



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° 714 du 19 Avril 2023

Feuilles de moringa: naturel **viagra vert**



4

FEUILLES DE MORINGA POUR UNE SEXUALITÉ AU TOP

**Infections respiratoires :
Recettes à l'oignon**

2



**À quelle fréquence consulter
le dentiste ?**

4



**Eviter les complications du
rhume chez le nourrisson**

7



Nouveau Plan National Stratégique de lutte contre la tuberculose (PSN) 2024-2026

Le Togo dispose désormais d'un nouveau Plan Stratégique National de lutte contre la tuberculose (PSN TB 2024-2026). Le document est arrimé à la stratégie « mettre fin à la tuberculose » de l'OMS avec pour objectif de « réduire l'incidence de la TB au Togo de 33 cas pour 100 000 habitants en 2021 à 23 cas pour 100 000 habitants en 2026 ». Il a fait l'objet de validation les 04 et 05 Avril à Lomé, lors d'un atelier, qui a réuni plusieurs acteurs venus de tous les niveaux de la pyramide sanitaire y compris les organisations de la société civile et des autres départements impliqués dans la lutte contre la tuberculose.



Les acteurs à l'issue de l'atelier

Lors de ces assises, les participants ont validé l'analyse situationnelle de la lutte contre la tuberculose au Togo en tenant compte des résultats de la revue épidémiologique et l'évaluation du PSN 2021-2023. Ils ont procédé à l'analyse des forces, faiblesses, opportunités et menaces et des lacunes du programme, les objectifs, les intervention et activités stratégiques pour la période du 2024-2026.

Il ressort qu'en 2021 le taux d'incidence de la TB au Togo était de 33 cas pour 100.000 habitants, soit une réduction de 43% par rapport à 2015 ; celui de la mortalité (excluant TB-VIH) de 2,7 cas pour 100.000 habitants. En 2022, on a notifié à 3133 cas de tuberculose toutes formes confondues dont 386 patients co-infectés TB/VIH et 94 enfants de moins de 15 ans. La région vient en tête avec 40% des cas notifiés suite de la maritime 19% et les plateaux 17%. 17 cas tuberculose multirésistante ont également été notifiés.

Les lacunes du programme relevées sont entre autres les déficits de dépistage des cas de tuberculose, la faible prévention de la tuberculose, les résultats de traitement qui ne progressent plus, la faible qualité des données, la faible mobilisation des organisations de la société civile de même que des leaders communautaires, des praticiens de la médecine traditionnelle. On enregistre aussi des données insuffisantes sur les discriminations et les difficultés d'accès aux services anti TB, basées sur le genre, un système peu préparé aux éventuelles urgences , le financement insuffisant et peu sécurisé. Autre défi, l'insuffisance des ressources humaines et logistiques et la faible contribution de la recherche à la lutte contre la TB.

Relever les défis

Les activités retenues pour relever ces défis en lien avec les interventions sont entre autres : le renforcement des capacités de diagnostic biologique des cas de tuberculose, l'accélération du dépistage de la TB dans les régions Grand Lomé et Maritime, le renforcement du dépistage de la tuberculose chez les

enfants de moins de 15 ans. Il faut aussi procéder à l'amélioration de la recherche des cas présumés de tuberculose en postes fixes, avancés et mobiles au sein des populations à risque particulières, au renforcement des capacités et de la collaboration entre le secteur public et privé pour la lutte contre la TB. Il y a aussi le renforcement de la lutte contre la TB en milieu de travail, le renforcement de la recherche active chez les contacts, l'amélioration de la prise en charge thérapeutique des patients TB pharmaco sensible, l'amélioration de la prise en charge thérapeutique des patients TB-MR/XDR, le renforcement de la gestion conjointe de la tuberculose et du VIH, le renforcement du dépistage de la tuberculose, du VIH et des autres comorbidités, l'amélioration de la prise en charge des patients TB-VIH. La lutte contre la TB doit aussi passer par la mobilisation des ressources suffisantes, l'amélioration du suivi évaluation/Supervision, le renforcement des capacités des acteurs, le renforcement de l'engagement communautaire pour la lutte contre la TB; le renforcement de la communication pour la lutte contre la TB et la TB MR, l'amélioration de l'accès aux soins et du cadre réglementaire sur la notification des cas, l'enregistrement des faits d'état civil.

Le Togo dispose désormais de nouvelles stratégies de lutte avec pour but de contribuer à l'élimination de la tuberculose au Togo qui s'articule autour de trois objectifs suivants: Objectif stratégique 1 : Réduire l'incidence de la TB au Togo de 33 cas pour 100 000 habitants en 2021 à 23 cas pour 100 000 habitants en 2026 ; Objectif stratégique 2 : Réduire le taux de mortalité de la tuberculose de 2,7 cas pour 100 000 habitants en 2021 à 1,8 cas pour 100 000 habitants en 2026 et Objectif stratégique 3 : Renforcer les capacités de gestion et de coordination du programme et des acteurs à tous les niveaux y compris les acteurs communautaires.

Source : PNLT

PHARMACIE DE GARDE Du 17 au 23 Avril 2023

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 90 10 07
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
OCEANE	Rue de l'OCAM face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ESPERANCE	Face Ecole Française Nyékouakpoé (Rue Adjololo)	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
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	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
CITE	Bd. du 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli (Kinitri Gomé), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kilikamé	91 98 50 17
DELALI	Face de l'hôpital de Cavavéli non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoé Vakpossito non de la station Shell Agoé Vakpossito	70 40 22 86
MAIVA	AVEBJI, non loin d'Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, non loin de la station CAP	91 68 48 04
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoé-Nyivé	22 50 04 05
NABINE	Agoé Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
M'BA	Agoé-Légbasito après le marché de Légbasito	70 27 81 81
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEVY non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoé-Nyivé	90 65 21 90
ESPACE VIE	Agoé Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Agoé-Fiévi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Afiao Apédokéô Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
LE ROCHER	Agoé zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé (Baguida)	99 27 36 36
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01
CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
Commissariat central 22-21-28-71
Sûreté Nationale 22-22-21-21
Pompiers 118 ou 22-21-67-06
Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39
Police Secours 117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoé stade
Main de Dieu	Agoé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu 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 Kegué	Kegué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assignagé
Edi Togo	

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
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 AKAKOP
Joseph GANGUI

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

Santé Bien-Etre

Infections respiratoires : Recettes à l'oignon

La bronchite, l'asthme et les autres troubles pulmonaires peuvent mettre à mal la qualité de vie de ceux qui en souffrent. En s'attaquant aux voies respiratoires, ces maladies peuvent être pénibles à supporter au quotidien. Voici un remède à base d'oignon, qui apaise ces maux et libère les voies respiratoires.



Une recette antioxydante

Toutes les infections des voies respiratoires, de la sinusite à la bronchite et la pneumonie, s'améliorent grâce à la consommation d'oignon, cru de préférence mais aussi bouilli, ou en sirop. À la clinique pour enfants de l'Université Ludwig-Maximilians de Munich (Allemagne), il a été vérifié que le thiosulfate, l'un des composants de l'huile essentielle de l'oignon, est capable de freiner la réponse allergique bronchique, en cas d'asthme.

De plus, il a été vérifié que le thiosulfate de l'oignon agit aussi sur le centre respiratoire du tronc cérébral et produit une dilatation des bronches. Ces recherches justifient pleinement l'utilisation de l'oignon cru en cas d'asthme bronchique en raison de son action anti-allergique et broncho-dilatatrice. Les effets bénéfiques de l'oignon sur les bronches se font sentir quelques minutes après en avoir consommé.

Recette 1 : 2 citrons, 4 cuillères à soupe de miel brut, 1/2 oignon, 1 litre d'eau. Chauffer l'eau dans une casserole à feu doux. Couper, émincer et ciseler l'oignon pour obtenir de petits morceaux. Mettre l'oignon dans l'eau. Faire bouillir le mélange puis laisser refroidir. Presser les citrons et les ajouter à la préparation. Ajouter le miel et mélanger le tout. Laisser reposer toute la nuit. Le

lendemain, filtrer la préparation à l'aide d'une passoire et conserver le liquide obtenu. Consommer une (01) cuillère à soupe de ce remède naturel avant chaque repas pour nettoyer les poumons et soulager la respiration.

Recette 2 : 1 litre d'eau. 2 cuillères à café de curcuma en poudre. 3 cuillères à soupe de miel. 1 racine de gingembre. 01 oignon. Faire bouillir l'eau, l'oignon finement haché et le gingembre râpé dans une casserole, à feu doux. Lorsque le mélange commence à bouillir, rajouter le curcuma en poudre. Retirer du feu. Une fois refroidi, ajouter le miel et mélanger. Filtrer ce mélange et le mettre dans un récipient adéquat, en verre de préférence, afin de le conserver au frais. Chaque jour, durant deux semaines, consommer 2 cuillères à soupe de cette boisson le matin, à jeun et le soir, deux heures avant le dîner.

Les composés soufrés de l'huile essentielle de l'oignon passent rapidement dans le sang dès qu'ils arrivent dans l'estomac et sont éliminés d'emblée par les poumons. C'est pour cela que, quelques minutes après avoir mangé de l'oignon, l'haleine a déjà acquis une odeur caractéristique. L'oignon produit un effet mucolytique c'est-à-dire, il dilue la mucosité épaisse, expectorant, il facilite l'élimination des mucosités bronchiques et antibiotique.

par Elom AKAKOP

par Jean ELI

Santé Le sais-tu?

Bons réflexes nutrition pour éviter les crampes

On peut ressentir une douleur soudaine et temporaire au mollet, lors d'un effort physique ou tout simplement durant la nuit. La crampe musculaire, fréquente chez la femme enceinte et le sportif, est généralement un problème bénin. Souvent ces contractions musculaires sont dues à un déséquilibre alimentaire. Une carence en certains minéraux peut ainsi être à l'origine des crampes. Pour y remédier, il faut s'hydrater, miser sur les sources de potassium, calcium et magnésium.

1 S'hydrater
Il est essentiel de s'hydrater. Il est conseillé de boire au moins une bouteille d'eau par jour, c'est-à-dire 1,5 litres. Déshydraté, le muscle accumule les toxines, l'acide lactique notamment, et n'accède plus aux minéraux dont il a besoin. On augmente la quantité d'eau en cas d'effort, de chaleur ou de prise de médicaments diurétiques.

3 Manger des bananes
La banane est le fruit anti-crampes par excellence. Elle est riche en potassium, en magnésium et en vitamine B. Elle contribue à l'équilibre cellulaire. Les bananes peuvent aider à réduire les carences. De plus, ce fruit à un pH basique. Autrement dit, manger des bananes est une façon simple de consommer des aliments alcalinisants.

5 Remplacer sucre par le miel
Le miel regorge de sels minéraux tels que le calcium, le magnésium et le potassium. Prendre 2 cuillères à soupe par jour, c'est la bonne dose, en privilégiant le miel bio.

Source : « Journal of the International Society of Sports Nutrition », mars 2021

2 Fruits, légumes et légumineuses
Les fruits et légumes sont riches en potassium, qui joue un rôle clé dans la contraction des muscles et la transmission de l'influx nerveux. Grâce à leur fort potentiel alcalinisant, ils luttent aussi contre l'acidification de l'organisme. C'est pourquoi il est fortement conseillé d'en consommer à chaque repas. Pois cassés, haricots secs, arachides, sont les légumineuses, qui regorgent de minéraux dont le potassium, le calcium et le magnésium, indispensables au tonus musculaire.

4 Opter pour les bonnes graisses
Les acides gras contenus dans les huiles végétales contribuent à l'entretien des membranes des cellules et à la communication entre elles. Ainsi, elles optimisent le transport et l'utilisation des minéraux dans les fibres musculaires. On varie : soja, arachide, sésame, noix, olive. Eviter les viandes grasses et charcuteries. Elles sont très riches en graisses saturées, en protéines animales, et azote. Elles acidifient l'organisme.

par Raymond DZAKPATA

La plupart des crampes disparaissent au bout de quelques minutes. Il est possible d'anticiper leur survenue et de soulager la douleur. Même si elles sont généralement bénignes, les crampes dans les jambes peuvent être très douloureuses et empêcher de bouger pendant plusieurs minutes. Si les crampes deviennent récurrentes ou sont associées à d'autres symptômes, il est recommandé de consulter un médecin.



grâce à un profil de fermentation aussi spécifique. En format 33cl, la Djama Stout Porter est disponible dans tous les bars

et sur l'étendue du territoire national à 600FCFA, prix de vente maximum conseillé.

Djama Stout Porter est une boisson qui contient de l'alcool, à consommer avec modération.

Alerte/Epidémie de méningite à pneumocoque au Togo

Depuis décembre 2022, le Togo fait face à une épidémie de méningite. Elle a touché 141 personnes et causé 12 décès. C'est un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) daté du 11 avril 2023. Cette flambée épidémique est préoccupante en raison de la présence de différents facteurs concomitants. Il y a notamment la crise sécuritaire au Sahel qui provoque des mouvements de population, et une capacité de surveillance sous-optimale. Le Togo est situé dans la ceinture africaine de la méningite. Le pays connaît donc des épidémies saisonnières récurrentes chaque année. Cependant, il s'agit de la première fois que le pays fait face à une épidémie de méningite à pneumocoque, a indiqué l'OMS. Pour coordonner les activités de riposte aux flambées, un système de gestion des incidents va être mis en place. L'OMS soutient également l'envoi d'antibiotiques (ceftriaxone) pour améliorer la prise en charge des cas.

Feuilles de moringa : naturel viagra vert



Feuilles de Moringa pour une sexualité au top

Le moringa est l'une des plantes ayant la plus forte concentration de substances nutritives au monde. C'est pour cette raison que le moringa est utilisé depuis plus de 40 ans par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) dans la lutte contre la malnutrition et ses maladies associées. Le moringa est composé des Béta-carotène, vitamines C, B, E. Aussi, il est constitué de protéines, calcium, fer, potassium, flavonoïdes et tanins. Pour les hommes qui ont des troubles de la fonction sexuelle tels que l'impuissance ou une faible libido, les feuilles de moringa peuvent aider

à résoudre ce problème. Parce que les substances naturelles contenues dans cette plante se sont avérées efficaces pour augmenter la vitalité masculine.

Booster la performance sexuelle

Les feuilles de moringa contiennent des niveaux élevés d'arginine, un acide aminé qui peut améliorer le flux sanguin vers les organes génitaux et améliorer la fonction érectile. Une étude, publiée en 2008 par le département de pharmacologie du LM College of Pharmacy à Ahmedabad en Inde a révélé que les feuilles de moringa augmentent les niveaux d'hormones

Le moringa est sacré comme l'un des ingrédients aphrodisiaques, susceptibles de susciter le désir sexuel. Cette plante est également utilisée depuis longtemps comme herbe naturelle pour augmenter la vitalité masculine. Comment les feuilles de Moringa peuvent aider la vie sexuelle masculine ?

sexuelles chez les hommes et améliorent la production de sperme et la virilité. La vitamine C contenue dans le moringa renforce le système immunitaire, favorise la circulation du sang et augmente le flux sanguin vers le pénis, ce qui entraîne des érections plus fortes. La vitamine D est essentielle à la formation de testostérone, ce qui est crucial pour des érections durables et fermes. Une étude publiée dans « *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* » montre que l'extrait de feuille de Moringa peut déclencher la production de taux de testostérone dans le corps. En consommant régulièrement des feuilles de Moringa, on peut équilibrer les niveaux d'hormones dans le corps comme avant et le désir de faire l'amour va se rallumer.

Comment consommer les feuilles de Moringa

On peut manger les feuilles sous forme de sauce, les mélanger dans du thé ou les infuser dans de l'eau chaude. Cependant, nombreux sont ceux qui vendent l'extrait de feuille de moringa sous forme de poudre ou de capsules en tant que complément. Faire attention à la posologie recommandée et consulter le médecin avant de prendre des extraits ou des suppléments de feuilles de moringa.

Augmenter la satisfaction sexuelle

Selon une étude de la revue « *Food and Chemical Toxicology* », les feuilles de moringa peuvent contrôler les taux de lipides sanguins ou graisses. Des taux excessifs de lipides dans le sang, généralement chez les personnes atteintes de diabète ou d'hypercholestérolémie, peuvent provoquer l'impuissance. En plus de réduire l'excès de lipides sanguins, les feuilles de moringa peuvent également prévenir les blocages artériels. De cette façon, le cœur peut faire couler le sang dans toutes les parties du corps en douceur. Cela signifie que le pénis aura assez de sang pour atteindre une érection. Les feuilles de moringa sont riches en antioxydants, qui peuvent augmenter la

| par Raymond DZAKPATA

À quelle fréquence consulter le dentiste ?

Prendre rendez-vous chez le dentiste régulièrement est essentiel, si l'on souhaite conserver une bonne santé bucco-dentaire. À quelle fréquence est-il conseillé de s'y rendre pour une visite de contrôle ?

La visite de contrôle est essentielle pour la santé des dents. Pas besoin d'attendre d'avoir mal aux dents pour aller chez le dentiste. Les visites de contrôle s'organisent, d'ailleurs, en dehors de tout problème dentaire. Elles permettent, avant tout, de vérifier que tout va bien. Elles sont l'occasion de procéder à des soins dentaires divers, si c'est nécessaire : détartrage, soin d'une carie, dévitalisation, extraction, traitement d'un abcès.

Aller chez le dentiste : une routine annuelle ?

On considère en général qu'aller chez son chirurgien-dentiste une fois par an est suffisant. On recommande, d'ailleurs, une visite annuelle pour les enfants et les adolescents qui ont plus de risques de développer des caries que les adultes. Cette visite annuelle n'est qu'une recommandation. Dans les faits, la fréquence des visites chez le dentiste va dépendre d'une multitude d'autres facteurs : âge, facteurs de risques : tabac, alimentation, alcool, diabète, l'état initial des dents : fragilité de l'émail, gingivite.

L'importance de visites régulières
Normalement il est conseillé de voir son dentiste pour une visite dite systématique tous les 6 mois. Mais on

peut admettre que si on est en bonne santé en général et sur le plan bucco-dentaire, une visite annuelle peut être suffisante. Même si on prend soin quotidiennement des dents, cela n'est pas une raison pour ne pas consulter régulièrement son dentiste. Il est prouvé que malgré la dextérité ou l'habileté manuelle, il y a toujours de la plaque et le tartre dentaire entre les dents que l'on n'arrive pas à enlever ou nettoyer. C'est justement ces résidus qui sont à l'origine de la mauvaise haleine ou des caries dentaires ou des maladies de la gencive. En effet, grâce à la visite annuelle, il va être possible de détecter et soigner tout de suite d'éventuels problèmes bucco-dentaires, tels que les fameuses caries. Plus une carie est soignée rapidement et plus on pourra préserver les dents en bonne santé durant de longues années. Les dents sont faites pour durer toute la vie et en bonne santé jusqu'à plus de 100 ans à condition d'en prendre soin. La visite systématique chez le dentiste tous les 6 mois est d'autant plus nécessaire si l'on des malpositions dentaires ou surtout des pathologies comme le diabète les maladies cardiaques ou d'autres pathologies à risque infectieux. Cette visite systématique est très importante chez la femme enceinte



Consulter régulièrement un dentiste

qui présente un environnement buccal fragile, en raison de son état. Ceci afin d'éviter des pertes dentaires que la plupart des femmes considèrent normale en période de grossesse.

Le travail du dentiste

Lors de cette visite de contrôle, le dentiste va vérifier la présence de tartre ou de plaque dentaire. La plaque dentaire est une substance blanchâtre composée principalement de bactéries qui se dépose sur les dents. Au fil du temps, cette plaque dentaire se transforme en tartre. Seule l'intervention d'un dentiste permettra de retirer le tartre des dents. Cette opération s'appelle le détartrage dentaire. S'ils ne sont pas retirés, plaque dentaire et tartre vont se transformer en acide, qui va attaquer soit la dent par l'émail, et on aura la carie dentaire. Cet acide va provoquer aussi une inflammation de la gencive pour entraîner la gingivite et les

maladies parodontales, qui vont avoir des répercussions sur la santé du sujet atteint. Le détartrage est recommandé pour tout le monde au moins une fois par an si non tous les 6 mois. Chez certaines personnes qui n'arrivent pas à bien contrôler leur hygiène bucco-dentaire et en fonction de l'apparition du tartre sur les dents, on peut envisager des séances de détartrages tous les trimestres. La visite systématique ou encore la visite de routine ou la visite de contrôle chez le dentiste est un pilier important pour la préservation d'une bonne santé bucco-dentaire. Elle permet de garantir à tous les patients des dents saines, des gencives saines qui ne saignent pas ni au brossage, ni au réveil et surtout une bonne haleine.

Article validé par Dr Georges Tokofai, Président de l'Ordre National des Chirugiens-Dentistes du Togo (ONCDT)

| par William O.

3 maladies chroniques qui paralysent la sexualité

Plusieurs maladies chroniques bloquent la sexualité. Cela peut être de manière directe du fait des problèmes physiques empêchant tout rapport sexuel ou induit par la prise de médicaments. L'excitation est plus compliquée à atteindre, ce qui crée des troubles de l'érection chez l'homme et des sécheresses vaginales chez la femme.

Dès que le corps souffre, que ce soit physiquement ou psychologiquement, la sexualité dans le couple pâtit. Un mur peut se créer entre mari et femme s'il n'y a pas de communication. Voici entre autres trois pathologies chroniques qui peuvent engendrer des troubles sexuels.

L'endométriose

L'endométriose est une maladie chronique qui se caractérise par la présence de fragments de muqueuse utérine, l'endomètre, en dehors de l'utérus. Cela se traduit, dans la sphère intime, par des douleurs lors des rapports sexuels et pendant la période des règles. En outre, les traitements administrés, hormonaux dans la

majorité des cas, provoquent une perte de désir due à la baisse de la libido. À la douleur physique s'ajoute donc une douleur psychologique.

La dépression

Il existe plusieurs types de dépression: chronique, aiguë, saisonnière ou réactionnelle, liée à un événement traumatique. Pour traiter ce trouble psychologique, des antidépresseurs sont administrés. La plupart d'entre eux inhibent le désir en faisant baisser la libido. Ces médicaments ont en effet pour objectif de stabiliser l'humeur en agissant sur les neurotransmetteurs, sérotonine et dopamine, qui la régulent. Par conséquent, le traitement peut réduire les montées de libido. Ce qui



Attention à l'endométriose

cause ce manque d'excitation. De façon plus rare, la personne dépressive peut augmenter sa cadence sexuelle pour pallier son état dépressif.

Le diabète

Le diabète est une maladie cardiovasculaire chronique qui altère le passage du sang dans les vaisseaux. Il engendre des troubles érectiles. De plus, une baisse de libido est également

observée. Des angoisses face à la sexualité peuvent apparaître et créer de véritables blocages.

Pour ces trois types de pathologies chroniques, il faut consulter un sexologue ou un psychologue. Ceci afin de recueillir des conseils qui permettront de mieux appréhender la sexualité.

| par William O.

Couple : Secrets d'une vie sexuelle épanouie

| par Elom AKAKPO



Bonne entente du couple

Il est rare d'associer relation longue durée et entente phénoménale dans le couple. Pourtant, de nombreux couples ont découvert comment pimenter leur vie sexuelle, même après plusieurs années de vie commune.

Faire souvent l'amour

Le sexe est bien le ciment de tout couple. Ceux qui font souvent l'amour et expérimentent de nouvelles sensations, positions ou de nouveaux lieux sont généralement plus heureux ensemble et plus longtemps.

Aimer son corps

Une vie sexuelle saine commence par la confiance en soi-même. Si on aime son corps, on aura davantage envie de faire l'amour. Une étude américaine parue dans Le « *Journal de la Médecine Sexuelle* », a montré que parmi les femmes de 18 à 49 ans, celles qui ont le plus confiance dans leur image physique sont les plus satisfaites sexuellement. En effet, les

pensées positives sur le poids, condition physique ou attrait sexuel pendant les rapports sexuels favorisent des relations sexuelles saines. A contrario, si on a une mauvaise image de son corps ou de sa santé, la vie sexuelle peut être moins épanouie.

Communiquer beaucoup

Une vie sexuelle épanouie repose sur la capacité du couple à communiquer, en parlant de leurs désirs sexuels, de leurs fantasmes ou envies particulières. Même s'il n'est pas toujours facile de communiquer sans heurts, on sait comprendre son mari ou sa femme et lire ses réactions pour réagir en conséquence.

Montrer à sa femme ou son mari son envie

Le mari dit toujours à sa femme qu'il a envie d'elle et vice versa. Complimenter sa femme ou son mari qu'elle est belle ou qu'il est sexy, de vive voix ou via des SMS coquins. Si le mari a tendance à

Le couple casse la routine

Le sexe peut devenir routinier dans un couple. Si chacun prend des initiatives pour casser les habitudes et trouver des nouveautés à tester, on peut augmenter l'excitation et le plaisir sexuels de sa femme ou mari. Attention, nouveauté ne signifie pas forcément tester le sexe anal... Il peut s'agir des changements plus subtiles, comme une variation des rythmes ou un cadre romantique.

Le couple ne compte pas

Tous les couples n'ont pas le même rythme, une fois par semaine à une fois par mois, rien ne sert de compter. Ce n'est pas productif pour la vie sexuelle. Il faut garder confiance en soi. Même si la qualité du sexe peut varier énormément

en fréquence, l'important, c'est la satisfaction commune. Une étude parue dans le « *Journal des Comportements économiques & Organisations* » a montré qu'une fréquence accrue de rapports sexuels ne conduit pas à une meilleure satisfaction ou à un bonheur plus important en couple.

Le couple a des projets ensemble

Si on fait partie de ces couples qui ont des projets pour l'avenir, proche ou moins proche, ces derniers permettent d'avancer et donnent envie de continuer ensemble. La vie de couple risque de devenir ennuyeuse si aucun projet n'est formé en commun. Les couples qui rêvent et qui se donnent les moyens de parvenir à leurs buts communs sont plus liés. Ils ont tendance à rester sur la même longueur d'ondes.

Ces projets peuvent être simples à faire à deux: planifier et projeter sur l'avenir des enfants, rendre visite à la belle famille, une balade en vélo, un restaurant à la plage, un cinéma, passer un week-end dans une ferme.

Se faire rire mutuellement

On connaît cette petite phrase « *Femme qui rit, femme à moitié dans son lit* » ? Si on se marie bien avec son mari ou sa femme et que c'est réciproque, on a de grandes chances de faire durer la relation. Entre fous rires et petites blagues, l'humour rapproche.

Savoir se disputer

Même si on est plutôt du genre à faire l'amour que la guerre, il arrive de se disputer. Toutefois, éviter que ces disputes ne prennent pas de mauvaises tournures. On évite soigneusement les insultes, les cris qui réveillent les voisins et les menaces de se quitter à chaque prise de tête.





EMERGENCE DIVINE

SPECIALE PROMO

AVRIL



**1 ACHAT
1 CADEAU**

1savon/ 1huile/ 1lait/ 1gommage acheté = 1 cadeau offert
1savon+1huile/ 1savon+1lait achetés = 1 super cadeau offert
1savon+1lait+1huile achetés = 2 supers cadeaux offerts
1savon+1lait+1huile+1gommage = 3 supers cadeaux offerts

Le concept **1Achat 1 Cadeau** couvre tous nos produits dans les pharmacies, les différents dépôts et dans notre magasin de vente en gros. **NB: LES PRIX NE CHANGENT PAS**

Pour toute info contactez-nous sur: ☎ +228 90 13 67 49 - 97 94 08 65

Impact psychologique de la fausse couche / Interview du Dr Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Medical

« Vivre une fausse couche n'est jamais une expérience facile... sages-femmes conseillères et psychologues peuvent venir en aide à tout moment. »

Dans la parution N°710, Santé-Education a évoqué les signes, les causes et la prise en charge de la fausse couche. La fausse couche est un événement qui affecte chaque femme différemment, mais peut entraîner du chagrin, de l'anxiété, de la dépression et même des symptômes de trouble de stress post-traumatique (SSPT). Dans cette interview, Dr Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne parle de l'impact psychologique non négligeable de cet événement traumatisant et épreuve particulièrement difficile sur la femme.



Dr Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

Santé-Education : Peut-on avoir des séquelles physiques suite à une fausse couche ?

Dr Dédé Benedicta Améwoui : En cas de fausse couche il n'y a généralement aucune séquelle physique. Il y a toutefois des risques d'infection de l'endomètre (endométrites), d'où l'importance d'un suivi. En effet, le col de l'utérus reste légèrement ouvert même lors d'une fausse couche spontanée. Des bactéries peuvent remonter depuis le vagin et provoquer une infection. En cas de fausse couche nécessitant un ou plusieurs curetages, il arrive parfois qu'une mauvaise cicatrisation de l'utérus crée des synéchies utérines

rendant plus difficile l'implantation de l'œuf lors des prochaines grossesses. Il est donc possible d'avoir des cas d'infertilité secondaire liés à une fausse couche suivie de complications.

Quelles sont les probabilités de retomber enceinte après une fausse couche ?

Après une fausse couche sans complications, les chances de concevoir et de mener à terme une grossesse sont identiques à celles de toute autre femme. Des fausses couches à répétition peuvent, en revanche, être le signe d'un problème d'infertilité qui nécessite des examens plus approfondis.

Qu'en est-il de l'impact émotionnel ?

Vivre une fausse couche n'est jamais une expérience facile, d'autant plus que le sujet reste un réel tabou. Chaque femme est unique et son vécu l'est aussi. Certaines femmes souhaitent retomber enceinte le plus rapidement possible. D'autres ont besoin de temps pour faire le deuil de cette perte. Puis il y a une petite minorité de femmes qui vivent la fausse couche comme un soulagement, car elles n'osaient pas prendre la décision d'interrompre la grossesse volontairement.

D'après vous, la fausse couche reste-t-elle un sujet tabou ?

Oui. En plus du chagrin lié à la perte, la mère est souvent envahie par un grand sentiment de culpabilité et de honte. Elle se sent le gardien du bébé qu'elle porte. Si quelque chose se passe mal, elle se sent entièrement responsable. Il s'agit d'un sentiment irrationnel mais naturel.

Proposez-vous un soutien psychologique au sein de votre clinique ?

Oui. Nous essayons d'identifier les patientes vulnérables et nous leur proposons un soutien psychologique: des sage-femmes conseillères et des psychologues peuvent leur venir en aide à tout moment. Il est parfois plus facile de se confier à un professionnel, mais cela peut aussi se révéler artificiel.

C'est pourquoi je conseille toujours à mes patientes de chercher du soutien aussi auprès de leurs proches.

Est-ce courant de plonger dans une dépression après une fausse couche ?

Il y a beaucoup de femmes qui vivent cette épreuve comme un échec personnel. La question qui revient souvent est « qu'ai-je fait de mal ? ». La réponse est : « rien, absolument rien ». J'essaie toujours de déculpabiliser les patientes qui se sentent responsables ou qui éprouvent un sentiment de honte. Je leur rappelle qu'il s'agit d'un phénomène biologique qui sort entièrement de leur contrôle. Elles n'y peuvent absolument rien, bien que cela soit difficile à accepter.

Quels conseils donneriez-vous à une femme qui vient de vivre une fausse couche ?

Il est important de tenir compte de l'expérience individuelle de chaque femme et de chaque couple. Il est difficile de se mettre à leur place et donner des conseils. J'essaie de rassurer mes patientes et je leur explique qu'elles seront suivies pour vérifier que tout se passe bien. Il est important qu'elles puissent se confier à leur entourage proche, parler de leur expérience sans honte ni culpabilité. Il est essentiel de trouver du soutien pour surmonter cette épreuve.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Eviter les complications du rhume chez le nourrisson

Le rhume est une maladie infectieuse respiratoire d'origine virale très contagieuse. Il a un temps d'incubation très court, de 24h à 36h. C'est une maladie banale et bénigne très fréquente chez les nourrissons, qui nécessite des traitements.

Au rayon des symptômes, le rhume n'est pas très difficile à reconnaître. Il se caractérise par des éternuements, un écoulement nasal clair qui deviendra au fil des jours plus épais et coloré. On peut observer aussi un nez bouché qui impose de laisser la bouche entrouverte pour respirer et une petite toux. A l'origine de cette infection, dans 90 % des cas, un banal virus qui provoque une inflammation du nez et de la gorge. Il se propage habituellement par contact direct ou indirect et guérit généralement en 7 à 14 jours.

Comprendre les complications

Les bébés font plusieurs rhumes par an, cela s'explique par le fait qu'ils s'immunisent. En effet, en grandissant, le nourrisson perd progressivement les défenses immunitaires maternelles acquises pendant la grossesse. Il devient plus vulnérable. Le rhume débute très souvent par une congestion nasale, suivie par l'apparition de sécrétions claires liquides qui peuvent s'épaissir par la

suite. Les sécrétions qui coulent dans l'arrière-gorge provoquent un réflexe de toux. A cet effet, les parents doivent prendre leur responsabilité pour protéger les nourrissons contre la poussière, l'exposition au tabac. Le nourrisson est très vulnérable aux infections liées au rhume. Donc à 3 mois, le nourrisson saura respirer par la bouche quand son nez est bouché. Il deviendra de plus en plus capable de se défendre contre les virus. Parmi les complications, on peut citer entre autres des otites, des bronchites, une fièvre persistante, une perte totale de l'appétit, des vomissements, des diarrhées. Le nourrisson aura des difficultés à respirer, des yeux collés, des lèvres bleues, un liquide nasal épais ou coloré.

Signes d'alerte

Il faut bien surveiller l'enfant afin de prévenir et de détecter les complications au plus vite. Il faut également surveiller d'éventuels changements de comportements : trop



Veiller à l'hygiène nasale du bébé

de câlins, surexcitation, réveils nocturnes inhabituels.

Que faire pour éviter des complications ?

Il est donc important de traiter les symptômes du rhume de l'enfant à temps. Un bon lavage nasal va permettre d'évacuer les mucosités et les microbes.

Ceci afin d'éviter certaines infections plus graves. Ne pas hésiter aussi à consulter un pédiatre, si le rhume dure trop longtemps ou s'il existe des symptômes inhabituels.

Source : Dre Anne-Claude Bernard-Bonnin, médecin spécialisée en pédiatrie au Le Centre hospitalier universitaire (CHU) Sainte-Justine au Canada





Au plus tard le 15 avril 2023

- Déclaration et paiement TVA, TAF, TCA, TEBA ; ADA, TSPT, DAPP
- Précomptes IRPP (salaires)
- Retenues de 1%, 5% IS/IRPP
- Retenues de 5% ou 10% sur les rémunérations des résidents et 20% sur les prestations de services des non-résidents
- Retenues de 8,75% sur les revenus locatifs

**15
AVRIL**

  Office Togolais des Recettes - OTR

 Canal OTR

 +228 90 99 41 01

 8201