



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



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

# SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA  
N° 733 du 30 Août 2023

## Pissenlit : grand nettoyeur du foie

Le pissenlit, en Ewé «Agnoto», est souvent considéré comme une simple « mauvaise herbe ». Mais c'est en réalité une plante aux multiples bienfaits pour la santé, notamment en ce qui concerne...



7

LE PISSENLIT POUR UN FOIE EN BONNE SANTE.

### Clous de girofle : renforcer l'érection chez l'homme

Le clou de girofle est un stimulant sexuel chez les hommes. Les moulinet avant de les préparer dans le thé de la citronnelle, à raison d'une cuillère à soupe pour une tasse de tisane. Verser 3 cuillères à soupe de la poudre du clou dans de l'eau bouillante, ajouter de la citronnelle, et laisser infuser pendant au minimum une demie heure. Utiliser ensuite un tamis très fin pour en prélever le plus possible une fois que la tisane aura infusé. On peut la consommer chaude ou tiède. Ne pas dépasser 02 verres à bière de tisane aphrodisiaque par jour. Prendre de préférence une demie heure avant les rapports sexuels. Attention donc de ne pas dépasser 60 mg/par kilo, afin d'éviter une dégénérescence sexuelle et une diminution de la production de spermatozoïdes.

### Différence entre décoction et infusion

On choisit l'infusion lorsque les principes actifs des plantes ou parties de plantes dont les sommités fleuries, fleurs feuilles, graines tendres, sont solubles dans l'eau. On verse l'eau frémissante sur les plantes dans un récipient de type théière et on laisse infuser, généralement une dizaine de minutes, avant de filtrer à travers une passoire fine. On choisit la décoction lorsque les plantes sont plus coriaces comme les écorces, racines, graines dures et dont les principes actifs sont moins solubles. Dans ce cas, on met les plantes dans l'eau que l'on porte à ébullition. On laisse refroidir pendant une dizaine de minutes dans la casserole avant de filtrer.



Ecorce du neem : traiter  
hémorroïdes et arthrose

5



Thé cannelle contrôler les  
règles abondantes

4



Thé curcuma-citron :  
réduire stress et anxiété

5



## COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

### Relatif à la perception de la taxe sur la plus-value sur les opérations de mutations partielles

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes rappelle à l'attention des usagers de la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), que conformément aux dispositions de l'article 82 du Code Général des Impôts, les plus-values réalisées par les personnes physiques ou les sociétés de personnes lors de la cession à titre onéreux de biens immeubles sont soumises à titre libératoire à une taxe sur la plus-value.

A cet effet, le Commissaire Général informe tous les usagers qu'à compter du 1<sup>er</sup> août 2023, la perception de ladite taxe, jusque-là opérée sur les mutations totales, sera étendue à toutes les nouvelles demandes de mutations partielles (morcellements) de titres fonciers.

Le Commissaire Général remercie tous les usagers des services de la DCCFE pour leur bonne compréhension.

Fait à Lomé, le 5 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR



## COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

### Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la **Taxe Professionnelle Unique (TPU)** des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du deuxième trimestre 2023 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

**Les contrôles** du paiement de ladite taxe débutent à compter du **01 août 2023** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 18 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

## PHARMACIE DE GARDE Du 21 au 28 Août 2023

|                 |                                                                       |             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|
| HANOUKOPE       | Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM                 | 70 49 96 63 |
| BOULEVARD       | Bd. Du 13 Janv. Doulassamé                                            | 90 89 28 49 |
| ECLAIR          | Bè Ahligo, près du Marché                                             | 96 80 09 06 |
| CHÂTEAU-D'EAU   | Près Château d'eau de BE                                              | 96 80 08 88 |
| KPEHENOU        | Boulevard HOUPOUET - BOIGNY                                           | 70 45 25 03 |
| EMMANUEL        | 637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé                             | 90 09 94 03 |
| JUSTINE         | 291, Bd des Armées - Tokoin Habitat                                   | 22 21 00 01 |
| ST KISITO       | Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM                                     | 96 80 09 64 |
| LIBERATION      | Avenue Libération Prolongée                                           | 96 80 69 35 |
| PROVIDENCE      | Bd. Jean Paul II                                                      | 91 14 88 88 |
| UNIVERS-SANTE   | Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS                 | 93 88 83 31 |
| AEROPORT        | Rte de l'Aéroport SITO                                                | 96 51 59 74 |
| INTERNATIONALE  | Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho              | 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, face bureau de poste                               | 99 69 89 21 |
| LA REFERENCE    | Adidogomé Assiyéyé, 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 |
| AZUR            | Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna                   | 98 89 80 09 |
| JAHNAP          | A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo                  | 96 80 09 29 |
| CONFIANCE       | Face GTA                                                              | 91 01 33 38 |
| LUMIERE         | AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Euif               | 70 43 15 49 |
| GROUPE C        | Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C                              | 92 33 49 76 |
| ORCHIDEES       | AGOE-TELESSOU, LEO 2000                                               | 99 01 03 74 |
| SOLIDARITE      | Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi                             | 96 80 09 76 |
| DE LA VICTOIRE  | Avédji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour Limousine             | 70 45 74 92 |
| ARC-EN-CIEL     | Agòè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot                              | 70 42 50 00 |
| APOU ANTOINE    | Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II                 | 70 41 36 12 |
| SHALOM          | Agòè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé           | 70 49 96 51 |
| AGOE-NYIVE      | A côté de l'Eglise Catholique d'Agòè-Nyivé                            | 91 61 02 62 |
| ELEMAWUSSI      | Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA                           | 92 34 06 80 |
| LE ROCHER       | Agòè zongo, près du terrain de jeu de golf                            | 92 30 06 56 |
| ZONGO           | Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank                       | 70 49 96 55 |
| LA MAIN DE DIEU | AGOE ASSIYEEY non loin de l'église des Assemblées de Dieu             | 93 40 21 21 |
| ALTA            | AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola     | 70 08 46 46 |
| ESPACE VIE      | Agòè Logopé, face bar Plaisir 2003                                    | 99 85 89 07 |
| DIVINA GRACIA   | Quartier Agoè-Fiovi, Rond point Cool Catch                            | 93 83 91 00 |
| ZOSSIME         | AGOE - Zossimé, près du marché                                        | 70 46 26 64 |
| ST PHILIPPE     | SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO                 | 90 67 33 24 |
| EVA             | SANGUERA, Kilikamé, Non loin du T-OIL                                 | 92 16 32 32 |
| M'BA            | Agòè-Légbassito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbassito | 70 27 81 81 |
| VERSEAU         | Près de la maison Bateau Baguida                                      | 90 01 90 29 |
| HYGEA           | Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé                | 93 33 99 66 |
| LA PATIENCE     | A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)                                        | 70 05 23 39 |

## 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                                 | Agòè stade            |
| Main de Dieu                             | Agòè 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 fm    |
| EMNET                                    | Carrefour Bodjona     |
| En face du Stade Dr Kaolo                | Tsévié                |
| Auto Ecole Itinéraire                    | Von plan              |
| Sames com                                | Noukafou              |
| Boutique victoire Fm                     | Radio victoire fm     |
| T-Oil Akodessewa                         | Akodessewa            |
| Cap Kégué                                | Kégué                 |
| Boutique FAO Noukafou                    | Noukafou              |
| Edi Togo                                 | CEET Assigamé         |

## 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

Rédactrice en Chef  
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction  
Raymond DZAKPATA

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

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

# Ces plantes pour traiter les ennuis de santé

Les plantes sont indispensables en matière de santé, de beauté, de bien-être, d'ornement et même de gastronomie. Se soigner avec les plantes médicinales, c'est un mode de vie. On utilise certaines plantes dans leur intégralité, feuilles, écorces, racines, fleurs, fruits, graines. Les modes de préparations sont tout aussi nombreux: infusion, décoction, macération, gel, cataplasme, compresse.

**1** **L'aloe vera**  
Apaisant, son gel accélère la guérison des brûlures, des blessures et des irritations de la peau. On peut l'appliquer directement sur les zones douloureuses.

**2** **Ail**  
La gousse d'ail frais coupée en une rondelle et appliquée sur les cors, durillons et verrues, obtient de très bons résultats. Consommé régulièrement dans l'alimentation, l'ail est un excellent préventif aux maladies cardio-vasculaires, un antiseptique et bactéricide naturel.

**3** **Le gingembre**  
On peut le râper sur les légumes, poissons, en mettre dans les soupes. On peut aussi les consommer sous forme de tisane ou en infusion en raison d'une cuillerée à café de gingembre en poudre dans une tasse d'eau bouillante de 200 ml. Puis boire trois fois par jour. Attention, chez certaines personnes sensibles sur le plan digestif.

**7** **Citronnelle**  
On utilise généralement ses feuilles en infusion pour apaiser les personnes anxieuses, stressées ou qui dorment mal. Cette infusion a aussi une vertu hypoglycémiante c'est-à-dire qu'elle diminue la concentration de sucre sanguin.

**8** **La menthe poivrée**  
Les chercheurs ont remarqué que lorsque la feuille de menthe poivrée est consommée en infusion, plus de 75 % de ses composés phénoliques se retrouvent dans la tisane. L'infusion de menthe stimule le foie et régularise les fonctions digestives.

**9** **Le corossolier**  
Les feuilles de Graviola Corossol stimulent le système immunitaire, en donnant à l'organisme une forte capacité à lutter contre le cancer. Pour une guérison efficace contre le cancer, le thé de corossol fait à partir des feuilles peut être consommé quotidiennement.

**Attention**  
L'utilisation des plantes pour se soigner doit se dans le respect des normes décrites ou demander à un spécialiste dans le domaine. Les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies chroniques et graves et qui sont sous un traitement médicamenteux, doivent d'abord demander conseil à un spécialiste.

**4** **L'eucalyptus**  
Antiseptique naturel, l'eucalyptus est utilisé sur recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une plante médicinale pouvant traiter des affections respiratoires. Ceci en agissant directement sur les cellules bronchiques.

**5** **Chou**  
Le chou traite l'ulcère de l'estomac et cicatrise les muqueuses intestinales. Il soulage les douleurs rhumatismales, la sciatique, la bronchite, les affections pulmonaires et prévient le cancer. Les diabétiques doivent consommer le chou.

**6** **Le persil**  
Le persil nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines. Ses agents antioxydants font de lui un bon antibactérien et un bon anti-inflammatoire. Cette plante est recommandée en cas d'aménorrhée ou dysménorrhée.

**10** **Le neem**  
Le neem contient à la fois des alcaloïdes et des limonoïdes, deux composés connus pour leurs propriétés médicinales. Le neem est utilisé dans la fabrication du savon, crèmes pour la peau et lotions pour le corps dans le but de traiter divers problèmes de la peau.

**11** **Le pissenlit**  
En raison de ses propriétés diurétiques et anti-inflammatoires, le pissenlit est utilisé comme complément alimentaire pour stimuler l'élimination des liquides et les dépôts de substances toxiques dans les reins et les voies urinaires.

**12** **Le Moringa**  
Le Moringa est une plante médicinale connue pour guérir et soulager un grand nombre de maladies. Avec ses 90 nutriments, 46 antioxydants, 36 anti-inflammatoires, et plus, le Moringa s'est avéré être l'élément botanique le plus riche en éléments nutritifs et à activité enzymatique.

| par **William O.**

# Thé, café ou tisanes : comment et quand les consommer?

Boire du thé, café ou tisane chaque jour mais de manière modérée, est source de nombreuses vertus préventives et thérapeutiques. Ces breuvages ont des impacts positifs à tous niveaux du système immunitaire, à condition de les consommer au bon moment.



Prendre du café au bon moment

L'eau est la seule boisson qui est indispensable pour le fonctionnement de l'organisme. Chaque jour, de manière naturelle, une grande quantité d'eau s'échappe du corps par la respiration, la transpiration ou les urines. Pour rester en bonne santé, il est important de compenser ces pertes par l'alimentation et en plus d'apporter 1,5 litre d'eau en buvant tout au long de la journée. En plus, de cette eau nécessaire à l'hydratation, on consomme aussi des boissons comme le thé, le café ou la tisane.

**Présentation de ces trois boissons**  
Le café est une boisson préparée à partir du grain de café qui provient d'un arbuste, le caféier. Il y a principalement deux variétés de caféier qui sont cultivées : Coffea Arabica (qui va donner l'arabica) et Coffea Canephora (qui va donner le robusta). Le thé est une boisson issue de l'infusion des feuilles séchées d'un arbuste de la famille des théacées qui est appelé le théier. Suivant le traitement des feuilles récoltées, on obtient différentes couleurs qui permettent de différencier plusieurs familles de thé : vert, noir, blanc, jaune. Contrairement au thé ou au café qui sont issus d'un arbuste, les tisanes regroupent une variété très large de préparations réalisées par infusion, décoction ou bien par macération de feuilles, de racines ou encore de fleurs d'un très grand nombre de plantes. On peut citer par exemple : la citronnelle, le moringa, la menthe, le gingembre, le kinkéliba.

**Bénéfices et risques liés à la consommation de thé et de café**  
Si l'on consomme le café et le thé de manière modérée, de nombreux bénéfices pour la santé ont été démontrés par un grand nombre d'études scientifiques. Les polyphénols contenus dans le café et le thé (dans le thé vert et le thé noir) et certains autres antioxydants permettent d'avoir un effet réduisant le risque de maladie de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de maladie d'Alzheimer, de goutte mais aussi de calculs à la vésicule biliaire. Ils présentent aussi des effets plus négatifs. En effet, l'excès du café et le thé entraînent une stimulation du

système nerveux central qui peut empêcher de dormir ou engendrer un sommeil de mauvaise qualité. S'ils sont consommés en même temps que le repas, ils entraîneront une réduction des micronutriments et notamment du fer.

**Bénéfices et risques liés à la consommation de tisanes**  
La consommation de tisanes présente différentes propriétés positives pour l'organisme. On distingue aujourd'hui des milliers de plantes utilisées pour leurs préparations. On peut cependant prendre quelques exemples : la tisane au gingembre aidera la digestion, le kinkéliba aidera pour un meilleur sommeil ou encore la menthe aidera à réduire l'anxiété. Attention à la consommation de certaines plantes chez les femmes enceintes. Ces tisanes peuvent avoir une action abortive, c'est-à-dire favorisant l'expulsion de l'oeuf, un impact sur les oestrogènes... bref il vaut mieux consulter un naturopathe.

**Recommandations de consommation pour ces 3 boissons**  
En dehors des contres-indications, je conseille une consommation de 3 cafés ou thés maximum par jour qui pourront se répartir entre le matin et le début d'après-midi en éloignant un peu la consommation du déjeuner afin de permettre la pleine absorption des micronutriments comme le fer. Il faudra éviter le café et le thé à partir de 16h-17h pour éviter un effet sur le sommeil. A partir de cette heure, il sera possible de consommer du thé déthéiné, du café décaféiné ou alors des tisanes relaxantes. Enfin, avant le coucher, il sera possible de consommer une tisane qui favorise le sommeil. Ces boissons sont dites acaloriques c'est-à-dire qu'elles n'apportent pas de calories à condition bien sûr qu'elles soient consommées sans sucre. Par contre, si du sucre est rajouté, surtout si c'est en grande quantité, ça entraînera une consommation de sucre en excès donc des apports caloriques en excès. Il est donc important de consommer ces boissons sans sucre.

**Source :** Stéphane Besançon, Nutritionniste Priorité Santé/RFI

SantéPlantes

| par **Jean ELI**

**Lisez Santé-Education**

## Alerte/Associer plantes médicinales et médicaments ?

L'utilisation des plantes médicinales est due à des connaissances coutumières en Afrique. D'après l'Organisation Mondiale de la santé (OMS), 80 % de la population du continent ont recours à la médecine traditionnelle pour répondre à ses besoins sanitaires essentiels. Cependant les populations

associent souvent les médicaments modernes avec les plantes médicinales. Attention ! Dr Diallo Aboudoulatif, Maître-Assistant de Toxicologie à la Faculté des Sciences de la Santé (FSS) à l'Université de Lomé est formel. « L'appel que nous lançons c'est de ne pas associer les médicaments pharmaceutiques aux

plantes médicinales. Au pire des cas, il faut décaler les prises. En effet les plantes étant composées de plusieurs molécules actives, il peut y avoir une interaction entre ces molécules et les médicaments entraînant une inefficacité ou une toxicité. Nous recommandons donc de prendre les médicaments loin des préparations à

base de plantes », a martelé le spécialiste. Les thérapies alternatives et notamment la phytothérapie sont considérées comme des traitements. Mais ce n'est pas parce que l'on peut les obtenir sans prescription qu'ils sont sans effet. Attention aux interactions de ces produits avec les médicaments.

par Jean ELI

## Thé cannelle: contrôler les règles abondantes

par Jean ELI



Une boisson antioxydante

Lorsqu'une femme a des règles abondantes, elle souffre d'une maladie appelée ménorragie. C'est l'une des maladies menstruelles les plus fréquentes, caractérisée par une élimination excessive des flux menstruels. En outre, cela conduit souvent à des ralentissements émotionnels, car il existe un sentiment d'insécurité lié au risque constant d'accidents dus aux déversements et aux taches. Si le saignement abondant est prolongé, la femme peut souffrir d'anémie, de faiblesse physique et d'autres réactions négatives qui compromettent la santé. Pour cette raison, il est utile d'accorder plus d'attention à ce problème et d'accéder à certains remèdes naturels comme l'infusion à

la cannelle. Ce thé aide à les contrôler sans avoir besoin de médicaments. La cannelle est l'une des épices les plus saines pour les femmes. Sa consommation favorise le contrôle hormonal et réduit les problèmes liés aux règles. Elle a des propriétés anti-inflammatoires et antispasmodiques qui, entre autres, ralentissent les symptômes du syndrome prémenstruel.

**Recette : Verser une cuillère à café de poudre de cannelle moulue (3 g) dans une tasse d'eau bouillante (250 ml). Couvrir la boisson, laisser reposer pendant 10 minutes et égoutter. Consommer deux tasses d'infusion par jour pendant une semaine avant la période des règles.**

## Thé bissap à la cannelle : éviter la rétention d'eau

La rétention d'eau est un trouble courant qui se produit lorsque le corps accumule un excès de liquide dans les tissus. Cela peut provoquer un gonflement inconfortable, généralement dans les pieds, les chevilles, les jambes et d'autres parties du corps. Une alimentation déséquilibrée, le manque d'activité physique, certains médicaments et des problèmes de santé peuvent contribuer à la rétention d'eau. Cependant, le thé bissap associé à la cannelle est une option potentielle pour aider à gérer ce problème. Ce thé, riche en vitamine C et en anthocyanes, stimule le processus

d'élimination des liquides du corps de manière naturelle. Il permet de réduire les effets nocifs des radicaux libres. Il aide à augmenter la production d'urine, favorisant ainsi l'élimination de l'excès de liquide du corps et potentiellement réduire la rétention d'eau.

**Recette : 1 cuillère à soupe d'hibiscus (bissap) séché, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 litre d'eau. Dans un litre d'eau bouillante, mettre les feuilles d'hibiscus et la cannelle et laisser reposer pendant 10 minutes. Filtrer avant de consommer et boire ce thé 3 à 4 fois par jour, avant les repas.**

par William O.

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »

Chauvot de Beauchêne

## Thé au gingembre sucré à l'ananas : stimuler l'appétit sexuel

Le désir sexuel peut être influencé par de nombreux facteurs, notamment le stress, la fatigue, les hormones. Certaines substances naturelles, comme le gingembre et l'ananas ont été associées à des propriétés bénéfiques pour la santé sexuelle. Consommer un thé au gingembre parfumé à l'ananas stimule l'appétit et l'endurance sexuels. Cette boisson est reconnue pour ses propriétés stimulantes et aphrodisiaques. Elle est riche en composés bioactifs tels que les gingerols, bromélaïne, des antioxydants qui ont des effets positifs sur la circulation sanguine et la vasodilatation. Une meilleure circulation sanguine peut contribuer à une réponse

sexuelle plus optimale en favorisant un afflux sanguin adéquat vers les organes génitaux. De plus, ce thé aide à combattre la fatigue et à augmenter l'énergie.

**Recette : 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, ½ pelure d'ananas, 1 pelure d'orange, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre 1 litre d'eau auquel on ajoute les zestes d'ananas et d'orange ainsi que la cuillère à soupe de gingembre en poudre et mettre le tout à ébullition pendant 3 minutes. Laisser reposer 5 minutes, puis filtrer et consommer ce thé tout au long de la journée, entre les repas, comme une collation.**

par Elom AKAKPO

## Thé moringa-gingembre : réguler la glycémie

La régulation de la glycémie est essentielle pour maintenir une santé optimale, surtout pour les personnes atteintes de diabète ou celles qui souhaitent prévenir les fluctuations excessives de la glycémie. Ainsi, le thé moringa au gingembre, grâce aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, aide à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réguler la glycémie. La consommation régulière de ce thé peut entraîner des réductions significatives des niveaux de sucre dans le sang. Elle améliore également la tolérance au glucose.

**Recette : 250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante), 2 cuillères à café de poudre de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel, 01 racine gingembre, 1 citron coupé en deux. Faire chauffer l'eau, qu'elle soit frémissante. Ensuite, mettre dans une théière les feuilles de moringa ainsi que le gingembre épluché et coupé en rondelles. Laisser infuser 5 minutes. Filtrer et verser dans une tasse pour éliminer feuilles et gingembre. Ajouter ensuite le jus d'une rondelle de citron coupée en deux et mélanger. Boire 2 tasses par jour, matin avant le petit déjeuner et soir avant d'aller au lit. consulter un médecin.**

par Raymond DZAKPATA

## Annonce



**Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « DOOLE ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « DOOLE » est produit**

**dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « DOOLE » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.**

**Tel/WhatsApp : 90 34 44 67**



## Thé de basilic pour perdre du poids

par Jean ELI



Le basilic, une plante antiseptique

**S**i le basilic « Esrou » en Ewé est utilisé en cuisine, cette plante peut aussi être utilisée comme médicament. Le basilic a des vertus amaigrissantes, du fait de son caractère diurétique. Également anti-cellulite, cette herbe aromatique riche en huile essentielle a la capacité de brûler efficacement les graisses. L'acide rosmarinique est l'antioxydant principal présent dans cette plante. Celui-ci combiné avec la vitamine E à un puissant effet protecteur sur l'organisme. Les acides phénoliques et les flavonoïdes contenus dans le basilic agissent également comme des antioxydants. D'ailleurs, en étudiant des extraits de basilic, des scientifiques se

sont rendu compte que ces éléments diminuent l'oxydation des lipides. Voici une recette simple d'une infusion de basilic pour perdre du poids.

**Recette : 3 à 5 grammes de basilic, 200 ml d'eau, du miel et le jus d'un citron en option. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Dans l'eau frémissante, ajouter simplement les feuilles de basilic. Laisser le tout infuser pendant une bonne quinzaine de minutes. Cela permettra d'avoir une dose suffisante et efficace en substances actives. En ajoutant le miel et du citron, on renforce les propriétés amincissantes de l'infusion ainsi que sa capacité à soigner une toux.**

## Tisane de bissap contre hypertension artérielle

**L**es médecins, professeurs et doctorants de l'Université de Saint-Louis (France) ont révélé que la consommation de l'Hibiscus (bissap) est associé à une réduction de la pression artérielle similaire à celle obtenue avec un traitement de référence. Les résultats ont été publiés dans les prestigieuses revues « *Journal of Human Hypertension* » et « *Nature* ». Attention, l'hibiscus ne peut être considéré comme un médicament en soit. Sa consommation régulière est néanmoins un vrai complément pour prévenir et lutter contre l'hypertension.

**Recette : 1,25l d'eau, 25 g de fleurs d'hibiscus séchées, 1 morceau de sucre (ou plus pour ceux qui aiment), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus. Consulter un médecin.**

## Thé pamplemousse au gingembre : éliminer toxines

**L**e thé pamplemousse au gingembre est riche en vitamine C et en antioxydants. Il est bénéfique pour renforcer le système immunitaire et combattre les radicaux libres. Les antioxydants aident à protéger les cellules contre les dommages et à soutenir la fonction hépatique, qui joue un rôle clé dans la détoxification du corps. Ce thé a des propriétés stimulantes digestives et anti-inflammatoires. Il aide à favoriser la production d'enzymes digestives, améliorant ainsi la digestion et la décomposition des substances indésirables dans le corps. De plus, il aide à soutenir le système lymphatique.

**Recette : 1 pamplemousse, 01 cuillère**

**à soupe de gingembre en poudre, 1 cuillerée à café d'huile de soja, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi-citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile de soja. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher pour en optimiser les résultats.**

**Attention,** ce thé est un complément à un mode de vie sain. Une alimentation équilibrée, une hydratation adéquate, l'exercice physique régulier et le sommeil suffisant sont tous des éléments importants pour maintenir un corps sain.

## Thé curcuma-citron : réduire stress et anxiété



Une tisane relaxante

**L**e thé au curcuma et au citron est une option qui apporte des bienfaits pour la réduction du stress et de l'anxiété. Ceci grâce à ses ingrédients riches en propriétés apaisantes. Ce thé riche en vitamine C et curcumine a des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes qui contribuent à réduire l'inflammation dans le corps, y compris dans le cerveau. Des études suggèrent que ce thé peut jouer un rôle dans la régulation de la neurotransmission et de la production de neurotransmetteurs liés au bien-être,

tels que la sérotonine et la dopamine. La régulation de ces neurotransmetteurs est essentielle pour maintenir une humeur stable et gérer le stress et l'anxiété.

**Recette : 1 cuillère à café de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 250 ml d'eau bouillante. Mettre la poudre de curcuma dans l'eau bouillante et laisser reposer 10 minutes. Une fois la boisson tiède, y ajouter le jus de citron et consommer 3 tasses par jour entre les repas.**

## Ecorce du neem : traiter hémorroïdes et arthrose

**L**'écorce du neem est trésor de propriétés médicinales. Elle est riche entre autres en calcium, fer, zinc, magnésium et potassium. Elle est traditionnellement utilisée dans le traitement des maladies inflammatoires telles que l'arthrite et les rhumatismes. Des recherches récentes ont confirmé cette propriété, mettant en évidence l'un des principes actifs impliqués : la nimbidine. Les travaux en cours suggèrent qu'elle prévient la libération de substances neurochimiques responsables de l'inflammation, comme les prostaglandines. L'écorce du neem est aussi un puissant antiparasitaire. Consommer un thé à base de l'écorce du neem soigne les hémorroïdes. Elle a un effet tonique sur les muqueuses et tissus épithéliaux. Combiné à son effet antiseptique et à son action stimulante sur l'excrétion de la bile, elle soigne

aussi la dysbiose intestinale. Il s'agit de la perte de la masse bactérienne ou du microbiote intestinal. Non seulement les muqueuses digestives sont tonifiées mais ce thé absorbe aussi l'excès d'humidité et de chaleur dans l'intestin.

**Recette : Avoir la poudre de l'écorce de neem. Prendre 1 cuillère à soupe verser dans une tasse, ou un gobelet en aluminium. Chauffer une eau d'une quantité d'un verre à bambou et la verser sur la poudre. Laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer et boire pendant le petit déjeuner et pendant le dîner. On peut aussi mélanger la poudre avec du jus de bissap chaud, du jus de citron chaud, ou du thé de la citronnelle chaud. Laisser refroidir, filtrer et boire. Faire cette recette pendant 12 jours et arrêter. consulter aussi un médecin.**





## Institut National d'Assurance Maladie

### COMMUNIQUE DE L'INAM

L'Institut National d'Assurance Maladie informe ses assurés et le public que les pharmacies ci-après ayant suspendu le service aux assurés INAM dans le cadre de la convention signée entre l'INAM et l'Ordre National des Pharmaciens du Togo ont repris la dispensation des médicaments et autres produits de santé :

- Pharmacie Delali
- Pharmacie Arc en ciel
- Pharmacie Conseil
- Pharmacie du Zio
- Pharmacie Believe.

L'INAM remercie les assurés pour leur compréhension et reste solidaire des désagréments causés par cette situation. Il félicite une fois encore les pharmaciens qui malgré les difficultés ont poursuivi le partenariat en continuant de servir les assurés.

L'INAM rappelle qu'il reste au service des assurés qui sont sa principale raison d'être et est déterminé à poursuivre ses efforts pour surmonter toutes les difficultés qui entraveraient la mise en œuvre des actions en lien avec la couverture maladie universelle conformément aux engagements du gouvernement sous l'autorité du Président de la République.

La satisfaction des clients et le respect des engagements constituent la pierre angulaire de ses actions, l'INAM rassure les acteurs de l'assurance maladie que des dispositions idoines sont toujours prises pour leur garantir un service public de qualité.

Les équipes de l'INAM restent disponibles pour répondre à toutes les préoccupations au 8220 (centre d'appel) et 98 76 69 84 / 98 91 51 07 (WhatsApp).



Fait à Lomé, le 08 août 2023

La Direction Générale

## Pissenlit : grand nettoyeur du foie

Le pissenlit, en Ewé «Agnoto», est souvent considéré comme une simple « mauvaise herbe ». Mais c'est en réalité une plante aux multiples bienfaits pour la santé, notamment en ce qui concerne la santé du foie. Souvent négligée, cette plante joue un rôle clé dans le maintien de la santé hépatique et digestive. Cependant, si on suit un traitement médical pour le foie, consulter un spécialiste avant de le consommer pour éviter de possibles contre-indications.



Le pissenlit, une herbe diurétique

Le foie est un organe très complexe jouant un rôle dans presque toutes les fonctions corporelles. Son principal objectif est d'aider à rester en bonne santé. Cet organe s'occupe de la désintoxication, la synthèse des protéines et la sécrétion de produits chimiques facilitant la digestion des aliments. Lorsque le foie ne fonctionne pas correctement ou est endommagé, il envoie certains signaux : fatigue chronique inexplicable, perte d'appétit, maux d'estomac ou douleurs abdominales, problèmes de digestion changement de la couleur de l'urine et de selles, jaunisse une mauvaise haleine. Pour garder un foie en bonne santé, opter pour le pissenlit. C'est un remède naturel contre les maladies hépatiques. La majorité des cas de cirrhose sont dus à des excès continus de consommation d'alcool qui provoquent une dégénérescence du foie. Des études ont prouvé que la consommation du pissenlit améliore les effets des cas de cirrhose. Pour améliorer cet état, il est recommandé de boire du thé de pissenlit deux à trois fois par jour.

### Riches en nutriments

Le pissenlit est riche en divers nutriments et composés bénéfiques, dont les vitamines et minéraux notamment les vitamines A, C et K, ainsi que le potassium, le calcium et le fer ; les antioxydants tels que les caroténoïdes et les flavonoïdes, aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules contre les dommages oxydatifs. L'inuline est un type de fibre soluble que l'on trouve dans le pissenlit. Elle agit comme un prébiotique en nourrissant les bonnes bactéries intestinales, favorisant ainsi une meilleure santé digestive.

### Le rôle du pissenlit pour le foie

Le pissenlit contient de la taraxine d'où son goût amer à la consommation. C'est ce principe actif qui lui prodigue les facultés à stimuler la sécrétion de la bile et à améliorer la digestion. L'organisme arrive à mieux digérer les graisses. Si on a aussi des troubles d'appétit, le pissenlit peut stimuler l'appétit. Le pissenlit agit comme un

diurétique naturel en augmentant la production d'urine. Cela aide à éliminer les toxines accumulées dans le corps. Il soulage ainsi la charge de travail du foie. Hormis ses propriétés diurétiques, l'European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaissent que si on a des troubles mineurs du foie, cette plante est un excellent remède. À l'heure actuelle, les propriétés non seulement drainantes, mais aussi détoxifiantes du pissenlit ont été reconnues par l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA). Les antioxydants présents dans le pissenlit aident à protéger les cellules du foie contre les dommages causés par les radicaux libres, réduisant ainsi le stress oxydatif. Certains composés du pissenlit peuvent également aider à stimuler la régénération des cellules hépatiques. Ce qui contribue ainsi à maintenir la santé du foie.

### Comment utiliser le pissenlit ?

**Feuilles de pissenlit dans les salades** : Les jeunes feuilles de pissenlit peuvent être ajoutées aux salades pour apporter une saveur légèrement amère et une dose de nutriments.

**Recette 1 : Prendre 3 racines de pissenlit séchées et 0,5 litre d'eau. Faire bouillir les racines préalablement bien lavées pendant 15 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 tasse matin à jeûn et le soir une heure avant d'aller au lit.**

**Recette 2 : Prendre 10 feuilles du pissenlit, les laver très bien. Faire bouillir ces dernières dans 1 litre d'eau pendant environ 10 minutes. Laisser reposer 2 minutes et filtrer. Boire trois (03) fois dans la journée à raison d'une (01) tasse matin, midi et soir.**

### Garder le foie en bonne santé

Avoir un régime alimentaire sain et une activité physique régulière. Réduire voire éviter la consommation de l'alcool. Faire très attention à l'usage des médicaments. Ne pas mélanger les médicaments avec les remèdes naturels. Boire assez d'eau. Rester à l'écoute de son corps et consulter un médecin ou un spécialiste.

## Tisane « Etso » pour la fertilité de la femme

Le poivre de guinée ou le poivre de Selim « Xylopie Aethiopica », appelé en Ewé « Etso » est une épice qui booste la fertilité de la femme. Les composés chimiques présents dans « Etso », tels que les alcaloïdes, les flavonoïdes et les huiles essentielles, ont des propriétés potentiellement bénéfiques pour la santé reproductive de la femme. Faire une tisane de poivre de guinée mélangé avec d'autres épices permet non seulement de déclencher l'ovulation chez la femme, mais aussi stabilise le

cycle et rend l'ovulation robuste et fort. Cette tisane aide les femmes qui ont des difficultés à concevoir, à augmenter leurs chances d'avoir un enfant.

**Recette : 5 à 7 poivres de guinée mélangés de quelques morceaux du fruit à 4 côtés ou fruit de tetrapleura tetraptera «Prèkèssè» et 30 g d'Akpi. Ecraser le tout à sec puis ajouter à 1 litre d'eau tiède. Laisser refroidir complètement et filtrer. Prendre 1 petit verre le 4ème jour du cycle jusqu'au jour de l'ovulation.**

## Thé menthe : soulager rhume et grippe

par Jean ELI



La menthe, efficace contre les affections respiratoires

Le rhume et la grippe sont des infections virales courantes qui sont présentes pendant les périodes de fraîcheur. Ces infections entraînent la congestion nasale, la toux, la fièvre et la fatigue. Le thé à la menthe est une boisson chaude apaisante qui offre un soulagement de ces symptômes tout en procurant un sentiment de réconfort. La menthe poivrée contient des composés naturels tels que le menthol qui ont des propriétés apaisantes et rafraîchissantes. Ces propriétés aident à soulager la congestion nasale en ouvrant les voies respiratoires et en facilitant la respiration. Le menthol peut

également apporter une sensation de fraîcheur à la gorge irritée. Ce qui peut être réconfortant lorsqu'on est en proie à une toux sèche. Cette boisson est également intéressante pour favoriser la perte de poids. Car elle a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

**Recette : 05 feuilles de menthe, 1 l d'eau, 1 cuillerée à soupe de miel. Laver les feuilles de menthe et détacher les feuilles puis les placer dans la théière. Porter l'eau à ébullition puis la verser dans la théière. Laisser infuser environ 10 min. Filtrer et ajouter le miel. Mélanger puis refaire chauffer 1 ou 2 minutes avant de servir.**

par Jean ELI

« Que ton aliment soit ta seule médecine » Hippocrate

**Casque** 5.000 F

**Tomodensitométrie (Scannage de la tête)** 85.000 F

**Commotion cérébrale** 510.000 F

**Fracture crânienne** 850.000 F

**Les blessures de la tête sont la cause la plus fréquente de décès dans les accidents de moto.**

**Pensez à votre famille**

**PORTEZ TOUJOURS LES CASQUES svp- ROULEZ DOUCEMENT**

**Que Dieu protège toujours nos ALLER-RETOUR !**

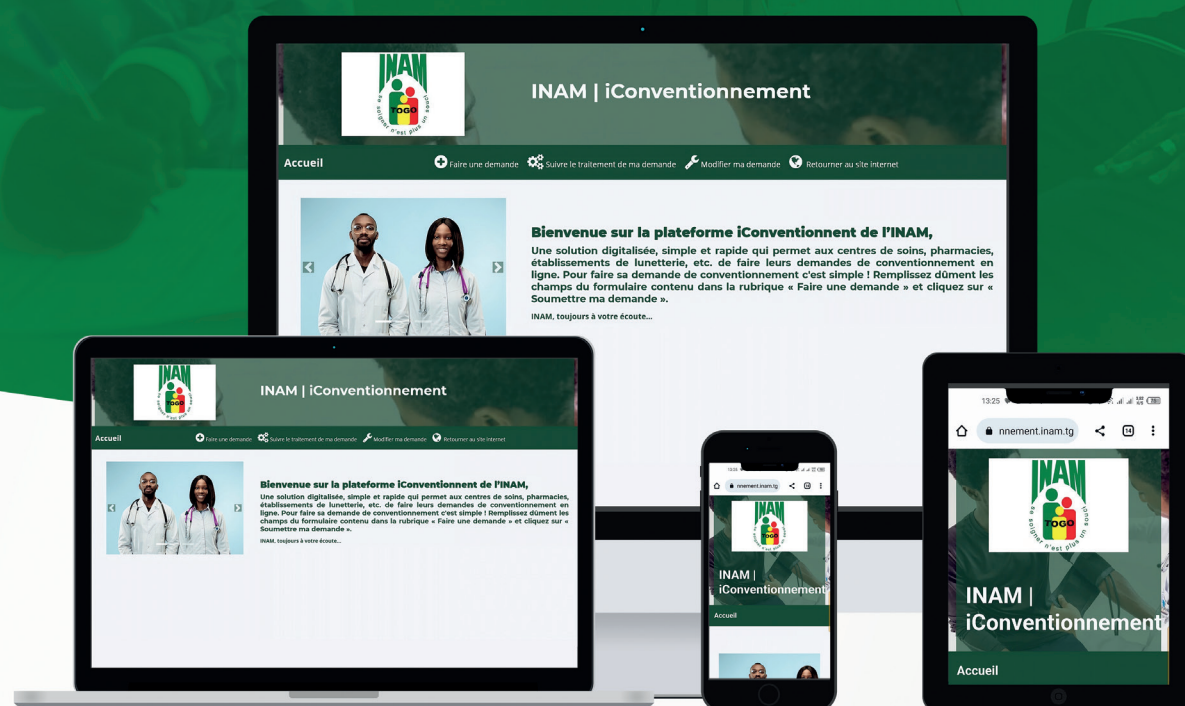
**AMEN**



# iConventionnement

La solution digitalisée pour le  
conventionnement des prestataires de soins.

C'est simple, rapide et efficace



**Vous voulez être conventionné à l'INAM ?**

- Rendez-vous sur : [conventionnement.inam.tg](https://conventionnement.inam.tg) ou
- À partir de l'onglet "**Service en ligne**" sur le site de l'INAM <https://www.inam.tg>



[www.inam.tg](https://www.inam.tg)

