



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



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 712 du 05 Avril 2023

6 aliments à privilégier après 45 ans



3 ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINE ET EQUILIBREE

Maladie d'Alzheimer : signes d'alerte physiques

La maladie d'Alzheimer est une véritable pathologie et non un simple effet du vieillissement. Elle se révèle, le plus souvent, à un âge avancé de la vie. La maladie reste à ce jour incurable. Selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) publiées en 2020, le pourcentage de décès liés à la maladie d'Alzheimer au Togo est de 0.66%. Ses effets se manifestent aussi sur le plan physique. Voici les principaux symptômes physiques qui peuvent indiquer qu'il est temps de procéder ...

« Esrou » : traiter les mycoses vaginales

4



Bonne alimentation pendant le Ramadan

3



Baisse de désir sexuel : remèdes naturels

4



DIAMANT
NOIR

Eau
Malt
Houblon



AVEC DIAMANT
ON EST ENERGISÉ !

DIAMANT
NOIR

Eau
Malt
Houblon



AVEC DIAMANT
ON EST ENERGISÉ !!

Maladie d'Alzheimer : signes d'alerte physiques

La maladie d'Alzheimer est une véritable pathologie et non un simple effet du vieillissement. Elle se révèle, le plus souvent, à un âge avancé de la vie. La maladie reste à ce jour incurable. Selon les données de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) publiées en 2020, le pourcentage de décès liés à la maladie d'Alzheimer au Togo est de 0.66%. Ses effets se manifestent aussi sur le plan physique. Voici les principaux symptômes physiques qui peuvent indiquer qu'il est temps de procéder à un bilan médical.

1 Difficultés à réaliser des tâches familiales

Au cours de la maladie d'Alzheimer, la personne malade a des difficultés à effectuer des gestes quotidiens nécessitant une certaine coordination et de la dextérité. Ce sont des gestes acquis qui, peu à peu, sont oubliés. La personne éprouve d'abord de réelles difficultés à exécuter des gestes élaborés : écriture, tâches ménagères, utilisation des appareils électroménagers, puis, à un stade plus avancé, elle ne peut plus produire les gestes les plus simples tels que l'utilisation des couverts, mâcher, s'habiller.

2 Des comportements répétitifs

Les comportements répétitifs constituent les troubles du comportement les plus fréquents dans la maladie d'Alzheimer. De plus, ils peuvent être observés chez les personnes âgées anxieuses sans trouble neurodégénératif associé.

4 Déclin des capacités de motricité fine

Le déclin de la motricité fine peut être le symptôme de plusieurs troubles, notamment de la maladie de Parkinson, mais aussi de celle d'Alzheimer. Les personnes atteintes de démence peuvent avoir des difficultés à faire des actions nécessitant une certaine habileté comme écrire nettement, boutonner une chemise, lacer des chaussures, etc.

3 L'errance et la tendance à se perdre

L'errance est un signe de l'avancée de la maladie d'Alzheimer chez une personne. Mais d'autres événements similaires peuvent indiquer un début de maladie. Une personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer peut, par exemple, arriver en retard à un rendez-vous sans explication, commencer à se perdre au supermarché ou en conduisant dans sa propre ville.

5 L'insomnie chez des malades d'Alzheimer

Selon une étude menée en 2013 par le « National Library Medicine », les personnes qui dorment en moyenne moins de 6 heures par nuit présentent des quantités supérieures de protéines β -amyloïde dans le cerveau, suggérant qu'une courte durée de sommeil peut augmenter le risque de maladie d'Alzheimer. Les personnes qui dorment peu, une durée de sommeil inférieure ou égale à 6 heures par nuit, à l'âge de 50 ou 60 ans ont un risque plus élevé à long terme de développer une démence. Ces résultats suggèrent donc que la durée du sommeil peut être un paramètre important à prendre en compte dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Chacun de ces signes peut être dû au processus normal du vieillissement, néanmoins lorsqu'on en remarque plusieurs cumulés, il peut être recommandé de consulter un médecin traitant, qui orientera éventuellement vers un spécialiste. Même si elle est incurable, la maladie d'Alzheimer détectée tôt permet de mettre en place un traitement adapté plus rapidement et éventuellement ralentir la progression de la pathologie.

Recette pour fortifier le cerveau

500 ml d'eau, 03 cuillères à soupe de feuilles hibiscus séchées ou bissap rouge, 01 cuillère à café de miel, 03 feuilles de menthes fraîches, 02 racines de gingembres râpés, 02 citrons, 03 feuilles de citronnelle fraîche ou séchée. Faire bouillir ensemble le bissap, le gingembre, les feuilles de menthes et la citronnelle. Faire bouillir au moins 2 fois car le bissap est beaucoup concentré. Filtrer et ajouter le miel et le jus de citron. Laisser refroidir. Ensuite, filtrer encore avec un tamis plus fin et conserver dans une bouteille. Le jus de bissap se boit frais. Consommer 02 fois dans la journée pendant 02 semaines.

PHARMACIE DE GARDE Du 03 Avril au 10 Avril 2023

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
KODJOVIKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé,	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé	92 01 95 14
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
LUMIERE	Aghalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Aghalépédogan face Clinique La Victoire	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOÈ-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avéddji Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agôè-Télessou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avéddji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine	70 45 74 92
AGOÈ-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôè-Nyivé	91 61 02 62
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agôè-Nyivé - Agôè-Assiyéyé	70 41 36 12
SHALOM	Agôè-Cacavéli, non loin de BKS	70 49 96 51
MAWUNYO	Agôè-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
EMMAUS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agôè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agôè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOÈ-NYIVE Qt Atomé carrefour Amadanta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblépoké carrefour Hermann non loin d'Orabank	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Additokopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

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	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
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'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Same com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assignagé
Edi Togo	

SANTÉ EDUCATION

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

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Joseph GANGUI
Arnaud KONDO

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

6 aliments à privilégier après 45 ans

par Elom AKAKPO

A tout âge, il est primordial d'avoir une bonne alimentation, saine et équilibrée. Il faut savoir se faire des plats riches en vitamines, en lipides, en protéines et en glucides. Après 45 ans, il est nécessaire d'être plus attentif aux besoins de l'organisme. Quels sont les aliments à privilégier quand l'on tend vers la cinquantaine ?



Les bonnes graisses

Consommer des huiles végétales entre autres soddja, harachide noir, excellente pour lutter contre les maladies cardiovasculaires, les accidents cardiaques et les maladies coronariennes. Les huiles végétales permettent de maintenir votre organisme en bonne santé. Il est conseillé de privilégier les huiles végétales plutôt que le beurre et les autres graisses d'origine animale.



Les vitamines C et D

Consommer des agrumes entre autres clémentine, orange, pamplemousse après la cinquantaine présente de nombreux avantages. Ils ont un rôle important dans la prévention contre les cancers, les maladies cardiovasculaires et vasculaires cérébrales. Ces fruits aident aussi à ralentir la progression des cancers grâce à son fort pouvoir antioxydant. La vitamine D doit vraiment être valorisée dans l'alimentation au quotidien. Elle aide le corps à assimiler le calcium, essentiel pour la santé des os. Elle se trouve dans les poissons gras, comme le thon, le saumon ou l'anguille. Il est aussi possible d'en consommer en favorisant le lait de soja ou les champignons. Pour faire le plein de vitamine D, on peut aussi s'exposer au soleil en protégeant la peau.

Recette pour renforcer l'immunité

1 cuillère à soupe de miel. 2 tasses de lait de coco. 1 cuillère à café de curcuma. 1 cuillère à café de gingembre. ¼ cuillère à thé de poivre moulu. Bien mélanger les ingrédients dans un bol sauf le miel. Mélanger et verser le tout dans une casserole. Chauffer lentement les ingrédients à feu doux pendant environ 5 minutes puis ajouter le miel une fois que le mélange devient tiède.

Source : « Journal des seniors »



Les céréales complètes

Il est recommandé de privilégier les céréales complètes sous toutes leurs déclinaisons (pâtes au blé complet, riz complet, pain complet). Les céréales complètes sont des alliés de poids pour rester en bonne santé. En effet, elles aident à avoir un bon apport en fibres et un transit optimal. De plus, elles apportent beaucoup de vitamines et de minéraux, nécessaires pour lutter contre le vieillissement des cellules.



Les noix

Les noix sont une solution naturelle pour retarder l'apparition des rides et elles ont un rôle antioxydant sur les cellules. De fait, elles aident l'organisme à lutter contre les risques de dégénérescence liés à l'âge. Riches en oméga 3 et en magnésium, les noix aident à conserver une excellente santé cardiaque.



Les tomates

Les tomates peuvent aider à prévenir les rides. Elles aident à stimuler le lycopène antioxydant et peuvent ainsi protéger la peau. Attention, le corps absorbe mieux le lycopène des tomates lorsqu'elles sont cuites. Faire une sauce tomate maison.



Les œufs

Les œufs contribuent à la bonne santé du cerveau. Certaines études démontrent que manger des œufs peut améliorer les fonctions cognitives chez l'adulte. En effet, la lutéine, contenue dans l'œuf, a un rôle cognitif positif chez les personnes d'un certain âge. Il est facile d'accommoder les œufs et de les ajouter à la salade, riz.

Bonne alimentation pendant le Ramadan

Quelles sont les bonnes habitudes alimentaires à adopter pendant le ramadan ? Quels sont les aliments à privilégier et à éviter ? Pourquoi ?



Adopter de bonnes manières alimentaires pendant le Ramadan

L'alimentation pendant le ramadan ne doit pas être différente de l'alimentation habituelle. Si on a l'habitude de prendre 3 repas par jour, il faut respecter ce rythme avec seulement quelques spécificités liées au jeûne.

Le 1^{er} repas (intervient juste après la rupture du jeûne) : il faut prendre des aliments contenant des sucres d'assimilation rapide comme les dattes, le lait et accompagner de l'eau et il faut patienter un instant pour permettre à l'organisme de régulariser la glycémie et activer l'estomac à recevoir d'autres aliments comme la soupe, la bouillie. Ce premier repas ne doit pas être trop consistant et doit juste aider à calmer la sensation de la faim et de la soif.

Le 2^e repas (intervient 2 à 3 h après la rupture du jeûne) : il ne doit pas être lourd. S'il est lourd, il n'y aura pas la sensation de faim le matin et le jeûneur peut négliger le 3^e repas qui est fondamental et qui permettra d'affronter la journée suivante. Ce repas peut être composé de salade, de bouillon de légumes et ensuite de poisson ou de la viande blanche et de légumes.

Le 3^e repas (précède le jeûne) : c'est le repas le plus important, car il donne à l'organisme de l'énergie pour éviter toute déshydratation ou la faim pendant la journée du jeûne. Il doit contenir des aliments à digestion lente comme le pain, les patates, les féculents, le lait et produits laitiers.

Quelles sont les aliments à éviter ou réduire pendant le ramadan ?

Il faut éviter les boissons caféinées comme le thé, le café, le coca-cola, car elles peuvent aggraver la sensation d'uriner. Or, on n'a pas besoin d'une perte hydrique pendant ce moment. Ne pas aussi consommer de boissons alcoolisées, car l'alcool provoque une déshydratation. Ne pas consommer trop gras et trop sucré.

Quels sont les conseils pour adopter une bonne hydratation ?

Comme le jeûne va se dérouler durant les mois d'avril et de mai avec des journées de jeûne longues et avec des températures élevées dans de nombreux pays, la planification de l'hydratation sera cruciale pour ne prendre aucun risque pour la santé.

Pour assurer une hydratation adéquate, on peut donner deux conseils très simples. En premier lieu, il faut d'hydrater régulièrement durant toute la nuit jusqu'au lever du soleil. Si l'on boit correctement durant la nuit, le risque de déshydratation durant la journée de jeûne pourra être évité. Ensuite, Il est

important de rappeler qu'il faut boire de l'eau et éviter au maximum les boissons sucrées. L'idéal est de réaliser une hydratation uniquement avec de l'eau ou des boissons type tisanes mais sans ajout de sucres.

La pratique du sport est-elle possible pendant le ramadan ?

L'activité physique n'est pas compatible avec le jeûne. Et comme le ramadan coïncide cette année avec des moments de chaleur et de canicule, les conséquences peuvent être dangereuses car la chaleur ne fait qu'augmenter la transpiration et la fatigue, donc le sport peut provoquer la déshydratation et l'évanouissement. Pour ceux qui désirent pratiquer une activité physique pendant le ramadan, il faut qu'elle soit modérée. Par exemple, la marche pendant 30 à 45 minutes avant la rupture du jeûne et s'arrêter automatiquement lorsqu'on est épuisé.

Quelles sont les bonnes habitudes à adopter pendant le ramadan ?

Il faut garder des horaires constants de sommeil avec une durée qui permet la récupération (7 à 9h). Boire suffisamment d'eau en dehors du repas (1,5 à 2 litres par jour). Consommer trop de fruits et légumes, car ils sont riches en minéraux et fibres pour lutter contre la constipation qui est fréquente pendant ce moment de ramadan. Ne pas boire les liquides trop froids ou trop chauds et consommer trop d'épices. Choisir des modes de cuisson sains : ne pas sauter les aliments.

Il y a des sources qui indiquent que le jeûne est bénéfique pour l'organisme. Comment ?

Le jeûne permet à l'organisme de se reposer, le corps humain est alors nettoyé des vieilles cellules, des graisses, des déchets, des toxines... qu'il a accumulés. Le jeûne permet de lutter contre les pathologies métaboliques comme l'excès de cholestérol, de triglycérides... Le jeûne améliore la forme physique et intellectuelle, il permet aussi de rajeunir la peau, d'accroître la concentration.

Recette : 02 grosses betteraves, coupées en dés, 3 carottes moyennes, coupées en petits morceaux, ½ verre d'eau (100 ml), le jus d'un citron, 5 feuilles de menthe. Mélanger tous les ingrédients et consommer. On peut remplacer la menthe par une autre épice de son choix.

Source : Djenodji Beamlau Maxime nutritionniste/tchadinfos.com

Céleri : énergie et endurance sexuelle

Le céleri est un légume facile à intégrer dans l'alimentation. Elle donne un coup de pouce à la libido, tout en favorisant la santé. Le céleri connaît sa popularité principalement pour ses propriétés diurétiques et hypotensives. Tendre et juteux, il est composé d'androstérone et d'androsténol qui sont censés être des phéromones attirant le sexe féminin.

C'est surtout chez l'homme que l'on voit ses vertus aphrodisiaques. En effet, certaines composantes du céleri aident à améliorer à la fois la production et le transport de la testostérone. Cette hormone, emblème de la virilité et de la masculinité, est nécessaire à la maturation du système reproducteur mâle, à la formation de la masse musculaire et à l'équilibre hormonal général.

En plus, la testostérone joue aussi un rôle majeur dans le désir sexuel, non seulement chez l'homme, mais aussi chez la femme ; la femme la produit elle aussi naturellement en petites quantités. Le

tout en bon équilibre.

En tonifiant le corps, on lui donne de l'énergie pour tout, même pour la libido. En plus de leur effet énergisant, le fer et les vitamines B5 et B3 participent à la formation de la testostérone. Le céleri est aussi source de zinc et de sélénium, deux minéraux d'une grande importance pour la santé de l'homme. Indispensable, le zinc assure le maintien de la santé de la prostate. Quant au sélénium, il agit positivement sur la survie des spermatozoïdes. Dans les deux cas, la libido n'est peut-être pas directement concernée, mais la fertilité masculine dépend de ces minéraux.



Jus de céleri pour booster la sexualité

Recette : 02 carottes, 02 oranges, 4 branches de céleri, 01 racine de gingembre. Laver les carottes, en retirer les deux bouts et les couper en frites. Peler les oranges à vif et découper la chair en petits dés. Découper les branches de céleri. Peler

et découper le gingembre en morceau. Passer le tout à l'extracteur de jus. Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur maximum 24h. A boire 01 fois par jour pendant 01 semaine.

| par Elom AKAKPO

Certains couples, avec le temps, commencent à développer des problèmes et des insécurités dans leur vie privée. La plupart des gens associent souvent la libido à une sensation spontanée. Elle surgit soudainement et conduit les couples à entretenir des relations caractérisées par la passion. Pour cette raison, il est important d'apprendre à distinguer lorsqu'il y a absence de désir ou s'il existe des facteurs qui influencent sa réduction. Avoir une vie sexuelle saine est synonyme de bien-être. C'est pourquoi on doit reconnaître les facteurs qui réduisent le désir sexuel.

de soi et de sécurité, excès d'alcool et drogues, manque de sommeil, mauvaise alimentation, monotonie, problèmes de communication. Pour booster la libido ou tout simplement pour pimenter un peu les ébats sexuels, se laisser tenter par l'une de ces deux recettes aux vertus aphrodisiaques.

Recette 1 : Miel, cannelle en poudre. Prendre une cuillerée à soupe de poudre de cannelle et mélangez avec une cuillerée à soupe de miel. Consommer ce mélange matin et soir pour un traitement rapide. Pour une utilisation ponctuelle, consommer une (1) heure avant le début de l'acte sexuel.

Recette à base de Bissap (hibiscus) : 50 cl de décoction de Bissap frais (hibiscus Safdariffa), 02 cuillerées à café de cannelle (en poudre) (cinnamomum

zeylanicum, 02 trazines de gingembre frais (râpé) (zingiber officinale), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décoté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tous rapports sexuels.

Recette 3 : 100 g de chair d'ananas frais, une cuillère à café de gingembre en poudre, 02 tasses d'eau, 01 cuillère à soupe de miel, jus de citron. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Passer la boisson à travers un chinois afin de filtrer le mélange. Ajouter le miel, le jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.



«Esrou» contre les infections chez la femme

le scientifique nigérian Salau Abiola Oladimeji, est venue confirmer l'activité antimicrobienne dans l'utilisation des feuilles de basilic africain.

Dans l'étude « Justification for the use of Ocimum gratissimum L in herbal medicine and its interaction with disc antibiotics », l'extract a montré des activités in vitro bonnes mais variables contre tous les isolats testés. Alors que l'ampicilline a montré une interaction synergique avec l'extract végétal contre les isolats cliniques d'E. coli et de P. mirabilis. Ce

| par Raymond DZAKPATA

Baisse de désir sexuel : remèdes naturels

| par William O.



Panne sexuelle, un problème pour le couple

Qu'il s'agisse de baisse de désir ou de perte de la libido, l'activité sexuelle peut diminuer et engendrer l'insatisfaction voire des troubles sexuels. Plusieurs facteurs

peuvent amener certains couples à être insatisfaits de ce volet de leur vie conjugale. On peut citer entre autres: stress, excès de médicaments, traumatisme, problèmes d'estime

« Esrou » : traiter les mycoses vaginales

«Esrou», le basilic africain, est une plante connue pour ses propriétés culinaires ou aromatiques. Il possède de grandes propriétés médicinales. Chez les femmes, « Esrou » peut aider à traiter et venir à bout des mycoses vaginales, telles que les pertes blanches.

Le basilic africain est composé essentiellement de principes actifs tels que l'eugénol, le thymol, l'acide rosmarinique, le linalol, le camphre, protéines, les fibres, et des phénols. Tous ces composants confèrent à la plante les propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, analgésiques, antimicrobiennes et antifongiques.

Traiter les infections

Les pertes blanches vaginales sont tout à fait normales chez les femmes et peuvent être un signe de santé vaginale normale. Les pertes vaginales blanches sont souvent dues à la présence de mucus cervical et de cellules mortes dans le vagin, qui sont expulsés naturellement. Cependant, si les pertes vaginales sont accompagnées d'autres symptômes tels que des démangeaisons, des brûlures, une odeur désagréable ou des douleurs,

cela peut être un signe d'infection vaginale ou d'autres problèmes de santé. Des études ont montré que l'extract de basilic africain peut avoir des effets antimicrobiens contre certaines bactéries et champignons, y compris ceux qui causent des infections courantes telles que la candidose. L'ocimum gratissimum contient de l'eugénol, un composé essentiel qui exerce une activité antibactérienne. L'étude « Phytochemical constituent and antioxidant activity of extract from the leaves of Ocimum gratissimum » faite par le scientifique nigérian Afolabi C. Akinmoladun et ses pairs, a démontré l'efficacité de la plante pour traiter les infections par les peuples du nord du Nigéria. Une autre étude, « Antimicrobial activity of leaf extracts of Ocimum gratissimum on selected diarrhoea causing bacteria in southwestern Nigeria », réalisée par

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

Maladie de la prostate : A partir de 40 ans, faire un bilan de santé régulier

La maladie de la prostate gagne du terrain chez les personnes âgées voire les jeunes adultes. Face à ce phénomène, des urologues, conseillent aux personnes âgées de plus de 40 ans de faire un bilan de santé régulier.



Faire toujours le bilan de santé

La prostate est un organe masculin appelé glande, situé en dessous de la vessie qui est traversée par l'urètre. Cet organe a une fonction très importante dans la reproduction. Cependant, la prostate est exposée à certaines maladies.

Il y a trois grandes maladies qui l'affectent. On a l'hypertrophie bénigne de la prostate, l'infection de la prostate et le cancer de la prostate. Cependant, la maladie la plus répandue est l'adénome de la prostate. C'est un nouveau tissu qui vient envahir la prostate et qui est autrefois appelé l'hypertrophie bénigne de la prostate. Le tissu fait grossir la prostate. Et cette augmentation de la prostate peut causer beaucoup de symptômes. C'est pourquoi parfois le patient sort deux fois la nuit pour uriner et ce n'est pas normal. Généralement le cancer de la prostate touche les hommes de 40 ans et plus. Au Togo, d'après Professeur Kodjo Michel Tengue, Chef service d'urologie CHU Sylvanus Olympio de Lomé, on enregistre chaque année, nous enregistrons environ 300 nouveaux cas de cancer de la prostate.

Pour éviter les maladies liées à la prostate, le docteur suggère de ne pas s'asseoir longtemps devant la télévision, il faut limiter voire consommer

régulièrement tout ce qui irrite la vessie à savoir le café, les boissons énergisantes, sucrées. A partir de 40 ans, les urologues, conseillent aux patients de faire le bilan nécessaire de santé à savoir la radiographie du thorax, la glycémie, le bilan sanguin. Car même s'il y a un problème au niveau de la prostate tout de suite les médecins peuvent le découvrir et adapter un traitement qu'ils appellent traitement médicamenteux pour empêcher l'évolution de la maladie.

Recette pour prévenir la maladie de la prostate : Prendre 8 gros oignons ou une douzaine s'ils sont de taille moyenne. Enlever la peau sèche des oignons puis nettoyer proprement. Ensuite, les couper grossièrement puis les piler ou écraser. Eviter d'utiliser un mixeur pour ne pas y ajouter de l'eau. Récupérer le jus pur d'oignon au moyen d'un foulard ou d'un tissu propre. Boire un verre de 33cl soit un verre de bière de ce jus. Il est préférable de consommer ce jus à jeun. Renouveler l'opération trois semaines plus tard, puis une troisième fois après trois autres semaines.

Source : Dr Seid Dounia Akouya, Urologue à l'hôpital de la Renaissance (Tchad)

Fièvre pendant la grossesse : attention aux complications

Une fièvre survenant durant la grossesse n'est jamais anodine. La fièvre, même légère, doit être surveillée de près. En effet, une fièvre légère qui dure plus de 24 heures ou une fièvre de 38,5 °C ou plus peut être néfaste pour la grossesse.

Chaque grossesse peut connaître des complications à travers la fièvre. Des fois, la fièvre s'accompagne de frissons, de douleur au dos et de brûlures au cours de l'urine en entraînant la pyélonéphrite, c'est-à-dire une infection située dans un rein et son urètre. Cette fièvre peut également évoluer lorsqu'elle n'est pas traitée et devenir la grippe. Dans ce cas, elle se manifeste par l'ennui chez la femme enceinte.

A cet effet, des maladies liées aux conséquences de cette fièvre génèrent des complications pulmonaires. « La complication de la fièvre chez une femme enceinte se manifeste souvent par des courbatures, des céphalées, un corps chaud et aussi les contractions, c'est-à-dire la douleur au niveau du bas ventre »,

a évoqué Grâce Bikonibiyaté Koumayi, Sage-femme, présidente de l'Association «Faire Autrement » (AFA). Selon les scientifiques, le retentissement foetal d'une fièvre, en dehors du travail, se traduit par une tachycardie foetale réactionnelle et une baisse des mouvements actifs. Cependant, il y a une diminution des altérations du rythme cardiaque foetal qui engendre une maladie appelée chorioamnionite, une inflammation aigüe des membranes et du chorion placentaire. Pour les gynécologues Dr Bénédicte Girard et Pr Michel Dreyfus du CHU de Caen en France, le plus grand risque de cette fièvre observé ces dernières années est aussi la contamination périnatale. Celle-ci occasionne une hausse de la mortalité

Urine nauséabonde : cela peut cacher des maladies

L'urine peut dégager de nombreuses odeurs inhabituelles. Bien qu'elles soient pour la plupart inoffensives, ces odeurs doivent alerter. Elles peuvent être à l'origine de graves maladies. Certaines maladies peuvent aussi lui donner une odeur de moisi, de fruits ou encore de soufre. Boire beaucoup d'eau peut la diminuer. Mais si le problème continue ou empire, il faut consulter un médecin

1 Infection des voies urinaires
Lorsque l'urine dégage une forte odeur de soufre, voire d'ammoniaque, cette senteur est l'un des premiers signes d'une infection urinaire. C'est la bactérie responsable de l'infection qui cause cette senteur inhabituelle. Elle peut aussi donner un aspect trouble ou teinté de sang à l'urine.

2 Diabète
Une glycémie élevée peut donner une odeur fruitée à l'urine. Cette odeur douce provient de la cétonurie, c'est-à-dire d'une accumulation de cétones. Ce sont des composés que le corps fabrique lorsque l'on brûle des graisses, au lieu du glucose, pour obtenir de l'énergie. Consulter le médecin si on vomit, a des difficultés à respirer ou si on se sent confus.

3 Des calculs rénaux
Les calculs rénaux peuvent stopper ou ralentir le flux d'urine, entraînant ainsi une accumulation de sel et d'ammoniaque. Certains calculs sont composés de cystine, une substance contenant du soufre. Si la cystine est dans l'urine, elle peut sentir les œufs pourris. Consulter le médecin si on a de la fièvre, du sang dans l'urine.

4 La prostatite
Quand la glande de la prostate est infectée, elle peut s'enflammer et provoquer une prostatite. Or, celle-ci entraîne, entre autres, une odeur de soufre. Si on est atteint de cette maladie, on peut également ressentir le besoin d'uriner constamment et des douleurs abdominales entre le rectum et le scrotum.

5 Infection sexuellement transmissible
Certaines IST peuvent entraîner une décharge malodorante chez les hommes et les femmes. On remarquera cette odeur nauséabonde lorsque le liquide se mélange à l'urine. Il est possible que les parties génitales démangent ou brûlent lorsqu'on urine.

6 Surcharge en vitamines
Le corps a l'habitude de se débarrasser des nutriments dont il n'a pas besoin en éliminant ces déchets via l'urine. Or, un supplément en vitamine B6 peut lui donner une forte odeur. Trop de vitamine B1 peut également donner à l'urine une senteur de poisson. Quoi qu'il en soit, dès l'apparition de ces signes, en parler à un médecin.

7 Défaillance du foie
Une maladie du foie peut entraîner une odeur de moisi. L'odeur est causée par l'accumulation et la libération de toxines dans l'urine. D'autres symptômes peuvent alerter notamment l'urine plus sombre que d'habitude, des nausées et des vomissements, des jambes et des pieds enflés, un jaunissement de la peau ou encore des douleurs abdominales.

8 Fistules gastro-intestinales
Si on souffre de fistules gastro-intestinales, on sera ainsi plus exposé à de fréquentes infections urinaires et les urines sentiront le soufre. Il s'agit d'une ouverture anormale de l'appareil digestif, ce qui provoque une infiltration des liquides gastriques dans la paroi de l'estomac ou des intestins.

néonatale causée par des bactéries ou des virus. Elle est en outre à l'origine de l'augmentation des accouchements prématurés.

« La fièvre est dangereuse pour une grossesse, parce que c'est l'infection qui est à la base de la fièvre et cette infection peut causer beaucoup de choses. Elle peut entraîner une maturation du col et déclencher des contractions. Donc la fièvre peut être à la base des accouchements prématurés. Dans certains cas, la fièvre peut être la cause d'une malformation du fœtus. Et quand on parle d'infection, on parle de l'infection urinaire, de la rubéole, de la toxoplasmose ou du paludisme », a décrit Grâce Bikonibiyaté Koumayi.

Ce n'est pas la fièvre qui est dangereuse mais ce sont des conséquences qu'elle entraîne sur le fœtus. S'il s'agit d'une infection, il faudra la traiter le plus rapidement possible pour éviter une naissance prématurée ou une fausse couche.

Recette contre la fièvre: Verser le jus d'1 citron pressé et mettre dans 1 tasse d'eau chaude. Ajouter 1 cuillère à café de miel (facultatif). Boire par petites gorgées en cas de signes de refroidissement ou de rhume déclaré. Consulter sans hésiter un médecin.

| par Joseph GANGUI

Autisme / Interview de Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale

« Les parents doivent prêter une attention particulière au retard du langage. Un enfant...qui n’a pas l’habitude de sourire quand on lui sourit...il serait approprié d’emmener cet enfant en consultation »

L'autisme est un trouble neurodéveloppemental. Il se caractérise par une altération de l'intégration sociale et de la communication, à laquelle sont associées des anomalies du comportement et parfois du développement intellectuel. Les enfants autistes présentent généralement des comportements stéréotypés et répétitifs. Il est important d'emmener tôt en consultation l'enfant qui présente ces types de comportements pour se voir proposer des stratégies de remédiations et d'accompagnements. Dans cette interview, Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale, diplômée de l'Université Claude Bernard de Lyon (France), montre les signes de l'autisme et comment les détecter plus tôt en vue d'une prise en charge adéquate.



Mme Adiel Lotri, Ergothérapeute en santé mentale

Santé-Education : Qu'est-ce que c'est que l'autisme ?

Mme Adiel Lotri : L'autisme est un trouble neurodéveloppemental qui affecte notamment les interactions sociales et la communication. Ce trouble survient avant l'âge de 3ans. Les enfants autistes présentent généralement des comportements stéréotypés et répétitifs. Les aptitudes langagières et le développement cognitif varient d'un autiste à une autre. C'est pour cela qu'on parle maintenant du trouble du spectre de l'autisme.

Que sait-on de l'origine du trouble du spectre de l'autisme ?

Les recherches médicales sont toujours en cours. La grande hétérogénéité du trouble du spectre de l'autisme ne facilite

pas la compréhension des mécanismes impliqués dans ce trouble. Plusieurs études scientifiques ont montré qu'il existe un lien entre certains facteurs environnementaux et l'autisme. Au nombre de ces facteurs, on peut citer le diabète gestationnel, l'exposition du fœtus aux infections de la maman, la détresse respiratoire à la naissance.

Combien de types de ce handicap existe-il ?

On peut dire autant d'autistes, autant de handicaps. La forme de ce trouble varie d'une personne à une autre.

Comment se manifeste ce handicap chez les enfants ?

Les enfants présentant le trouble du spectre de l'autisme ont des

difficultés de communication, des comportements restreints et répétitifs. Ce sont des enfants qui aiment être seuls ou ont des comportements inadaptés lors des interactions sociales

Quels sont les signes d'alertes ?

Les parents doivent prêter une attention particulière au retard du langage, un enfant ou bébé qui n'a pas l'habitude de sourire quand on lui sourit. Quand ils observent ces signes, il serait approprié d'emmener l'enfant en consultation.

Qui pose le diagnostic du trouble du spectre de l'autisme ?

Le diagnostic est posé médicalement par un neurologue ou un psychiatre. Puis en fonction des troubles observés, le neurologue ou le psychiatre envoie l'enfant en rééducation.

En quoi ce syndrome vient-il affecter les relations interpersonnelles, la communication et, de manière plus générale, le comportement ?

L'autiste a un comportement inadapté surtout dans des situations qui sortent de ses habitudes. Il est dans une certaine routine où chaque chose à sa place précise. Je vous donne l'exemple d'un autiste : il s'attend à ce que lorsqu'il téléphone à une personne que la personne dise d'abord « allo ». Mais si la personne dit « bonjour », cet autiste est perturbé.

Dans l'établissement d'un diagnostic, quelles difficultés posent ces patients ?

Les enfants souffrants de troubles du

spectre de l'autisme ont souvent des comportements restreints et répétitifs. Ils présentent d'autres troubles ou d'autres handicaps. C'est pour cela que c'est important que les enfants autistes soient suivis régulièrement par des spécialistes. Ils ont généralement besoin de toute une équipe de spécialistes de la réadaptation.

Comment se fait la prise en charge d'un enfant autiste ?

Il y a plusieurs spécialistes qui interviennent après que le diagnostic ait été posé. L'ergothérapeute en santé mentale ou le neuropsychologue établit un bilan des fonctions cognitives (raisonnement, inhibition, langage, attention, mémoire). En fonction des résultats du bilan, un orthophoniste intervient pour le langage et l'ergothérapeute en santé mentale intervient dans la rééducation des troubles de l'attention et de la mémoire et met en place des stratégies qui favorisent l'autonomie de l'autiste dans les activités de la vie quotidienne. Lorsqu'il y a des troubles moteurs, le kinésithérapeute intervient. En fonction des cas, un psychologue peut proposer une psychothérapie.

Un conseil aux parents d'enfants autistes

Ne baissez pas les bras, votre enfant autiste n'est pas une cause perdue. Consultez les spécialistes pour recevoir une aide adaptée.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Alcool pendant l'allaitement : est-ce dangereux ?



Attention à l'alcool pendant l'allaitement

L'alcool et l'allaitement peuvent sembler incompatibles, mais la vérité est que la consommation d'alcool en quantité modérée n'a pas nécessairement d'effet négatif sur le lait maternel ou sur le bébé allaité. « L'alcool n'est pas interdit pendant l'allaitement mais à une quantité raisonnable. Une consommation occasionnelle et modérée d'alcool peut s'inscrire dans un allaitement sans impacter la santé du nourrisson » explique Grâce Koumayi, Sage-femme,

Coordinatrice de l'Association Faire Autrement (AFA).

L'influence de l'alcool sur le lait maternel

La quantité d'alcool qui passe dans le lait maternel dépend de la quantité d'alcool consommée par la mère, ainsi que de sa concentration dans le sang de la mère. Le temps nécessaire pour que l'alcool soit éliminé du lait maternel dépend également de la quantité d'alcool

L'allaitement est un moment privilégié pour une mère et son enfant. C'est un moment de connexion et de nourriture pour le bébé, ainsi qu'une période où la mère doit être consciente de ce qu'elle mange et boit. Cela inclut la consommation d'alcool. L'alcool passe-t-il directement dans le lait maternel ? Quels effets sur le lait maternel et sur le bébé allaité ?

consommée. « S'il arrive qu'une mère allaitante consomme de l'alcool, elle doit attendre 4 heures de temps. C'est le temps idéal que la maman devra attendre après la prise d'alcool, avant d'allaiter son enfant », a indiqué la sage-femme. La consommation d'alcool pendant l'allaitement peut aussi réduire la quantité de lait produite par la mère. L'alcool inhibe la production de l'hormone prolactine, qui est essentielle pour la production de lait.

Chez le nourrisson

La consommation excessive d'alcool peut réduire la qualité du lait maternel, car l'alcool peut être transféré dans le lait maternel. Cela peut avoir des effets négatifs sur le développement physique, cognitif et le sommeil du bébé. « Quand une femme qui allaite consomme de l'alcool, il y a un risque de perturbations du sommeil chez l'enfant. L'enfant dort moins longtemps. L'alcool peut agir sur le développement psychomoteur de l'enfant » prévient Grâce Koumayi.

La décision de boire de l'alcool pendant

l'allaitement est personnelle. Les femmes qui allaitent devraient être conscientes des risques potentiels et des recommandations en matière de consommation d'alcool pendant l'allaitement. Si une femme allaitante a des questions ou des inquiétudes concernant la consommation d'alcool, elle doit consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.

Recette pour la femme allaitante : 1/2 ananas 1 morceau de gingembre frais, 250 ml d'eau, 01 cuillère à soupe de miel. Peler l'ananas et couper la chair en gros cubes. Peler le gingembre et couper-le en 4. Dans un blender, mixer finement l'ananas et le gingembre jusqu'à avoir une purée bien homogène. Ajouter l'eau et mixer à nouveau. Puis filtrer ce mélange à travers un chinois ou une mousseline. Ajouter le miel et mélanger bien. Réserver le jus d'ananas au frais au moins 2h avant de le servir. Ajouter un jus de citron pour réveiller la boisson.

par **Arnaud KONDO**

Remise de certificats d'hygiène aux manipulateurs de denrées alimentaires

Dix-neuf (19) manipulateurs de denrées alimentaires ont reçu le 24 mars 2023 leur certificat d'hygiène, après un long processus sur les bonnes pratiques d'hygiène à adopter dans leur espace de restauration. La cérémonie de remise s'est déroulée en présence du Directeur-Pays de Vétérinaires Sans Frontière (VSF-Suisse), Dr Geraud Hellow, et le représentant de la Division du contrôle et de l'inspection sanitaire, Dowouta Mikénayema. Cette remise de certificat d'hygiène se situe dans le cadre de la mise en œuvre du projet « Développement économique des acteurs de la filière viande de petits ruminants (DEFI-Viande) ». Ce projet est cofinancé par la CEDEAO et la Coopération Suisse. Le but est de contribuer à l'amélioration de la consommation de viande saine à Lomé.



Photo des récipiendaires

Après un an de formation théorique, pratique et un suivi mené par les autorités compétentes, ces restauratrices, bouchers et rôtisseurs venus de Lomé ont bénéficié des certificats d'hygiène. Ils ont été félicités et encouragés pour leurs bonnes normes et règles d'hygiène adoptées dans la restauration alimentaire. « Après la formation théorique et pratique, il a été question de faire un suivi au niveau des restaurants pour vérifier si ces manipulateurs ont vraiment assimilé ce qui a été fait au moment de la formation. C'étaient des techniciens d'hygiène que les ont suivis durant ces mois. Pour avoir le certificat d'hygiène, il faut un certain nombre de pratiques rassemblées en cinq points : la matière première, les matériels, la main d'œuvre et enfin la méthode de préparation. Si tout ceci est bien suivi, alors le manipulateur est valable pour le certificat d'hygiène », a expliqué Dowouta Mikénayema, Ingénieur de génie sanitaire à la division du contrôle et inspection sanitaire au ministère en charge de

la Santé et de l'hygiène publique. Même s'ils avaient connaissance de quelques-unes des mauvaises pratiques d'hygiène dangereuses pour la santé, plusieurs d'entre eux n'en mesuraient pas les conséquences. « Il y a plusieurs choses dont je n'étais pas au courant. A travers cette formation et le suivi par les techniciens d'hygiène, nous avons beaucoup appris. J'ai compris qu'il faut un certain nombre de bonnes pratiques d'hygiène pour moi-même, mes collègues et aussi pour mes clients », a confié Kedji Honoré, restaurateur à Lomé.

Au Togo, les rues des grandes villes sont bordées de petites tables et de bancs où les gens s'installent pour prendre un repas rapide et bon marché. Mais il est remarqué que ces restaurants de rue manquent d'hygiène. C'est dans cet ordre que le projet « Développement économique des acteurs de la filière viande de petits ruminants (DEFI-Viande) » a été mis en œuvre. « A travers ce projet, nous voulons contribuer à l'amélioration de la consommation de viande saine et aussi apporter de bonnes pratiques hygiéniques au niveau des manipulateurs de denrées alimentaires, afin de préserver la santé du consommateur et contribuer ainsi à

la protection de la santé publique », a souligné le Directeur-Pays de VSF-Suisse, Dr Geraud Hellow.

Intérêt du certificat d'hygiène

Dans le secteur de l'alimentation, le certificat de santé désigne tout document qui atteste le bon état de santé de toute personne qui prépare ou vend les aliments afin d'éviter toute contamination directe ou indirecte des aliments. Il est généralement rédigé par un médecin qui vérifie la capacité de la personne à manipuler des denrées alimentaires après une visite médicale. Le certificat de santé comporte habituellement la mention : « Apté à la manipulation des denrées alimentaires ».

Le certificat d'hygiène est un outil important qui permet aux manipulateurs de denrées alimentaires de jouer un rôle important en garantissant la sécurité alimentaire tout au long de la chaîne de production, de transformation, d'entreposage et de préparation. Au Togo, le certificat d'hygiène est délivré par la division de contrôle et de l'inspection sanitaire. Il a une durée de six (06) mois de validité.

par **Raymond DZAKAPATA**

Assemblée Générale de l'ISMET

Promouvoir la santé mentale au Togo

L'association Initiative pour la Santé Mentale au Togo (ISMET) a tenu le 25 mars, à Lomé, son assemblée générale statutaire. L'objectif de cette assemblée générale est d'apporter des corrections et modifications aux textes fondamentaux de l'Association pour les adapter aux enjeux actuels et futurs. A l'issue de la rencontre, un nouveau bureau de 11 membres a été élu. Il est désormais présidé par Doufa Kokou Abalo, pour un mandat de 2 ans renouvelable une seule fois.



Photo de famille des membres présents à l'AG

Durant la rencontre, les participants ont dressé les rapports financier et moral, analysé les résultats et défis liés aux interventions sur le terrain durant ces deux dernières années. Ils ont engagé plusieurs débats sur chacun des articles du statut. Après des amendements, les nouveaux statuts et règlement intérieurs ont été validés et adoptés par acclamation. Le statut de l'ISMET oblige les membres à se réunir 1 fois tous les deux ans pour examiner et approuver le règlement et les statuts, fixer les budgets et décider de toutes les interventions et activités à mener.

Pour Doufa Kokou Abalo, « nous espérons que nous ferons des efforts qu'il faut pour apporter notre pierre à la bonne santé mentale. Nous connaissons l'importance de la santé mentale qui est négligée. Nous allons assurer un rôle de coordination pour que les objectifs assignés soient atteints »

publique au Togo. « Notre plan est de faire des plaidoyers auprès des autorités afin qu'elles puissent s'adonner davantage à la santé mentale, à la prévention et à la prise en charge de maladies mentales. Nous ferons aussi des communications surtout pour sensibiliser et éduquer les populations. Notre objectif, c'est d'aller vers l'atténuation et la diminution des risques et cas de maladies mentales. Il est important aussi de trouver des voies et moyens pour communiquer à la population, surtout la jeunesse sur les comportements à risques », a souligné Kokou Abalo. Les membres ont renouvelé leur engagement d'être toujours au service de l'ISMET.

L'ISMET est une association créée le 27 mars 2021. Elle a pour objectifs d'analyser la situation de la santé mentale au Togo et d'apporter un appui à la promotion de la santé mentale essentiellement par la communication.

par **Jean ELI**



5^{ème} Edition

06 - 16
AVRIL 2023

9 | **PALAIS**
DES CONGRÈS

THEME
LA SANTE SELON
NOS CONNAISSANCES
ET REALITES AFRICAINES



ACTIVITÉS

- EXPOSITION DE PRODUITS
- DÉGUSTATION
- TESTS DE DÉPISTAGE
- CONSULTATIONS MÉDICALES
- CONSEILS NUTRITION
- CONFÉRENCE PUBLIQUE

 **91 79 47 07**

 **96 14 97 97**

 **contact@sante-education.tg**