



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 704 du 08 Février 2023

Insuffisance rénale: signes et remèdes



3

RECETTE THERAPEUTIQUE

Activité sportive : impact
sur la sexualité

5



« Kpatima » : traiter
hypertension artérielle

7



Interview de Tokpessa Lakna
sur le traitement du mal de dos

6



DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »



CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine



22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Quand consulter un psychologue ou un psychiatre ?

À partir de quel moment est-il conseillé de prendre rendez-vous chez un psychologue ? Et quelle est la différence entre psychologue et psychiatre ? Voici les explications du Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute à la clinique de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (CPPM) au CHU Campus de Lomé.



Visite de consultation chez un psychologue

On se sent fatigué, dépassé, pas en forme, on broie du noir ou on mange les émotions et on n'arrive plus à sortir des pensées négatives ou un simple mal de tête récurrent. Il est sûrement temps de prendre rendez-vous avec un professionnel. « Ainsi, on peut se diriger vers un psychologue. Il n'y a pas besoin de prescription médicale pour pouvoir consulter. En effet, le psychologue n'est pas un médecin. En revanche, il est possible qu'un médecin oriente le patient vers un psychologue ou vice versa, après la première consultation », recommande Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute.

Psychologue et psychiatre : quelle différence ?

Rappelons que dans cet interview qu'on parle psychologue clinicien et non d'un psychologue scolaire, du travail ou d'un psychothérapeute. Le psychologue et le psychiatre se différencient par leur formation académique. Le Psy (psychologue) est titulaire d'un BAC+5 (DESS ou Master Pro) de la science appelée psychologie avec une spécialité pour porter le titre de psychologue. Ailleurs, comme le Canada, le doctorat est de plus en plus exigé pour être Psy et adhérer à l'ordre des psychologues. Beaucoup de psychologues sont titulaires d'un doctorat (8 ans). Le psy (psychiatre) est titulaire d'un doctorat de médecine (7 ans) complété par une spécialisation en psychiatrie (4 ans). « Si on hésite à franchir le pas, se rappeler que le psychologue est un spécialiste du comportement avant tout et est là pour vous écouter avec une neutralité bienveillante et ne vous jugera pas. Surtout, il n'y a aucune honte à aller consulter un professionnel. L'objectif est de libérer sa parole pour se décharger émotionnellement tout simplement. Bref, il vous permettra de mettre des mots sur votre souffrance psychique ou mentale », souligne Dr Zinsou Selom Degboe.

Le but du psychologue est de permettre au patient de prendre du recul et d'analyser les choses différemment et de prendre une décision afin de continuer par vivre sainement et d'atteindre les objectifs de vie. De façon technique, il s'agit du traitement non pharmacologique. En revanche, les soins se limitent à la parole, l'écoute active et l'examen psychologique, une technicité par excellence de ce professionnel. Pour Dr Zinsou Degboe, « seuls les médecins/psychiatres soignent les patients avec des médicaments. Ces médicaments sont encore appelés « psychotropes » classés en anxiolytiques (tranquillisants), hypnotiques (sommifères), antidépresseurs (stabilisants de l'humeur, thymorégulateurs, ou normothymiques) et les neuroleptiques (antipsychotiques). Les deux spécialistes sont des professionnels de la santé mentale et travaillent de façon complémentaire pour le bien-être du patient ». Bien évidemment, la bonne prise en charge repose sur l'écoute active et l'observation clinique. Aussi, en psychologie tout comme en psychiatrie, il existe de nombreuses spécialisations en fonction des tranches d'âge. On peut avoir des psychologues pour enfant, spécialiste des troubles du vieillissement. En dehors du psychologue clinicien, il existe des psychologues du travail et des organisations, psychologue scolaire et de l'éducation, etc. « Devant une pathologie mentale ou qui a trait aux troubles mentaux, il faut s'adresser le mieux au Psy clinicien. Il faut que le patient se sente à l'aise et en confiance pour pouvoir parler. Si ce n'est pas le cas, avec le professionnel, il peut l'orienter vers un autre collègue plus spécialisé par rapport à sa difficulté », conseille le Psychologue clinicien/Psychothérapeute.

par **Abel OZIH**

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

PHARMACIE DE GARDE Du 06 au 13 Février 2023

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX	96 75 25 02
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
AVE MARIA	Face ENSF (Ecole Nationale des Sages Femmes) près du CHU Tokoin	22 22 33 01
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Casablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	96 80 10 00
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyè, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Vakossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
DE LA VICTOIRE	Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	99 80 14 09
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyè	96 67 59 50
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
MAWUNYO	Agoè-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoe Kové, Carrefour Kpogli	70 12 35 85
GANFAT	AGOE DALIKO près du Caré EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	Zossimé - Sanguera à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ELEMAWUSSI	Adétikopé, avant PIA (Plateforme Industrielle)	97 67 09 37
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36

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	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyè
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
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 Keguè	Keguè
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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

« Kpatima » : traiter hypertension artérielle

L'hysope africaine « Kpatima » en Ewé, est une plante à multiples vertus. Son nom scientifique est *newbouldia laevis*. Des études scientifiques récentes ont démontré son effet médicamenteux dans le traitement de l'hypertension artérielle.

Kpatima est un arbuste à croissance rapide muni de feuilles persistantes. Il peut se présenter sous la forme d'un arbre pouvant atteindre 20 m de haut, ou d'un arbuste ne dépassant pas 8 m. Cette espèce est caractérisée par des feuilles de couleur verte foncé et des grandes fleurs de couleur violette. Les parties utilisées de *Newbouldia laevis* sont les sommités fleuries, des feuilles et des racines. L'étude phytochimique de la plante montre qu'elle contient des terpènes, des flavonoïdes, des acides phénoliques, des coumarines, des tanins cathéchiques, des composés réducteurs, des saponines et des lignanes.

« Kpatima », un hypotenseur efficace

L'incidence de l'hypertension, maladie non transmissible dont le nombre de décès dans le monde est devenu préoccupant

pour toutes les populations. Dans une étude effectuée en 2010 au Bénin, « Effet de *newbouldia laevis* (bignoniaceae) sur l'hypertension artérielle induite chez le rat wistar », la scientifique Fagninou-Koutinhoun Adnette a évalué des effets antihypertenseurs des feuilles de l'hysope africaine. Les résultats ont montré que l'infusion de *Newbouldia laevis* a réduit de façon significative la pression artérielle après une semaine de traitement. Une différence significative est aussi observée avec l'extrait aqueux après deux semaines de traitement. Ces résultats montrent un effet antihypertenseur des feuilles de « Kpatima ». Une autre étude « *Ethnophytotherapeutic information for the treatment of high blood pressure among the people of Ilugun, Ilugun area of Ogun State, south-west Nigeria* » faite au Nigeria, a déterminé la propriété antihypertensive de *Newbouldia laevis*.



« Kpatima », un excellent antihypertenseur

L'étude et les observations ont révélé que l'extrait méthanolique de la feuille présentait une action antihypertensive.

Recette 1 : Prendre 5 feuilles de « Kpatima », 0,5 l d'eau. Faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant 10 min. Laisser reposer. Boire un verre bambou le matin avant de manger, une fois par jour durant 8 jours.

Recette 2 : Prendre 10 à 15 feuilles d'hysope fraîches, 10 feuilles

d'avocatier, et environ 6 gousses d'ail épluchées, 2,5 litres d'eau potable. Mettre tous les ingrédients dans une marmite en mettant au fond les gousses d'ail. Faire bouillir pendant 15 minutes Prendre un verre bambou matin, avant de manger et soir avant d'aller au lit durant une semaine. On peut reprendre après 2 semaines. Limiter la consommation des aliments trop salés, sucrés ou trop gras et d'éviter les circonstances qui rendent nerveux, soucieux ou stressants.

Santé Plante



Toucher vaginal : examen important chez la femme



Examen indispensable lors de la consultation gynécologique

Le toucher vaginal fait partie de l'examen gynécologique lors d'une consultation gynécologique. D'après Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue, Obstétricien, Chef division médicale de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial

(ATBEF), « il permet de palper les organes pelviens de la patiente, qui ne sont pas accessibles autrement, et de détecter d'éventuelles anomalies, afin de poser un diagnostic ou proposer des analyses pour préciser le diagnostic. Parfois il oriente les analyses nécessaires

Examen classique pratiqué lors d'une consultation gynécologique, le toucher vaginal a été remis en cause par des médecins au motif que les inconvénients dépassent les bénéfices attendus. Il serait facteur de peur, d'anxiété, de gêne, de douleur, de stress, d'inconfort. Faut-il pour autant incriminer cet examen lors d'une consultation gynécologique ?

afin de poser un diagnostic ».

Comment se déroule l'examen ?

Les femmes sont habituées à l'examen du toucher vaginal, pratiqué à chaque consultation gynécologique. « La femme est installée allongée sur le dos sur une table gynécologique, les cuisses fléchies et les pieds reposant sur les étriers. Le prestataire clinique, médecin, sage-femme, assistant médical, après avoir enfilé un gant d'examen, il introduit un ou deux doigts, en l'occurrence, l'index et le majeur à l'intérieur du vagin en respectant la technique de réalisation de cet examen », explique Dr Bingo M'Bortché. Le prestataire, par cet examen apprécie la position du col de l'utérus, son ouverture, sa consistance et sa longueur. Il apprécie également les

parois vaginales. « Le toucher vaginal combiné au palper abdominal permet d'apprécier l'orientation de l'utérus, sa taille, sa consistance et la présence de douleur ou pas. Il permet également d'apprécier l'état des culs de sac latéraux du vagin afin de suspecter un kyste de l'ovaire, une infection des trompes ou une grossesse extra-utérine tubaire », indique Dr Bingo M'Bortché. En l'absence de tout symptôme gynécologique : douleurs pelviennes, saignements anormaux, pertes pathologiques, « il n'y a, en effet, pas d'études en faveur du toucher vaginal. Il faut reconnaître que la performance de cet examen est moyenne », reconnaît le gynécologue. Dans tous les cas, le toucher vaginal doit être fait après en avoir informé la patiente et lui avoir obtenu son accord.

Santé Féminin



Toux chez le nourrisson : Remèdes naturels

La toux est fréquente chez le nourrisson. Qu'elle soit sèche, grasse ou persistante, la toux est souvent bénigne mais gênante au quotidien. Voici quelques remèdes naturels pour la soigner plus vite.

Il existe fréquemment deux types de toux chez le nourrisson, comme chez l'adulte : la toux grasse et la toux sèche. La toux grasse est une fonction naturelle qui éjecte les glaires présentes dans l'arbre respiratoire lorsque celui-ci est encombré. C'est la plus fréquente chez le bébé. La toux sèche quant à elle, est une toux d'irritation plus préoccupante, car elle peut causer une fatigue persistante chez le nourrisson. Comment soigner naturellement le bébé malade de la toux ?

La position assise

Plusieurs réflexes peuvent aider le bébé à se soulager de sa toux. Dans de nombreux cas, la toux est occasionnée par un rhume. Il va donc falloir traiter

l'écoulement nasal du bébé. Lorsque le bébé tousse, le premier réflexe est de nettoyer son nez régulièrement, car ce sont les sécrétions qui descendent dans les bronches qui vont favoriser la toux. Afin d'aider son enfant à décongestionner ses bronches, on peut le mettre en position assise dans la journée, sous la surveillance, cela permet souvent de le soulager.

Tisanes recommandées

On peut utiliser le miel qui possède des pouvoirs thérapeutiques. C'est un puissant antiseptique qui va désinfecter les voies nasales du nourrisson. Ajouter une cuillère à café de miel dans un biberon d'eau tiède et lui donner. On peut rajouter un peu de jus de

citron. L'idéal est de donner l'infusion lorsqu'elle est moins chaude possible.

Utiliser l'oignon

L'oignon peut se révéler un excellent allié pour aider l'enfant à se soulager de ses toux intempestives. L'oignon est en effet reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Il va également favoriser les expectorations qui vont ainsi aider le bébé à être soulagé de la toux. Souvent difficile à administrer en raison de son odeur forte, il est possible de créer soi-même un sirop à base d'oignon. Pour cela, il faut émincer très finement un oignon, puis mélanger avec du miel. Après avoir laissé reposer pendant environ 12 heures, le liquide obtenu formera le sirop pour la toux. On peut placer un quart d'oignon sous son lit pour que

les émanations remontent jusqu'à son nez pour le décongestionner.

Masser le pied du bébé

Cette pratique consiste en des manipulations sur différentes zones des pieds de l'enfant, qui vont l'apaiser et le soulager. Sur chaque pied, masser la zone bombée située sous les orteils au niveau du métatarse. Ces zones appelées « points réflexes » correspondent à la zone des poumons au niveau des pieds. Cela aide à soulager une crise de toux. Elle peut être faite dans la journée mais recommander avant le coucher. Si le bébé tousse toute la journée et qu'il ne peut pas bien dormir la nuit, consulter sans hésiter un médecin, en particulier un pédiatre.

Source : Sabine Monnoyeur, Naturopathe au Cabinet de naturopathie de Lyon (France)

Santé Pédiatrie



Mal de dos/Interview de Tokpessa Lakna, Spécialiste en Kinésithérapie et Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé)

« Le kinésithérapeute est le praticien spécialisé dans la rééducation des troubles musculo-squelettiques. Il peut bien aider à guérir un mal de dos simple ou grave... »

Les kinésithérapeutes sont très souvent sollicités pour traiter le mal de dos, extrêmement fréquent de nos jours. Ce professionnel de santé intervient sur prescription médicale uniquement. En fonction de la localisation du mal de dos et des éventuelles anomalies retrouvées lors de l'évaluation, il fera appel à des techniques manuelles comme des massages ou des manipulations pour calmer le mal. Dans cette interview, Innocent Tokpessa Lakna, Spécialiste en Kinésithérapie, Directeur du CNAO-Lomé évoque la rééducation pour le traitement du mal de dos.

Santé-Education : Quel est le rôle du kinésithérapeute ?

Innocent Tokpessa Lakna : Le rôle du kinésithérapeute, c'est en quelle que sorte appliquer chez le patient des mesures qui lui permettent d'améliorer son autonomie fonctionnelle. Mais il n'y a pas que le kinésithérapeute dans cette fonction, il y a aussi le médecin-rééducateur. Il s'agit de deux rôles différents mais complémentaires. Le kinésithérapeute aide le médecin-rééducateur. Tous les deux ont un seul objectif : améliorer

d'établir un ensemble de techniques permettant d'améliorer l'autonomie. A la suite de ce bilan, ils peuvent retourner le patient au médecin ou non au cas où il n'a pas un médecin dans sa zone.

Qui doit aller voir le kinésithérapeute ?

Tous ceux qui sont limités dans les activités de la vie quotidienne, et ceux qui ont un handicap. Il s'agit de : ceux qui ont du mal à marcher, à saisir les objets, des difficultés dans l'habillage ou dans les toilettes, dans une zone où



Une séance de massage par le kinésithérapeute

l'autonomie du patient dans ses activités de la vie quotidienne sans l'aide d'une tierce personne.

A quel moment intervient le kinésithérapeute ?

Le kinésithérapeute reçoit le patient après qu'il ait eu à rencontrer le médecin-rééducateur. Ce dernier, après avoir reçu le malade en consultation, fait un examen à la suite duquel un protocole de prise en charge est établi. Ce protocole comporte les grandes lignes sur lesquelles le kinésithérapeute doit travailler avec le malade. Et c'est en ce moment que le kinésithérapeute accède au patient.

Est-ce qu'un patient peut aller directement voir le kinésithérapeute sans passer par le médecin-rééducateur ?

Non. Un patient ne peut pas directement voir un kinésithérapeute parce que le kinésithérapeute travaille sur prescription médicale, néanmoins dans certaines circonstances les kinésithérapeutes peuvent voir directement le patient à condition de faire nécessairement leur bilan. Il y a ce qu'on appelle le bilan kinésithérapique qui permet de faire la cartographie des troubles, des incapacités du patient et

il n'y a pas un médecin-rééducateur.

Quel est le rôle de la kinésithérapie dans le traitement du mal de dos ?

Le kinésithérapeute intervient à plusieurs niveaux. Le kinésithérapeute est le praticien spécialisé dans la rééducation musculaire. Il peut aussi bien aider à traiter un mal de dos simple ou grave, en pratiquant des exercices personnalisés d'assouplissements, d'étirements et des massages. D'abord pour calmer les douleurs, un ensemble de techniques est mis en pratique pour diminuer la douleur chez le patient. Ensuite, pour améliorer la mobilité de la colonne vertébrale car la douleur s'accompagne d'une limitation de la mobilité de la colonne vertébrale. Et enfin, le kinésithérapeute formule des règles d'hygiène de vie pour éviter la récurrence des douleurs, c'est-à-dire comment procéder pour diminuer le risque de survenue de la douleur chez le patient.

En quoi consiste la rééducation ?

D'abord, il y a une première étape : calmer les douleurs. Pour calmer les douleurs, nous avons un certain nombre de matériels, d'appareils qui fournissent de l'électricité ou bien de la chaleur permettant de combattre la douleur



Innocent Lakna, Directeur du CNAO - Lomé

mais aussi de diminuer les contractures. Une fois les douleurs calmées, il faut donc améliorer la souplesse du dos en procédant à un massage pour relâcher les muscles et à un étirement musculaire, avant de demander au patient d'effectuer des mouvements du dos. Puis, on entame le renforcement des muscles du dos et du ventre en cas de douleurs dorsolombaires, les extenseurs et fléchisseurs du cou en cas de douleurs cervicales. Et enfin, on termine par ce qu'on appelle le réentraînement à l'effort sur un vélo d'appartement ou un tapis de marche, en demandant au patient de faire des exercices de durée croissante. Voilà les quatre étapes de la kinésithérapie des patients qui ont des douleurs de la colonne vertébrale s'il n'y a pas de contre-indication.

Doit-on aller dans une salle de massage

Je qualifie de « massage de ville » le massage qu'on pratique dans les

salles. Le massage de ville, c'est pour l'esthétique et le confort. En cas de douleurs du dos, le patient doit aller à l'hôpital, voir un médecin-rééducateur après un bilan, l'envoie chez un kinésithérapeute pour des séances. Ce que les gens ignorent, c'est qu'il y a plusieurs types de massages : ceux pour stimuler les muscles, relâcher les muscles, améliorer la circulation du sang et enfin ceux pour améliorer la circulation lymphatique. En ville, je pense que les gens ne savent pas faire la différence.

On peut se sentir soulager bien sûr après des séances de massage de ville, si on a la chance de bénéficier des séances adaptées au mécanisme des douleurs du dos qu'on ressent.

Mais il est préférable d'aller à l'hôpital, voir un médecin-rééducateur qui procède à un examen et en fonction de ce qu'il a trouvé, établira un protocole adapté.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Mal de dos : quand la douleur s'installe

On estime que 80 % des personnes souffriront à un moment ou à un autre de mal de dos. Mais le vrai problème n'est pas une douleur qui survient de temps en temps mais les douleurs qui s'installent dans la durée, les plus fréquentes étant au niveau dorsal et surtout lombaire. Parmi leurs compétences, les kinésithérapeutes sont formés pour diagnostiquer et traiter de manière adaptée le mal de dos. La douleur pousse certaines personnes à l'inactivité, ce qui est le pire ennemi du mal de dos. En cas de mal de dos ou pour le prévenir, il est recommandé de bouger régulièrement et de pratiquer une activité physique adaptée, au minimum de la marche à pied pendant 30 minutes chaque jour si les fonctionnalités des genoux le permettent. Mais une fois la douleur installée, le médecin va recommander une consultation en kinésithérapie.

Activité sportive : impact sur la sexualité

La sexualité est sensible, instable et fluctuante. Elle oscille au gré des émotions, le rythme et les hormones. Et si le sport avait un impact sur elle ? En effet, sport et sexualité sont étroitement liés.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer le sport au moins 150 à 300 minutes, soit 2 à 5 heures par semaine à une activité d'endurance d'intensité modérée. Le sport permet aussi de préserver la fonction sexuelle, avoir une vie sexuelle plus épanouie. Faire une activité physique régulièrement donne plus d'énergie physique. On sera donc moins vite fatigué au lit. Le sport aide à avoir et maintenir une érection ferme. Selon le Dr Frédéric Saldman dans son livre « *Prenez votre santé en main !* », la sédentarité est un facteur qui diminue la qualité des érections, en particulier si l'absence d'activité physique est associée à l'obésité, au tabagisme et à une forte consommation d'alcool. En faisant le sport, on aura un meilleur système cardio vasculaire, et donc une meilleure circulation du sang. Conséquence, l'afflux sanguin au niveau du pénis se fera aisément et vous aurez de meilleures érections. Le coach sportif togolais Francis Ajavon martèle qu'« être sportif nous garantit d'avoir un bon résultat pendant les rapports sexuels et ainsi ne pas connaître des éjaculations précoces. Quand on fait du sport et assez régulièrement, on a tendance à beaucoup transpirer, à respirer, le rythme cardiaque du cœur est au niveau et c'est ce dernier élément

qui permet de pouvoir tenir au moment venu ».

Sport et éjaculation précoce

Faire du sport régulièrement permet de mieux connaître son corps, de découvrir de nouvelles sensations. Le sport rend plus endurant et plus performant. L'activité physique stimule la circulation sanguine, assurant une meilleure irrigation de tous les organes, y compris les organes sexuels. Lors des rapports sexuels, certaines personnes sont connues pour se précipiter et elles manquent de rythme. « *Mais avec une bonne activité sportive où il est question de discipline, d'écoute de son corps, d'y aller au pas et avec mesure, tout ceci est très vite combattu. Certaines personnes ont aussi des problèmes de nerfs trop souvent bouchés ou de muscles atrophiés. Le sport aide à régénérer tout ça* », souligne le coach Francis Ajavon. Trente (30) minutes de sport par jour aidera à se sentir bien dans la peau, à avoir une meilleure estime de soi-même et à être plus confiant. L'influence sur le plan psychologique va donc disposer davantage à des relations intimes. Le spécialiste Francis Ajavon précise qu'« il serait peut-être à ce stade opportun de recommander à toutes les personnes souffrant de ce mal qui



Le sport améliore la vie sexuelle

n'est pas profondément sanitaire, de recourir au sport. Déjà que ça donne une bonne discipline de corps, c'est aussi le cas dans d'autres domaines, et bien évidemment dans le sexe ».

Conseils pratiques

Malgré que le sport est bien et a des impacts positifs sur la santé, sur la santé sexuelle et l'éjaculation, il est essentiel de connaître un certain nombre de conseils pratiques. Francis Ajavon, conseille qu'« *il faut accompagner une bonne hygiène de vie, surtout de celle où on mange bien, des légumes, des fruits, qui sont des accompagnements nécessaires à l'activité sportive. Cependant, l'on peut avoir une bonne activité physique sportive et quand même souffrir du*

mal d'éjaculation précoce. Dans ce cas, c'est physiologique et là il faudra alors se rendre dans un centre de santé pour faire des analyses », a-t-il recommandé.

Excès de sport et libido

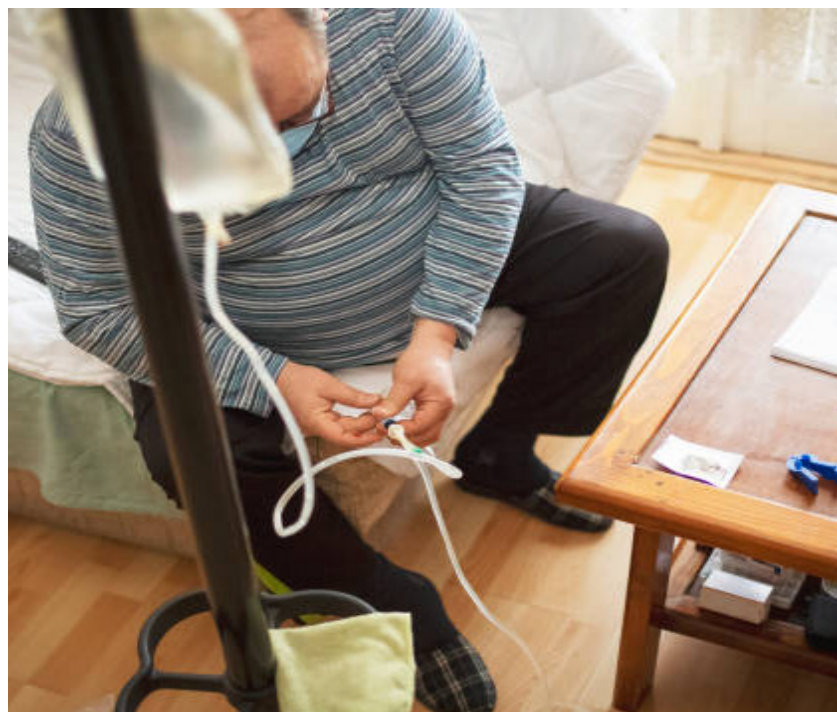
Une pratique intensive peut avoir des effets néfastes sur la libido et, plus particulièrement, celle des hommes. Plusieurs études démontrent ainsi qu'en s'entraînant de manière intensive, les sportifs puisent dans leurs réserves de testostérone. Or, cette hormone est responsable de la libido. De la même manière, d'ailleurs, que cela influe sur les menstruations des athlètes féminines. La libido est donc à l'image du quotidien, que ce soit la nourriture ou le sport : mieux vaut être dans la mesure et la modération.

Santé **Sexualité**

par **Elom AKAKPO**

Insuffisance rénale : signes et remèdes

Lorsque les reins ne fonctionnent pas correctement, l'organisme est petit à petit empoisonné par les déchets qui ne sont plus éliminés. En cas d'insuffisance chronique, l'atteinte rénale est progressive d'où la nécessité d'agir au plus vite. Les symptômes apparaissent tardivement après le début de la maladie à cause de l'efficacité des reins.



Patient atteint d'Insuffisance rénale chronique

Le rôle principal des reins est de filtrer le sang pour réguler la quantité d'eau et éliminer les déchets par l'urine. Ces déchets sont des substances qui se retrouvent dans l'organisme et qui, si elles sont présentes en trop grande quantité, deviennent toxiques. Les reins sont

donc responsables de les évacuer au fur et à mesure.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale chronique ?

L'insuffisance rénale chronique est une détérioration des reins et particulièrement de leur capacité de

filtration du sang. L'insuffisance rénale peut être aiguë ou chronique. La perte de la fonction rénale aiguë survient sur une période de quelques heures à quelques jours, mais avec un potentiel de récupération élevé selon l'origine de la maladie. A l'inverse, l'insuffisance rénale chronique est un processus beaucoup plus étendu qui s'aggrave inexorablement au cours du temps. Le potentiel de récupération est souvent beaucoup plus faible.

Signes d'alerte

Les symptômes apparaissent tardivement après le début de la maladie à cause de l'efficacité des reins. En effet, les reins peuvent augmenter leur rendement jusqu'à deux fois ce qui est nécessaire normalement. Ainsi, quand certaines parties du rein ne sont plus efficaces, d'autres peuvent compenser et masquer le problème. « *L'insuffisance rénale chronique est une tueuse silencieuse. Son évolution est, en général, tellement lente que les signes sont souvent non visibles pendant plusieurs années. Ces signes vont le plus souvent apparaître quand problème est avancé, souvent lorsque 70% ou 80% des capacités des reins sont réduites* », explique Dr Hassane Traoré, médecin néphrologue au CHU Yalgado Ouédraogo au Burkina Faso. Les signes, quand ils apparaissent, ne sont pas très spécifiques. Ces signes sont entre autres, la fatigue chronique, la somnolence en journée, les problèmes de sommeil ou d'appétit, les pieds qui enflent, vomissements, la diminution des urines ou au contraire des urines abondantes. « *L'accumulation de déchets dans le*

corps au cours de l'insuffisance rénale chronique et le défaut de fabrication de certaines substances fragilisent l'organisme et exposent à des complications qui sont très invalidantes telles que l'hypertension artérielle, l'anémie, les maladies du cœur et des vaisseaux », précise Dr Hassane Traoré, médecin néphrologue. La confirmation de la maladie se fait à partir d'examens de laboratoire et d'imagerie médicale.

Prévention

Pour prévenir une insuffisance rénale, voici une recette proposée par Kpônou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires, Dietothérapeute. **Recette: 03 gros oignons (de la taille d'orange), 01 bouquet de persil (avec racines si possible) 01 L d'eau potable. Couper chaque oignon en 04 parties, y ajouter le litre d'eau et porter au feu, laisser bouillir sur dix minutes. Juste après les dix min, verser l'ensemble du persil déjà bien lavé et découpé dans l'eau les oignons sur le feu. Bien mélanger et laisser encore sur le feu pendant cinq nouvelles minutes avant de retirer du feu. Laisser cet ensemble infuser pendant 15 min avant de filtrer.**

Posologie : 01 verre-bambou ou 1/4 de litre de la tisane + du jus de citron vert, mélanger et boire midi et soir peu avant repas puis boire le 3^e verre peu avant d'aller au lit. Reprendre la même procédure chaque jour pendant au moins 06-08 semaines et juger. Il s'agit juste d'une prévention, alors 02 verres par jour et par 48heures pendant 01 mois suffisent. Il faudra répéter de temps à autres.

Santé **Projecteur**

par **Raymond DZAKPATA**

Prochaine parution : Causes et traitement de l'insuffisance rénale chronique.

Journée Mondiale de la Douane 2023 : OTR en caravane de marche

L'Office Togolais des Recettes (OTR) a organisé le samedi, 28 janvier 2023, une caravane de marche pour marquer la Journée Internationale de la Douane (JID) édition 2023. Cette activité sportive a mobilisé les hauts cadres de l'OTR, au rang duquel figure le Commissaire Général Philippe Kokou Tchodie. C'était en présence du Directeur Régional des Sports de Lomé, Issola Akakpo, représentant le Ministre des sports.



Agents de l'OTR en marche sportive

Débutée le 26 janvier 2023, la journée mondiale de la douane s'est achevée le samedi 28 janvier 2023 par une caravane de marche. Le coup d'envoi de cette marche a été donné à la direction de l'OTR. Pendant une heure de temps, les participants ont parcouru les artères de Lomé notamment du boulevard Gnassingbé Eyadéma en passant par Novissi, du boulevard Jean Paul II en terminant par celui des Armées. Après tout ce long parcours, les marcheurs ont également effectué des exercices d'étirements et de souplesse pour permettre aux muscles de se détendre. Dans son mot de circonstance, le Commissaire Général Adjoint de l'OTR, Agozo Midjesseribi a remercié tous les participants pour la parfaite réussite de cet événement. Il a en outre réaffirmé l'importance du sport dans la promotion de la santé de l'homme en particulier et dans l'office togolais des recettes en général. « Le sport fait partie intégrante des disciplines qui doivent être pérennisées

et surtout lorsqu'on s'inscrit dans un corps comme la douane », a-t-il rappelé. La pratique de ce sport au terme cette journée montre l'engagement et la volonté nourris par la douane pour aider la jeunesse togolaise à adhérer à leur idéologie dans la promotion du sport telle que prônée par le gouvernement. Pour le Directeur Régional des Sports de Lomé, Issola Akakpo, cette mobilisation sportive vient raffermir des initiatives du gouvernement sur la Journée Nationale du Sport instaurée par le gouvernement afin de promouvoir non seulement la pratique du sport et des activités physiques, mais aussi de contribuer à la lutte contre les maladies non transmissibles récurrentes (le diabète, l'hypertension artérielle, les AVC, ou l'obésité) au sein des populations. Pour cette édition 2023, la célébration de cette journée est placée sous le signe de « l'accompagnement de la nouvelle génération, la promotion du partage des connaissances et le renforcement de la fierté de la profession douanière ».

par Jean ELI



COMMISSARIAT GENERAL
COMMISSARIAT DES IMPÔTS

N° 001 /2023/OTR/CG/CI

AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les opérateurs économiques que, dans le cadre de sa politique de modernisation et de dématérialisation des procédures de déclaration en vue de l'amélioration du service aux usagers, l'OTR met en service depuis le 1^{er} janvier 2023, une plateforme électronique de dépôt des liasses fiscales (états financiers annuels et états complémentaires).

A cet effet, les modèles de liasses fiscales sont mis à jour. Les entreprises ont l'obligation de souscrire à leur déclaration suivant cette dernière version téléchargeable sur le site de l'OTR (www.otr.tg) ou sur ladite plateforme.

Dans le but de leur faciliter l'appropriation du nouveau système de déclaration, il est organisé une série de formations à l'endroit des contribuables de la Direction des Grandes Entreprises (DGE) et de la Direction des Moyennes Entreprises (DME) à compter du 16 janvier 2023.

Pour tout besoin d'informations, les opérateurs économiques peuvent s'adresser aux contacts suivants :

pour les contribuables de la DGE

- sdjemon@otr.tg/99-02-19-69
- hkoulouma@otr.tg/90 86 61 88
- kakpaka@otr.tg/90 22 54 61

pour les contribuables de la DME

- aatcha@otr.tg/70 46 81 89
- eeklou@otr.tg/90 54 97 52
- falognon@otr.tg/92 99 35 76

Le Commissaire Général remercie tous les partenaires de l'OTR pour leur contribution à la réussite de cette réforme.

Fait à Lomé, le 16 JAN 2023

Commissaire Général,
Philippe Kokou B. TCHODIE

41, rue des Impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
e-mail : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Le Sais-tu?

Le stress chronique favorise la perte de vision

Une étude publiée dans la revue « Aging Cell » suggère que le stress chronique contraint le tissu oculaire à accélérer son processus de vieillissement, avec à la clé une baisse voire une² perte de la vision. Elle a été menée par des scientifiques de l'Université de Californie (USA), qui ont examiné la tête du nerf optique des yeux traités par une légère élévation

de pression, chez des souris. Ce dont se sont aperçus les chercheurs, c'est que dans la tête du nerf optique jeune, on n'a pas relevé de perte d'axones, qui sont des prolongements nerveux. En revanche dans les nerfs optiques d'animaux plus vieux, une perte sensible des axones a été relevée, à l'instar de ce que l'on peut observer parmi les patients atteints de glaucome.

Étudiants : contre le stress, manger des noix

Des chercheurs australiens assurent que les noix peuvent aider à lutter contre le stress lié aux études, et particulièrement aux examens universitaires. C'est la revue « Nutrients » qui relaie les conclusions d'une étude menée par des chercheurs de l'Université d'Australie du Sud. Ceux qui mangent environ une demi-tasse de noix chaque

jour montrent des améliorations dans les indicateurs de santé mentale. Les consommateurs affichent une amélioration des biomarqueurs métaboliques et de la qualité globale du sommeil à plus long terme. Consommer des noix pendant les périodes de stress peut améliorer la santé mentale et le bien-être général des étudiants universitaires.

Senior/Chutes : attention aux médicaments

Les chutes chez les personnes âgées sont multifactorielles. Parmi les causes possibles : la prise prolongée des médicaments. D'après la revue scientifique « Prescrire », cela peut causer ou aggraver des vertiges, engendrer des troubles cardiaques, hydriques ou neurologiques. C'est pourquoi il importe de réexaminer régulièrement

l'intérêt réel de chaque médicament de l'ordonnance pour envisager une baisse de la posologie, voire un arrêt programmé pour éviter la survenue de chutes avec leurs complications. Surtout quand la personne est déjà à risque élevé : celles ayant des antécédents de chute, gênées par un déficit visuel, une incontinence urinaire ou un handicap fonctionnel.

Infections dans la bouche : risque d'abcès cérébraux

L'hygiène bucco-dentaire est importante, et pas seulement pour le sourire. La revue « Journal of Dentistry » a relayé les conclusions d'une étude selon laquelle les bactéries connues pour provoquer des infections buccales sont aussi susceptibles de favoriser l'apparition d'abcès cérébraux potentiellement mortels. Certes, ce type d'abcès est

plutôt rare, mais il est potentiellement très dangereux. Le Streptococcus anginosus est une bactérie pouvant être à l'origine d'une pharyngite, d'infections d'organes internes tels que le cerveau, les poumons et le foie. Cette bactérie est souvent trouvée dans les abcès dentaires. Ainsi est-il important d'améliorer les soins dentaires et l'hygiène bucco-dentaire.

Attention à la manière d'écouter la musique

Selon l'OMS, 1,1 milliard d'adolescents et de jeunes adultes sont exposés au risque de déficience auditive. Ceci à cause de l'utilisation prolongée et régulière de dispositifs audio personnels, dont les smartphones, et de l'exposition à des niveaux sonores nocifs dans certains lieux de loisirs, comme boîtes de nuit, bars, événements sportifs. Lorsque

le son est particulièrement fort, régulier ou prolongé, il peut entraîner une surdité totale ou partielle qui peut apparaître prématurément et définitivement, un bourdonnement ou un sifflement entendu tous les jours sans interruption, une hyperacousie qui rend la personne qui en souffre intolérante au moindre bruit.

Remèdes contre vers et parasites intestinaux

Les parasites et vers intestinaux sont plus fréquents chez les enfants et adultes. Ils peuvent provoquer des douleurs abdominales, de la diarrhée, des nausées et même la malnutrition. L'élimination des vers intestinaux doit être une priorité pour la santé digestive. Voici des recettes aux propriétés antimicrobiennes pour lutter contre ces vers et parasites. Elles permettent aussi d'empêcher leur prolifération, et aident également à améliorer la santé.



L'ail

L'ail est un puissant antimicrobien. Grâce à ses propriétés antibiotiques naturelles, il aide à contrôler non seulement les parasites, mais aussi les bactéries. Prendre quelques gousses d'ail crues à jeun. Pour habituer le corps à le digérer, assaisonner les repas avec de l'ail.

Recette : 4 gousses d'ail, 1/2 tasse de lait. Râper 4 gousses d'ail dans la tasse de lait. Faire bouillir 15 minutes. Laisser macérer toute la nuit. Consommer le lendemain matin à jeun. Renouveler pendant 5 jours.



Les clous de girofle

Le clou de girofle est utilisé comme antiseptique et antimicrobien. C'est une plante médicinale connue pour son efficacité dans la lutte contre les parasites intestinaux et les larves.

Recette : 1 litre d'eau de coco, 80 graines de courge soit 5 cuillerées à soupe de graines, 2 cuillères à soupe de miel (40 g). Peler d'abord les graines puis les broyer. Ajouter ensuite l'eau de coco et bien mélanger. Ensuite, ajouter à ce mélange les 2 cuillères à soupe de miel. Consommer ce liquide à jeun pour évacuer les parasites intestinaux. A renouveler pendant 3 jours.



Les graines de papaye

Étant un remède efficace pour traiter les affections parasitaires intestinales, les graines de papaye contiennent des enzymes permettant de détruire les vers intestinaux, en particulier les ascaris. Les graines de papaye peuvent être consommées sous forme de gélules ou de poudre.

Recette : Couper la papaye pour ouvrir et enlever les graines avec une cuillère. Ecraser les graines. Mélanger une cuillère à soupe de graines de papaye en purée avec une cuillère à soupe de miel. Boire sur un estomac vide chaque matin pendant sept jours. Laisser une semaine. Ensuite, répéter le traitement pendant une semaine. Pour les enfants : Réduire les graines fraîches en purée, mélanger à une bouillie. Boire à jeun le matin pendant 2 jours.

| par **Elom AKAKPO**



Le citron

Le citron possède des propriétés antiparasitaires et dépuratives. Ce qui en fait un remède naturel contre les vers intestinaux. Consommer le jus de citron mélangé à de l'eau et du miel en infusion afin de lutter contre les parasites.

Recette : 03 citrons, 01 branche de céleri frais, 1 litre d'eau. Râper les citrons pour en récupérer les zestes. Puis presser les citrons et mettre leur jus de côté. Faire bouillir 1 litre d'eau les zestes des citrons et le céleri coupé en tranches pendant au moins 20 minutes. Hors du feu, ajouter ensuite le jus puis filtrer. Boire 1 verre de ce mélange avant chaque repas pendant une semaine.



Le curcuma

Le curcuma est une racine médicinale utilisée en médecine traditionnelle pour traiter de multiples infections. Une étude publiée dans « Experimental Parasitology » a démontré l'utilité du curcuma dans le traitement des parasites intestinaux.

Recette : 1 tasse d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune ou vert, 1/2 cuillère à café de miel. Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel. Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, consommer à jeun. Si on fait une cure, boire 2 tasses par jour, pendant deux semaines, suivies de deux autres semaines de pause avant d'éventuellement reprendre.

Prévention

Avant d'entamer toute cure, confirmer l'existence des vers par un diagnostic à l'hôpital. Payer et utiliser les médicaments prescrits par le médecin. Ces recettes viennent en appui. Privilégier une bonne alimentation et pratiquer régulièrement une activité physique pour prévenir la prise de poids. Avant tout, conserver une bonne hygiène à la maison. Bien laver à l'eau et au savon tous les fruits et légumes qui vont être consommés crus. Couvrir correctement les poubelles pour empêcher les rats et les mouches de se reproduire. Se laver les mains avec du savon et de l'eau avant et après avoir cuisiné, mangé et après les toilettes.

Vieillesse : conseils pour maintenir un poids santé

Il est important de gérer le poids à mesure que l'on vieillit. Maintenir un poids qui est adéquat pour soi peut réduire les risques de maladies chroniques comme les maladies du cœur et le diabète. Voici des conseils pour aider à maintenir un poids santé adéquat.



Vieillir en bonne santé

Une alimentation équilibrée et saine permet de préserver la santé des seniors. Sur ce point, l'organisation des repas joue un rôle capital.

Adopter une alimentation équilibrée

En vieillissant, il faut manger moins pour maintenir son poids. Cependant, l'on doit toujours s'assurer de combler tous les besoins en vitamines et en minéraux. Pour atteindre cet équilibre, il est recommandé de consommer une variété de légumes et de fruits, de légumineuses et d'aliments protéinés. Ceci pour aider l'organisme à obtenir les nutriments dont il a besoin chaque jour. « La personne âgée doit manger selon son groupe sanguin, c'est idéal. Il faut limiter significativement la consommation d'aliments tels que les produits de boulangerie et pâtisseries: gâteaux et biscuits, aliments frits et fast foods : frites, chawarma, les burgers, les boissons gazeuses et boissons sucrées et les aliments sucrés tels que chocolat, bonbons et crème

glacée, œufs (omelette), les yaourts le lait », recommande Lambert Buffalo Nutritionniste et Naturopathe.

Faire de l'activité physique

L'activité physique est essentielle à la santé. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de pratiquer un total de 150 minutes d'activité physique et sportive par semaine. Cela équivaut par exemple à 30 minutes d'activité modérée, cinq fois par semaine. L'activité physique permet de réduire les risques de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de cancer, de diabète et d'autres maladies chroniques. Bouger donne plus de force et plus d'énergie. Par ailleurs, cela peut aider à conserver la force, l'équilibre et la coordination. « Faire au moins 2 heures et demie d'activité physique aérobique par semaine, comme la marche. Elle renforce les muscles et les os pour améliorer la posture et l'équilibre », souligne Lambert Buffalo Nutritionniste et Naturopathe.

| par **William O.**



5^{ème} Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

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

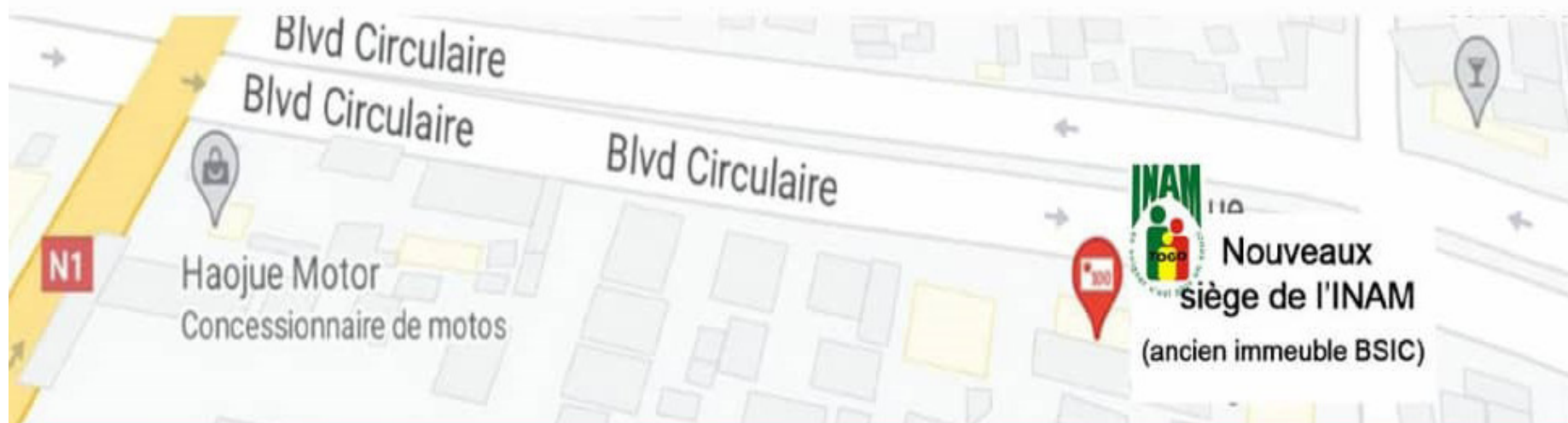


NOUVEAU SIÈGE INAM

NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ !

Le siège de l'INAM est transféré dans l'ancien
immeuble de la BSIC au quartier Dekon

À compter de ce 16 janvier 2023



www.inam.tg

