer de la noix de coco améliore la qualité du sperme.

par William O.

Frustration sexuelle, stratégie pour y remédier

Plusieurs études démontrent que l'insatisfaction sexuelle fait partie du top 5 des causes principales de séparation. L'écart de libido et l'incompatibilité sexuelle peuvent, dans certains cas, venir à bout de la relation. Êtes-vous sexuellement frustré ? Voici quelques insatisfactions possibles au niveau de la sexualité.



Insatisfaction sexuelle l'une des causes de séparation d'un couple

Plusieurs couples ont leur petite routine quotidienne bien établie, et cela peut se refléter même au lit. On s'embrasse comme-ci, on se caresse comme-ça, on met en place telle position, ensuite l'autre et voilà. Terminé. La séquence est complète. Mais la satisfaction ne l'est plus. La routine au lit peut vraiment être une source de frustration qui peut nuire à l'épanouissement sexuel. Passer par-dessus cette gêne, il faut prendre les devants et varier les positions.

L'autre ne tient pas compte de mes intérêts

Une erreur que certaines personnes font est de ne pas tenir compte de l'excitation de leur mari ou femme. L'empathie sexuelle est « essentielle » au développement de la complicité. Oui, il y a une part d'égoïsme dans la sexualité, mais le vrai plaisir réside aussi dans celui de l'autre. Ne pas se gêner pour lui dire ce qu'on apprécie comme caresses, comme positions ou comme rythme.

Je n'ai jamais d'orgasme

L'anorgasmie peut être une source de frustration sexuelle, mais elle ne signifie pas nécessairement que le mari ou la femme est moche au lit. L'orgasme est quelque chose qui s'apprend. Il faut prendre le temps de se connaître soi-même avant de croire que l'orgasme est impossible, et que le mari est un mauvais parti. Attention, ne pas faire de l'orgasme le but ultime de la satisfaction. Prendre plaisir à savourer tout le reste.

Mon mari ou ma femme ne me touche plus

Cette situation peut devenir très frustrante pour le mari ou la femme qui accumule les refus sexuels. Commencer par reprendre contact dans un contexte qui est non-sexuel. Miser sur la tendresse

et la sensualité avant de plonger dans la sexualité proprement dite. Il arrive que le mari ou la femme ayant la moins grande libido diminue au maximum les gestes d'affection par crainte de « réveiller la bête en l'autre ». Se fixer quelques moments « sécurisés » où tout le reste est permis sauf la relation sexuelle.

Le couple visionne de la pornographie

Certaines femmes n'aiment pas que leur mari regarde de la pornographie. Pour plusieurs raisons, certains croient que la sexualité ne doit se vivre qu'à deux et un faux sentiment de compétition vient brouiller l'envie sexuelle. La consommation de la pornographie peut nuire à la sexualité du couple. Certains hommes imaginent que cette stimulation majeure va leur garantir une bonne érection, ce qui est loin d'être garanti justement. Ils visionnent des hommes en érection constante, souvent dotés d'un sexe disproportionné par rapport à la moyenne et qui ont l'air de faire jouir leur femme pendant des heures.

Mon mari ou ma femme ne prend plus soin de son corps

Certaines personnes ne prennent plus le temps de prendre soin de soi après plusieurs années de vie commune. C'est la loi de l'acquis et c'est tellement dommage. Se faire une beauté pour l'autre est autant bénéfique pour soi que pour lui ou elle. Quand on se sent désirable, la sexualité est beaucoup plus positive.

Comment éviter la frustration ?

Il faut communiquer. Dire à sa femme ou à son mari ce qui rend insatisfait. Lui mentionner ce qui ferait plaisir. Prendre en main la sexualité. Assumer chacun sa part de responsabilités. On génère le changement en commençant par soi.

par Jean ELI

Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.

INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis **NON A LA FRAUDE.**
Je protège mon assurance maladie.

Assurance Maladie
la Fraude, l'Abus et la Faute sont punis par la loi.

FRAUDES - ABUS - FAUTES	SANCTIONS
FRAUDES - Donner des soins à un non bénéficiaire - Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui - Utiliser le code prescripteur d'autrui - Facturer une prestation exclue - Faire une fausse prescription - Faire une fausse facturation - Etc.	- Avertissement - Mise sous surveillance - Remboursement du montant des prestations fraudées - Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois - Suspension définitive du bénéfice des prestations - Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé - Poursuite pénale
ABUS - Surprescription - Abus de consultation - Surconsommation de médicaments et/ou d'actes - Surfacturation - Etc.	- Suspension du droit de prescription - Rejet de facture - Suspension/Rupture de convention
FAUTES - Non respect des règles de délivrance de soins - Se prescrire soi même des médicaments - Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e) - Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins - Erreur de facturation - Etc.	

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.

Feuilles de patate douce : contre troubles d'érection

La patate douce est l'un des tubercules les plus consommés dans le monde. La consommation des feuilles de la plante est un peu rare. Pourtant au-delà de la saveur que ces feuilles procurent sur la langue, elles sont nutritives et bénéfiques pour la santé sexuelle. Quelles sont les vertus des feuilles de la patate douce ?

La feuille de patate douce est un légume feuille comestible très courant sous les tropiques. La forme et la couleur de la feuille varient selon les variétés de patates douces. La feuille de patate douce a une forme de « cœur » avec des lobes plus ou moins prononcés et pointus. La couleur de cette feuille varie du vert foncé au pourpre en passant par le violet. La feuille est à une texture assez ferme et une saveur prononcée, plus ou moins amère.

Composition chimique

La plante des feuilles aux racines est riche en vitamines A, B6, B9, C, en acide folique, en caroténoïdes, en amidon, en fibres, en composés phénoliques, en anthocyanines, en glucides, en antioxydants. Elle renferme également du cuivre et du manganèse. En plus de ces valeurs nutritionnelles, la feuille est surtout riche en sodium, potassium et surtout calcium.

Excellent aphrodisiaque

Il n'est pas rare que la gente masculine se fasse limiter la consommation de tubercules de patate douce parce qu'ils seraient responsables de la faiblesse sexuelle chez les hommes. Mais ailleurs, la patate douce et ses feuilles sont utilisées traditionnellement plutôt comme aphrodisiaque ou pour la production des hormones ainsi que des spermatozoïdes. Le goût sucré de la patate douce n'a pas un effet négatif sur la fertilité masculine.

Le scientifique Dibi N'da Hyppolite et ses pairs, en 2015, ont démontré dans l'étude « *Threat of agricultural production on woody plant diversity in Tankwidi riparian buffer in the Sudanian Savanna of Ghana* », que la vitamine A qui se trouve dans la feuille aide à prévenir l'atonie des spermatozoïdes et d'autres propriétés essentielles qui vont l'exempter d'anomalies chromosomiques. Les antioxydants particulièrement présents dans les feuilles de la patate



Les feuilles de patate douce, un remède contre faiblesse sexuelle

douce serait une alliée de taille pour lutter contre les troubles de l'érection.

Recette : Prendre 10 feuilles de patate douce et 2 racines de gingembre. Faire bouillir les deux ingrédients dans 1 litre d'eau. Laisser reposer. Boire 1 verre d'eau matin et soir.

Tonus

En outre, le poivre de sélím a aussi une réputation de tonique. Cela a été vérifié sur des rats en laboratoire. Chez l'homme, des études ont montré que cette plante est un stimulant général. Elle améliore l'activité motrice et le tonus musculaire, il aide à restaurer la vigueur, la vitalité et l'endurance.

Améliore la sexualité

En outre, les hormones LH (hormone lutéinisante) et FSH (hormone stimulant le follicule) sont produites chez l'homme comme chez la femme, dans le cerveau, par l'hypophyse sous l'influence de l'hypothalamus. Ces hormones contrôlent le fonctionnement des gonades, les testicules chez l'homme et les ovaires chez la femme, et maintiennent un équilibre approprié entre (LH et FSH) et les hormones sexuelles. Avec l'âge, ce système a tendance à se déséquilibrer et la production de testostérone et d'oestrogènes diminuent. Heureusement que la consommation du poivre de sélím augmente les taux de LH et de testostérone libre. Cette plante semble agir au niveau de l'hypothalamus en accroissant la sécrétion de l'hormone lutéinisante (LH) et plus faiblement celle de FSH, conduisant ainsi à une élévation des niveaux de testostérone. Le poivre de

sélím peut avoir une action directement sensibilisatrice sur les cellules de Leydig des testicules qui produisent la testostérone en réponse à la LH. Il augmente également la spermatogenèse, en stimulant l'activité de la FSH sur les cellules de Sertoli (produisant le sperme) dans les testicules et améliore la qualité des spermatozoïdes. Cette épice est susceptible d'augmenter le désir sexuel et d'améliorer l'érection.

Recette : Pour gérer un dysfonctionnement érectile: prendre du gingembre, poivre de sélím, petit cola et clou de girofle. Piler pour obtenir une pâte, faire bouillir et boire un verre le matin à jeun et le soir au coucher durant un mois.

Utilisation

Le poivre de sélím a un goût de noix de muscade, de gingembre, de poivre noir, de curcuma et un peu mentholé. Le poivre de sélím peut être utilisé, pour accompagner des légumes. Il est recommandé de l'utiliser dans des marinades, ou de la viande en sauce. Faire bouillir 5 gousses de poivre de Selim dans un litre d'eau. Les Africaines l'introduisent souvent dans la bouillie des enfants. Sa consommation est cependant déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent.



Jus de betterave pour faire durer l'activité sexuelle

Mixer le tout dans un mixeur et en boire chaque jour à volonté.

Recette 2 : 1 betterave, la laitue, 1/4 de citron, un morceau de gingembre. Mixer le tout dans un mixeur. Le prendre au moins 2 fois par semaine.

En plus de sa capacité à dilater les vaisseaux et à augmenter le flux de sang vers la verge, ces jus sont excellents pour nettoyer le foie et éliminer les toxines.

« Etso » : bonne sexualité et fertilité du couple

Originaires de l'Afrique tropicale, les fruits du poivre de sélím, en Ewé « *Etso* » ressemblent à des cosses de haricot de couleur marron foncé, d'environ 2.5 à 5 cm de long. Chaque cosse contient environ de 5 à 8 graines en forme de reins. Le poivre de sélím, légèrement amer est utilisé comme épice incontournable de la cuisine et pour ses vertus médicinales.



« Etso » améliore la sexualité

Le poivre de sélím contient de nombreux composés actifs entre autres des phytostérols, le bêta-sitostérol. La plante contient également des acides aminés comme l'acide aspartique et l'acide glutamique. Selon de

nombreuses études, la pipérine contenue dans le poivre possède une action : anti-inflammatoire, anti-microbienne, protectrice du foie et stimulatrice du métabolisme général.

Betterave : bonne et dure érection

par William O.

Une grande proportion d'hommes est touchée par des problèmes de dysfonction érectile après 40 ans. On la définit comme une incapacité fréquente ou constante à obtenir ou garder son pénis en érection. Il doit avoir suffisamment de pression dans les tissus du corps caverneux du pénis pour retenir le sang et maintenir une érection. L'oxyde nitrique aide à maintenir cette pression. La betterave est l'un des meilleurs aliments pour aider les hommes en panne d'érection.

Le jus de betterave contient beaucoup de nitrates et que le corps transforme ces nitrates en oxyde nitrique. Des études montrent que les betteraves agissent de la même manière que le Viagra en augmentant les niveaux d'oxyde nitrique dans l'organisme, ce qui à son tour dilate les vaisseaux sanguins et augmente le flux sanguin vers le pénis.

Les betteraves sont naturellement riches en nitrates, qui sont transformés en nitrites dans la bouche quand on les mange. Les carottes, la laitue et les feuilles de navet sont également riches en nitrates, mais la racine de betterave a le plus haut niveau de nitrates de tous les

légumes.

Les scientifiques croient que la teneur en bore de la betterave peut aider à maintenir des niveaux adéquats des hormones impliquées dans la sexualité. Le bore, un minéral abondant dans les betteraves, peut augmenter la production d'hormones sexuelles, augmenter la libido, améliorer la mobilité du sperme et favoriser la fertilité. De plus, étant riche en fer et en potassium, la betterave maintient un système reproducteur sain. Attention cependant à une trop forte consommation.

Recette 1 : 2 betteraves 1 carotte, Jus d'une orange, Jus d'un demi-citron.

Troubles sexuels : signes d'alerte d'AVC

par Abel OZIH

La dysfonction sexuelle est l'une des complications d'un accident vasculaire cérébral (AVC) la plus sous-estimée et la plus sous-évaluée. Elle est souvent tue par les patients et très peu, voire pas du tout abordée par les professionnels de la santé. Le diagnostic de la dysfonction sexuelle et son traitement doivent faire partie de la rééducation et la réadaptation après un AVC.



Attention aux troubles sexuels dans le couple

Que l'on soit cardiaque ou non, les troubles sexuels ne doivent pas être pris à la légère. D'une part parce qu'ils peuvent bénéficier de traitements efficaces, y compris si l'on souffre d'une maladie cardio-vasculaire, mais aussi parce que ces dysfonctionnements se révèlent fréquemment être le premier signe discret d'une maladie cardio-vasculaire latente, qu'il faut impérativement dépister et prendre en charge.

Chez l'homme

Certains hommes souffrent de dysfonction érectile (DE) avec un risque multiplié par 2 à 4, entre 40 et 70 ans. Or l'apparition d'une DE peut être considérée par les spécialistes comme un signal d'alerte et un marqueur silencieux d'une maladie cardio-vasculaire, notamment athéromateuse. En effet, les artères du pénis et celles du cœur ont un fonctionnement identique. L'érection est un mécanisme vasculaire mettant en jeu la vasodilatation, qui en cas de trouble se fait mal, pouvant signaler une anomalie vasculaire. Dans les faits, il a été démontré que la perte d'érection précède fréquemment de 3 à 5 ans la survenue d'un accident cardio-vasculaire aigu. Par ailleurs, l'apparition d'un dysfonctionnement érectile augmente de 25% les risques pour un homme de développer une maladie cardio-vasculaire. Or à ce jour, des patients ayant une DE ne prennent pas ce signe au sérieux et ignorent qu'il peut être un signe avant-coureur d'une maladie cardio-vasculaire.

Comment avoir une vie sexuelle épanouie après un accident cardio-vasculaire ?

Après un accident cardio-vasculaire, nombreux sont les patients qui redoutent la reprise d'une activité sexuelle. Plusieurs facteurs entrent en jeu : légère dépression, fatigue, la prise de certains médicaments qui ont une incidence sur la fonction sexuelle, la peur d'une rechute ou d'être jugé par l'autre. Pourtant, le fait de renouer avec une vie sexuelle épanouie participe à la bonne réadaptation des patients et leur retour à une vie normale. La communication est importante pour reprendre, dès que possible une vie sexuelle. Un témoignage de tendresse par des petits gestes simples au quotidien (se tenir la main, s'embrasser, enlacer son mari et sa femme et l'attention portée à l'autre sont essentiels pour aider le couple. Il est également important de suivre une réadaptation cardio-vasculaire, qui favorise, entre autres, le retour à une vie sexuelle après un accident cardio-vasculaire.

Chez la femme

Peu d'études ont été réalisées chez les femmes, mais les troubles sexuels féminins augmentent avec l'âge,

Santé de la prostate : Combien de fois éjaculer ?



Il y a un lien entre éjaculation et prostate

L'éjaculation protège-t-elle contre le cancer de la prostate ? La question est toujours posée et fait débat dans le milieu médical et au sein de la population. Cette question est en lien avec cet autre débat sur la sexualité du couple, combien de fois un couple doit avoir les rapports sexuels dans une semaine ?

L'hyperactivité sexuelle dangereuse pour la prostate

En 2018, le « *Journal of Sexual Medicine* », a publié les résultats d'une étude chinoise qui révèle un lien entre le nombre élevé d'éjaculations par semaine et le risque de développer un cancer de la prostate. En substance, l'étude conclut qu'éjaculer plus de 4 fois par semaine augmenterait le risque de cancer de la prostate. Donc, diminuer la fréquence d'éjaculations dans la semaine réduit les risques de cancer de la prostate.

Attention au multi partenariat sexuel

Plus les partenaires sexuelles sont nombreuses, plus les hommes se trouvent exposés au risque de cancer de la prostate. Avoir plus de 10 partenaires féminins multiplie par 1,10 le risque de contracter le cancer de la prostate. Selon les chercheurs, ces résultats peuvent s'expliquer par une plus grande exposition aux infections sexuellement transmissibles (IST). Cette étude affirme aussi qu'au niveau des jeunes-hommes, le fait de reporter le premier rapport sexuel à un âge avancé, diminue le risque de 4% tous les cinq ans.

4 façons de raviver la sexualité dans le couple

Dans les couples, généralement après des années de mariage, de découverte, d'exploration et de nouveauté, la situation a tendance à s'estomper. Même le sexe commence à être placé au deuxième ou au troisième plan. Cependant, il faut rappeler que le sexe n'est pas seulement une partie de la relation, mais représente la qualité de la relation de couple.

Plusieurs couples commencent par mettre de côté le sexe pour plusieurs raisons qui sont entre autres les problèmes de travail, les difficultés économiques, la fatigue, le stress, l'arrivée d'un enfant, le troisième âge.

Trouvez le temps au couple

Il est conseillé de mettre de côté le travail, les tâches ménagères ou même confier les enfants à des grands-parents, tantes, nounous, et ainsi pour trouver du temps pour le couple. Cela permet de redécouvrir ce que signifie "se fiancer" en passant du temps seul, en excluant le reste du monde et, si nécessaire, "créer" un véritable rendez-vous à l'ordre du jour.

Faire de surprises

Il faut s'offrir des gestes affectueux

inattendus, se faire des compliments qu'on tient pour acquis, et également s'organiser quelque chose d'inhabituel.

Rendre propre la chambre

De temps en temps, il est important d'éliminer de la chambre tout ce qui ramène à la routine et éloigne de l'intimité. Également éliminer les vêtements éparpillés, documents de travail, télévision, jouets pour enfants si possible.

Communiquer

Dans la vie du couple, il est conseillé de communiquer pour raviver la passion. Se confier à son mari ou sa femme, et s'écouter l'un et l'autre. Il est important de respecter les moments de l'autre et ses besoins.



5ème Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

Inscription exposants : 91 79 47 07 (Appel & WhatsApp) Sponsors : 96 14 97 97 (Appel & WhatsApp)



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