



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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° 782 du 04 Septembre 2024

Désir sexuel chez la femme : recettes



3

UNE FEMME QUI CONSOMME DES LEGUMES

**2 plantes pour virilité
sexuelle chez l'homme**

3



**Utiliser les agrumes
pour une santé maximale**

5



**Variole de singe ou Mpox :
signes et prévention**

7



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè 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 Kegué	Kegué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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

Editorial

par Basile MIGNAKE

Un ministre de la santé novateur

Après un peu plus de 9 ans passés à la tête du ministère en charge de la santé au Togo, le Prof. Moustapha Mijiyawa, passe le témoin à son successeur. Dans son discours à la cérémonie de passation de service, le Prof Mijiyawa a mis en avant sa plus grande mission durant ces années, «l'assainissement de la gestion des formations sanitaires par la contractualisation».

Cependant, il serait exagéré de dire que, de manière générale et absolue qu'aujourd'hui, les formations sanitaires vont mieux qu'il y a de cela une dizaine d'années. Les populations n'en ont pas toujours confiance, la fréquentation hospitalière n'a pas connu un bond spectaculaire, les vices et bavures hospitalières sont toujours fertiles. Autrement dit, la situation de l'hôpital au Togo n'a pas réellement changé, même si on peut glaner par-ci et par-là quelques signes d'espoir.

Le successeur du Prof. Mijiyawa est un autre Prof. Il s'agit de l'universitaire Prof. Tchin Darré, professeur titulaire, enseignant des universités du Togo et spécialiste en Anatomie et Cytologie Pathologiques, donc un collègue du métier médical que son prédécesseur. Les médicaux se sont accaparés le droit de gestion des affaires de la santé au Togo. Ils sont partout, à la tête des directions, départements, des divisions, des formations sanitaires, des projets

et programmes santé. Ils sont aussi chez les tradithérapeutes, chez les communicateurs. Les médicaux sont partout, ils sont voraces. Mais ce n'est pas pour autant que le système de santé se porte mieux.

Les défis de santé publique au Togo sont nombreux et énormes: la mortalité néonatale, infantile et maternelle, les maladies infectieuses, les maladies non transmissibles, la santé des jeunes et des personnes âgées, sont entre autres quelques-uns. On continue de tomber malade et à mourir au Togo pour des causes évitables par l'information et la communication. Quelle sera la feuille de route du Prof. Darré ? Va-t-il continuer la politique de contractualisation? Une contractualisation qui n'a pas pu être portée à échelle? Va-t-il gérer le ministère de la santé comme on gère un hôpital où on attend les malades?

Ou va-t-il être un manager qui va amarrer l'ensemble des acteurs (publics, privés, société civile) autour d'une mission commune qui est celle de faire la santé publique, la promotion de la santé, la santé préventive ? La population attend de voir un ministre, serviteur, qui fera autrement les choses. Car, il s'agit d'un Ministre jeune en âge, qui forcément doit avoir un style de gestion plus actif et adapté aux besoins de l'heure. Il faut un Ministre qui va arrêter les vieilles et nuisibles « habitudes de la maison », à tous les niveaux.

ils ont dit...



Professeur Dimie Ogoina

Président du Comité d'urgence du Règlement sanitaire international (RSI) sur la recrudescence de la variole simienne (mpox) en 2024

« La recrudescence actuelle de la variole du singe dans certaines régions d'Afrique, accompagnée par la propagation de souches sexuellement transmissibles du virus mpox, est une urgence, non seulement pour l'Afrique, mais pour la Terre entière. La variole du singe, originaire d'Afrique, a été négligée à l'époque, et a causé plus tard une pandémie en 2022. Il est temps d'agir définitivement pour s'assurer que l'histoire ne se répétera pas. »



Dr Ousmane Ouédraogo

Nutritionniste (Burkina Faso)

«La carence en nutriments comme les vitamines B, le fer et le magnésium peut conduire à des problèmes tels que fatigue mentale, difficultés de concentration et troubles de la mémoire. Pour éviter ces carences, il est conseillé de varier les aliments et de consommer des fruits et légumes en abondance, idéalement cinq portions par jour. La clé réside dans la régularité et l'équilibre pour bénéficier pleinement des avantages nutritionnels. »

PHARMACIE DE GARDE DU 02/09/24 au 09/09/24

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAÉLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300m de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli (Kinité Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavé à 100m 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	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de l'Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE 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
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
SIKA	DJAGBLE, Hiheatro	92 62 06 51

Désir sexuel chez la femme: recettes

Santé Alimentation

Les problèmes sexuels ou la baisse de la libido, ne sont pas seulement l'apanage des hommes, les femmes ont aussi leur problèmes et pannes sexuels. Si chez l'homme, on note des problèmes d'érection, chez la femme, il peut arriver qu'elle ait un problème d'excitation au niveau de son sexe, de son clitoris, de ses seins, des zones érogènes. En somme une perte du désir sexuel. Plusieurs causes ou facteurs peuvent être à la base de la chute libidinale chez la femme. L'alimentation peut aider la femme à retrouver une vie sexuelle normale.

Selon le Dr Sylvain Mimoun, Gynécologue, Andrologue et Sexologue à Paris (France), la libido chez la femme, est fortement liée aux sécrétions hormonales produites notamment par les ovaires. L'excitation qui déclenche le désir est soutenue par les androgènes, des hormones mâles sécrétées à petites doses. D'autres hormones, les œstrogènes assurent la lubrification des muqueuses. Ces sécrétions hormonales jouent donc un rôle majeur dans le bon fonctionnement de la libido féminine. Pour les causes, on note la fatigue et le stress dus au travail.

La grossesse et l'après accouchement

Plusieurs femmes pendant la grossesse perdent l'envie sexuelle à cause des bouleversements hormonaux qui surviennent, à cause de la fatigue, et des malaises qui caractérisent cette période. C'est pareil pour l'après accouchement qui peut être éprouvant pour la femme, et qui perturbe aussi les sécrétions hormonales. Ce qui occasionne une baisse du désir sexuel. Si la femme allaite son enfant, la tétée du bébé stimule la production de prolactine, une molécule qui empêche la fabrication des hormones du désir sexuel.

Une maladie

La maladie affaiblit et coupe tout désir sexuel que ce soit chez la femme comme chez l'homme. Il faut guérir totalement, reprendre les forces avant que le désir sexuel ne reprenne.

Des problèmes d'ordre psychologique, une forte émotion négative

« Des événements traumatisants peuvent influencer sur le psychisme. L'énergie vitale est touchée, la femme se met en retrait de son corps. Il est logique qu'il y ait alors une diminution de l'envie sexuelle », a justifié Dr. Sylvain Mimoun.

Médicament

La prise de certains médicaments peut couper aussi l'envie sexuelle chez

la femme. On note entre autres des médicaments dans les traitements hormonaux, les antidépresseurs, les médicaments pour le traitement de l'hypertension, du diabète, les pilules contraceptives, les somnifères, qui peuvent neutraliser l'envie sexuelle chez la femme.

Changement hormonal

Cela est plus vérifié chez les femmes qui rentrent dans la ménopause. Donc, en général les femmes qui sont proches ou qui sont en plein pieds dans la ménopause, ne sont plus chaudes sexuellement parlant, à priori.

Régularité des rapports sexuels

Elle joue aussi un rôle capital dans la libido beaucoup plus chez la femme : « *si on n'a plus de relations sexuelles depuis un long moment, notre corps n'est plus habitué à réagir. On l'a laissé s'endormir, voire s'éteindre. Les organes sexuels ne fonctionnent que si l'on s'occupe d'eux. On peut perdre l'envie et l'habitude de faire l'amour, l'appétit sexuel en somme* », a ajouté le Dr Sylvain Mimoun.

La routine tue le sexe

Faire l'amour dans le couple de la même façon pendant des années, peut causer une chute libidinale chez la femme comme chez l'homme. **Surtout si l'homme n'est pas ouvert à d'autres manières de faire l'amour, à d'autres fantasmes, cela peut lasser la femme et causer chez elle une perte de libido. Parfois, sortir sa femme, manger dehors, prendre de l'air, s'asseoir à deux quelque part et causer en amoureux, peut rapidement raviver l'envie ou la passion sexuelle chez la femme.**

Le stress du travail

Un mode de vie stressant, une charge de travail importante, la multiplication des activités familiales ou au bureau, peuvent peu à peu entraîner un manque de temps à consacrer à la sexualité.

Solutions alimentaires

Les aliments qu'il faut limiter pour



Une femme qui consomme des légumes

une bonne libido chez la femme, ce sont **ces aliments trop sucrés, trop gras et trop salés. En effet, une alimentation trop riche en sucre, en sel et en matières grasses d'origines animales, peut contribuer à perturber le fonctionnement des petites artères qui sont essentielles pour faire fonctionner les zones génitales. Cela peut perturber le fonctionnement hormonal sexuel par l'accumulation de graisse abdominale.** D'après des études récentes faites en Europe, un tiers d'hommes ou de femmes souffrant de difficultés sexuelles (libido, orgasme, plaisir, érection) peuvent optimiser leur problème sexuel simplement en améliorant leur alimentation.

Graine de citrouille ou goussi

Les graines de citrouille ou goussi sont efficaces pour booster la libido des hommes comme des femmes, elles augmentent l'appétit et le désir sexuel. Faire une sauce goussi et manger avec la pâte, fufou, le riz. Cela contribue à réchauffer les parties érogènes et sexuelles chez la femme.

Le cacao pour amour et sexualité

Le cacao est un fruit qualifié d'allié de la sexualité dans le couple. **Il contient une substance la phényléthylamine qui a pour vertu de produire le sentiment d'amour et de désir sexuel chez l'homme comme chez la femme.** La poudre cacao pur pour faire le thé, le chocolat local togolais ou le chocolat noir sont ces dérivés du cacao qui stimulent la libido.

L'avocat

L'avocat est reconnu après plusieurs études comme un fruit qui contribue à augmenter et entretenir la libido masculine et féminine. Il est une excellente source d'acide folique, qui aide le corps à métaboliser les protéines et à fournir de l'énergie.

La pastèque

La pastèque est aussi cet autre fruit des amoureux. C'est un viagra naturel pour l'homme et la femme, à cause la citrulline qu'elle contient et qui permet à améliorer le flux sanguin dans le corps. Un phénomène indispensable pour une envie sexuelle.

Le gingembre

Il est aussi reconnu comme une épice qui rechauffe le désir sexuel chez la femme et l'homme. Chez la femme, il cause une excitation génitale. Faire un thé du gingembre à consommer plusieurs fois dans la journée pour retrouver l'envie sexuelle.

Recette à la betterave contre frigidité et chute libidinale

2 Betteraves, 4 oranges, 3 à 4 belles feuilles de chou, 1 poignée de persil, 3 feuilles de pissenlits, 1 racine de gingembre, 1 racine de curcuma, 500 ml d'eau. Eplucher oranges, betteraves, gingembre, curcuma et les découper en petits morceaux. Laver bien les feuilles et les découper. Ecraser ensemble dans un mixeur ou autre. Ajouter l'eau un peu chaude. Filtrer et boire 2 fois dans la journée.

par Gamé KOKO

2 plantes pour virilité sexuelle chez l'homme

Santé Plante

par Jean ELI



Du gingembre et ail

L'un des problèmes que connaissent les couples, est lié à la baisse de la libido. Il est alors possible de trouver des stimulants sexuels naturels parmi les plantes dont on dispose. Deux

plantes en particulier sont connues pour leurs vertus aphrodisiaques.

Le gingembre comme stimulant sexuel

La réputation du gingembre n'est

plus à faire. « *Il est l'un des meilleurs stimulants sexuels qui soient, en raison de ses vertus aphrodisiaques et de sa facilité d'utilisation. En plus d'être un excellent tonifiant, le rhizome du gingembre possède en effet des propriétés vasodilatatrices qui augmentent la circulation sanguine et stimulent l'érection* », souligne Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires à Lomé. Il peut par ailleurs se consommer facilement dans des plats sucrés ou salés, voire en repas légers faciles à emporter et prêts à être consommé à tout moment.

L'ail, un aphrodisiaque naturel

Si son odeur ne le présage pas, l'ail

est très efficace pour renouer avec le plaisir. « *L'ail est en effet riche en antioxydants, les meilleurs alliés pour la pleine et la vigueur. L'ail produit également de l'allicine, qui fluidifie le sang et permet aussi une meilleure érection* », informe Mathieu Tobossi.

Recette : 50 cl de décoction de Bissap, 25 g de cannelle (en poudre), 35 g de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

Etre en bonne santé est un besoin universel.

Baisse de désir féminin et réalités sexuelles

par Abel OZIH

Baisse du désir féminin, désir irrégulier, jamais d'envie etc. Pour la plupart des femmes, le désir est très important dans la sexualité et pourtant certaines femmes connaissent des pertes de désir prolongées. Souvent, les femmes se sentent incomprises et ont besoin de conseils. Quels sont les perturbateurs du désir féminin ? Quelles sont les solutions pour raviver le désir ? Comment stimuler le désir féminin ? L'experte Catherine Solano, médecin sexologue (France) a répondu à certaines questions posées par des femmes.

Séverine, 36 ans : Je suis sous antidépresseurs et anxiolytiques depuis quelques semaines, je prends également la pilule, mais depuis un certain temps je n'ai plus aucune envie et aucun désir. J'ai lu que le Ginkgo peut augmenter la libido, je prends donc des gélules de Ginkgo Fort, mais pas d'effet. Que pouvez-vous me conseiller ? Je suis triste de ne pas pouvoir faire plaisir à mon mari.

La dépression diminue le désir. Les antidépresseurs aussi peuvent avoir cet effet. Et la pilule aussi. Cela fait donc pas mal de facteurs contre vous. Le ginkgo n'a pas spécialement d'effet sur la libido ; il favorise la circulation sanguine et la mémoire. Donc c'est normal que vous n'observiez pas d'effet. Voici ce que vous pouvez faire : Voir si votre pilule peut être en cause. La meilleure contraception pour retrouver du désir, c'est le stérilet au cuivre. Si vous continuez de prendre la pilule, prenez de la vitamine B (un comprimé par jour). Parfois, les hormones de la pilule peuvent contribuer à déprimer et la vitamine B a alors un effet positif. Faites du sport. C'est un des meilleurs traitements de la dépression (ex : 3 fois 20 mn de footing ou équivalent par semaine). C'est plus efficace que les antidépresseurs (ou autant) et c'est bon pour la libido. Déterminez si vous avez du ressentiment envers votre partenaire qui pourrait vous bloquer. Et si oui, parlez en ensemble. Avez-vous dans votre histoire des événements pouvant provoquer un blocage ? Faites l'amour, même avec très peu d'envie si c'est tout de même désagréable. Cela aidera le désir à revenir. Développez des pensées érotiques pendant la stimulation du clitoris. Apprenez à bouger votre bassin (bascule du bassin) pendant ces stimulations car cela facilite le déclenchement de l'orgasme. Voici donc les conseils pratiques que je peux vous donner et ils sont très importants, à côté de la capacité à lâcher prise psychologiquement.



Une femme qui n'a pas envie de faire l'amour

Eliane, 31 ans : Je n'arrive pas à jouir et je n'ai plus envie de faire l'amour. J'ai déjà essayé de faire le vide dans ma tête rien. Pour ne rien vous cacher, j'ai essayé avec un autre partenaire que mon époux. Je reste très longtemps avant d'avoir envie mais je ne jouis pas. Pourtant j'ai des envies quand je suis sous la douche. La seule façon pour moi d'avoir un orgasme, c'est sous la douche. Que dois-je faire et comment ?

Pour obtenir un orgasme, il ne faut pas spécialement faire le vide dans votre tête ! Bien au contraire, il vaut mieux penser à des choses érotiques... Sinon, la pratique de la rééducation périnéale, en musclant les muscles situés autour du vagin, augmente la capacité orgasmique. Et puis, pensez qu'en faisant l'amour, il faut bouger le bassin (onduler) car ce geste accélère la venue de l'orgasme. Connaître l'orgasme par des stimulations liées à un jet d'eau peut entraîner votre corps à une stimulation qui n'est pas reproductible avec votre partenaire. Peut-être pourriez-vous commencer par lui demander de prendre une douche avec vous et de vous stimuler avec le jet ou de vous caresser en même temps ? Ceci afin d'expérimenter le lâcher-prise orgasmique avec votre partenaire. Ce sont quelques pistes pour vous aider...



Une femme frustrée

Christelle, 38 ans : Mon mari voudrait tester la sodomie. Je ne suis pas très à l'aise avec cette pratique, j'ai peur d'avoir mal mais je voudrais essayer quand-même pour lui faire plaisir. Est-ce que la sodomie peut poser des problèmes de santé (déchirure, hémorroïdes, etc.) ?

Avant d'essayer de lui faire plaisir, commencez par parler un peu. Demandez-lui pourquoi il tient à cette pratique. Qu'est-ce qui l'attire ? Que compte-t-il en retirer ? Comprendre l'autre permet souvent de voir les choses différemment de ce que l'on imaginait, et parfois aussi de dire plus facilement non si l'on n'en a vraiment pas envie. Attention, faire quelque chose pour faire plaisir, c'est bien. Mais le faire à ses propres dépens, c'est beaucoup moins bon car cela peut entraîner des blocages sexuels. Donc si vous avez envie de le faire par curiosité, pourquoi pas. Si vous n'avez vraiment pas envie de le faire, ce n'est pas forcément. La pratique de la sodomie peut surtout être douloureuse. En effet l'anus et le rectum ne sont pas prévus pour cette pratique et il est donc très important de ne la tester qu'avec beaucoup de douceur et de lubrifiant. En effet, cette zone n'étant pas lubrifiée, sans gel, ce serait bien plus difficile et douloureux. Elle n'entraîne pas spécialement d'hémorroïdes, mais peut être désagréable si l'on en a. D'autre part, il faut savoir que cette pratique entraîne des micro-saignements et donc un risque très élevé de transmission d'IST. C'est important de le savoir dans un couple qui n'a pas fait les dépistages du Virus HIV et de l'hépatite B.

Carole, 27 ans : J'ai l'impression d'être une femme fontaine car je lubrifie beaucoup lors des rapports sexuels. Existe-t-il des solutions pour ne plus l'être car à la longue ça devient vraiment gênant ?

Vous n'êtes pas une femme fontaine. Une femme fontaine n'est pas une femme qui lubrifie beaucoup. Cela n'a rien à voir avec cela. Une femme fontaine expulse du liquide au moment de l'orgasme et ce liquide provient de l'urètre et non du vagin. Donc, il s'agit de tout autre chose. Si vous lubrifiez beaucoup, c'est bon signe, c'est simplement que votre excitation est forte et intense. Il n'y a pas moyen de la diminuer, sauf bien sûr si vous avez une infection gynécologique à l'origine de pertes. Mais cela n'a pas l'air d'être le cas. Vous vous sentez gênée, mais vous avez tort. La lubrification vaginale liée au désir est chez la femme l'équivalent de l'érection. Connaissiez-vous un seul homme qui dise : « j'ai des érections trop fortes, ça commence à devenir gênant ? Existe-t-il des moyens pour avoir moins d'érection ? ». La réponse est exactement la même.

Gaëlle (37 ans) : Je n'ai pas d'orgasme, je ne l'ai jamais connu. J'ai fait un important travail psychologique sur moi, mais malgré cela, je sens mon désir et le plaisir clitoridien qui monte, mais pas d'orgasme.

L'accès à l'orgasme difficile n'est pas forcément lié à un blocage psychologique. Pour commencer, ce serait bien de faire de la musculation du périnée. Cela augmente la capacité orgasmique. Ensuite, chercher le plaisir de l'orgasme clitoridien, la plupart du temps bien plus facile à déclencher que l'orgasme vaginal. Ensuite sachez que quand on n'a jamais eu d'orgasme, il faut parfois près d'une heure de stimulation pour qu'il se déclenche. A condition que l'excitation reste élevée pendant ce temps. Pensez à fantasmer, développez des pensées érotiques pendant la stimulation du clitoris. Apprenez à bouger votre bassin (bascule du bassin) pendant ces stimulations car cela facilite le déclenchement de l'orgasme. Voici donc les conseils pratiques que je peux vous donner et ils sont très importants, à côté de la capacité à lâcher prise psychologiquement.

Taille du pénis et rapport sexuel

Dans une société où les normes de beauté et de performance sont à la mode, la taille du pénis est devenue un sujet sensible, engendrant des problèmes et des frustrations chez certains hommes. Cette préoccupation grandissante est soulignée par le Dr Dieudonné Kambou, Urologue andrologue travaillant au Centre Hospitalier Universitaire Yalgado Ouédraogo (Burkina Faso), qui met en évidence l'importance de démystifier ce tabou.

Selon le Dr Dieudonné Kambou, Urologue andrologue, le pénis d'un homme adulte a en moyenne une longueur de 10 cm et une circonférence de 9 centimètres. Il mesure en moyenne 15 centimètres de long et 12 centimètres de circonférence à l'érection. Si certains hommes éprouvent des frustrations en raison de la taille de leur sexe, souvent motivées par des complexes personnels ou les attentes de leur femme, il convient de rappeler que la satisfaction sexuelle ne dépend pas seulement de la longueur ou de la circonférence du pénis. D'après les propos du Dr Dieudonné Kambou, «même si la taille peut avoir un impact sur le plaisir des femmes en ce qui concerne le contact et le volume, l'amour, le désir et la communication jouent un rôle bien

plus crucial dans une relation sexuelle épanouissante». Selon lui, il est possible de stimuler les zones érogènes sans avoir besoin de pénis, et il affirme que le plaisir féminin est influencé par plusieurs facteurs.

«Le plaisir chez l'homme n'est pas forcément influencé par la taille du pénis. Même si le pénis d'un homme est plus petit que la moyenne, il peut vivre une vie sexuelle épanouissante. La dimension du pénis ne joue pas un rôle essentiel dans la satisfaction sexuelle. Ce qui est réellement important, c'est l'affection, le respect et la complicité au sein du couple», fait savoir le spécialiste.

Toutefois, les problèmes de taille peuvent avoir un impact sur la confiance en soi et même provoquer des problèmes d'érection. Selon l'urologue, la majorité des hommes qui se plaignent de la taille



Un homme pensif

de leur sexe ont en fait des pénis de taille tout à fait normale. Ces inquiétudes sont fréquemment motivées par des fantasmes infondés, qui peuvent être amplifiés par l'exposition à des images

idéalisées dans la pornographie. Dans cette situation, il est possible que la communication au sein des couples et l'intervention d'un professionnel de santé soient indispensables.

Diabète gestationnel : réduire les risques

Le diabète gestationnel, ou diabète de grossesse, se caractérise par une hausse de la glycémie qui apparaît pendant la grossesse puis disparaît après l'accouchement. Le Médecin Interniste, Dr Abdou Razak Moukaila, Diabétologue à Hôpital Sainte Joséphine Bakhita à Lomé montre que cette pathologie peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé de la mère et de l'enfant.



Une femme enceinte faisant son test de glycémie

Pour la mère, il peut notamment provoquer de l'hypertension artérielle et une pré-éclampsie, avec un risque de décollement du placenta qui peut déboucher sur un accouchement prématuré, ou encore un retard de croissance du fœtus.

« Le diabète gestationnel est l'une des principales causes de macrosomie

foetale anormalement gros, avec un poids supérieur à 4 kg. Cette macrosomie peut être la cause d'un accouchement plus difficile qui va affecter le nouveau-né qui après la naissance, peut présenter une hypoglycémie voire une détresse respiratoire, par manque de maturation des poumons (en cas de prématurité surtout). Le diabète gestationnel expose entre autres à un

risque plus élevé de développer un diabète de type 2 au cours de sa vie », souligne Dr Abdou Razak Moukaila, Diabétologue à Hôpital Sainte Joséphine Bakhita à Lomé.

Ainsi, si typiquement le diabète gestationnel se caractérise par une disparition de l'hyperglycémie après l'accouchement, il est important pour la nouvelle maman de faire l'objet d'une surveillance rapprochée car chez certaines femmes le basculement en un diabète de type 2 est possible.

Comment réduire les risques de faire un diabète gestationnel ?

Parmi les femmes qui développent un diabète de grossesse, certaines ne présentent aucun facteur de risque. Beaucoup de femmes ne sont pas conscientes du fait qu'elles ne peuvent pas développer un diabète gestationnel. « Si les antécédents familiaux, un surpoids, un antécédent de macrosomie non explorée sont parmi les principaux facteurs de risques, les femmes enceintes doivent être sensibilisées sur le fait les changements hormonaux qui se produisent pendant la grossesse les exposent potentiellement à un diabète gestationnel. D'où l'importance de sensibiliser sur l'adoption d'un mode de vie sain qu'elles peuvent adopter avant de tomber enceinte et surtout d'un suivi rigoureux de la grossesse via les consultations prénatales », fait savoir Dr Abdou Razak Moukaila, Diabétologue.

Adopter des habitudes de vie saine avant, pendant et après la grossesse, « en intensifiant l'exercice physique, en diminuant la quantité de sucre et de glucides raffinés (pain blanc, riz blanc) dans l'alimentation et en augmentant celle de fibres (fruits, légumes, grains entiers) peut contribuer beaucoup à prévenir un diabète gestationnel », recommande Dr Abdou Razak Moukaila, Médecin Interniste.

3 façons de gérer la glycémie pendant la grossesse

Le diabétologue préconise qu'en cas de développement d'un diabète pendant la grossesse, il ne faut pas trop s'alarmer pour éviter un stress supplémentaire. Heureusement, si les gynécologues ou sage-femmes diagnostiquent le diabète gestationnel suffisamment tôt, la majorité des patientes peuvent le contrôler avec un régime alimentaire et de l'exercice.

«Ils doivent conseiller les femmes enceintes notamment de surveiller quotidiennement la glycémie, d'adapter son alimentation en se concentrant sur les protéines maigres et en limitant l'apport de glucides et de sucres simples. Par ailleurs, un étalement des repas tout au long de la journée, avec trois repas et deux collations sans grignotage est également nécessaire», conseille Dr Abdou Razak Moukaila. Néanmoins, dans certaines situations, les médecins peuvent avoir recours à l'insuline pour contrôler la glycémie.

Utiliser les agrumes pour une santé maximale

Les agrumes se placent en tête des fruits les plus riches en vitamine C. Grâce à leur écorce épaisse, la vitamine C est protégée du contact avec l'air et la lumière qui peut la dégrader : elle se préserve bien, même longtemps après la récolte. Quel est l'intérêt des agrumes pour prévenir les maladies chroniques ?

Citron, mandarine, pamplemousse, orange, clémentine outre la vitamine C, les agrumes regorgent des substances actives. Une propriété intéressante des agrumes réside dans leur richesse en flavonoïdes, des composés de la famille des polyphénols.

Ces antioxydants puissants agissent en synergie avec la vitamine C et les acides organiques. Les flavonoïdes et les composés aromatiques des écorces d'agrumes possèdent en outre une action protectrice vis-à-vis des veines et des capillaires. Ils sont utilisés à cet effet pour fabriquer des médicaments protecteurs des vaisseaux sanguins.

Atouts santé des agrumes

Les agrumes, par leur richesse en antioxydants, permettent de prévenir les cancers. Ils protègent plus particulièrement des cancers de l'estomac et du larynx. D'autre part, les terpènes des agrumes

rendent plus efficaces les enzymes de détoxification contre les agents cancérigènes. La teneur des agrumes en vitamine B9 (acide folique) aide aussi à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Elle permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires. L'acide folique réduit le taux sanguin d'homocystéine, un acide aminé apporté par les protéines et qui représente un des facteurs de risque de ces maladies.

L'acidité des agrumes augmente celle du corps ?

L'alimentation, en apportant beaucoup de viande et de céréales, acidifie l'organisme. Or, les acides organiques des agrumes, qui leur confèrent leur saveur acidulée, possèdent paradoxalement un effet alcalinisant : en s'unissant à des minéraux comme le potassium, ils forment des bicarbonates qui compensent l'acidité du corps. Cette propriété des agrumes



Image des agrumes

est particulièrement intéressante dans la lutte contre l'ostéoporose. Une forte acidité contraint en effet le corps à puiser du calcium dans les os pour conserver l'équilibre acide-base. Les agrumes permettent de contrebalancer l'effet acidifiant du régime alimentaire sans puiser dans les réserves osseuses.

Par ailleurs, il faut choisir les fruits

crus plutôt que les jus d'agrumes. Les fruits crus sont meilleurs.

Certains éléments nutritifs ou antioxydants se retrouvent dans la peau. La fibre de l'orange par exemple ne peut pas se retrouver dans son jus.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou, Diététicien à Lomé

Hypertension artérielle : attention à ces aliments

Le sel : un ennemi redoutable

Le sel est l'un des principaux ennemis des personnes souffrant d'hypertension. «La surconsommation du sel peut entraîner une retenue d'eau, ce qui augmente le volume sanguin et la pression exercée sur les parois des artères. On retrouve souvent du sel dans l'alimentation grâce aux aliments transformés, aux plats préparés, aux charcuteries, aux biscuits salés et même à certains produits de boulangerie», fait savoir Dr Essoréké Tchaou, Diététicien à



Lomé. Les étiquettes des produits alimentaires doivent être bien lues pour détecter ceux qui contiennent des quantités importantes de sel. Lors de la préparation, il est conseillé d'incorporer des herbes et des épices afin d'améliorer la saveur des plats.

Les sucres ajoutés et les boissons sucrées



Un excès de sucre peut favoriser l'obésité, un élément de risque important pour l'hypertension. «Souvent, les boissons

gazeuses, les jus de fruits industriels, les pâtisseries et autres délices contiennent une grande quantité de sucres ajoutés. La surconsommation de sucre dans la consommation alimentaire peut aussi provoquer une résistance à l'insuline et un syndrome métabolique, ce qui accroît encore plus les dangers pour la santé», souligne Dr Essoréké Tchaou. Afin de diminuer la consommation de sucre, il est recommandé de choisir des fruits frais qui renferment des sucres naturels, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux essentiels. Privilégier l'eau, le thé non sucré ou les infusions.

Les graisses saturées et les acides gras trans

Le taux de graisses dans le sang est augmenté par les graisses saturées et les acides gras trans. Ce qui peut causer des dommages aux artères et accroître la pression artérielle. «Les produits laitiers entiers, les fritures et les aliments transformés sont des sources fréquentes de ces graisses. Les produits de boulangerie industriels contiennent de nombreux acides gras trans qui sont particulièrement préjudiciables à la santé cardiovasculaire. Afin de préserver



le cœur et les artères, il est recommandé de sélectionner des sources de graisses insaturées comme les poissons gras (saumon, maquereau), les noix, les graines et les huiles végétales (huiles de soja, noix, arachide)», informe Dr Tchaou.

Pratiques pour prévenir rhume et grippe au travail

En milieu de travail, la propagation des virus tels que le rhume et la grippe peut rapidement causer des absences en série et une baisse significative de la productivité. La promiscuité et les interactions fréquentes entre collègues favorisent la transmission des maladies, rendant les bureaux des lieux propices à la dissémination des virus. Cependant il existe des conseils efficaces pour limiter cette propagation et maintenir un environnement de travail sain.

Hygiène des mains

Les mains sont souvent un vecteur majeur de transmission des virus. En touchant des surfaces contaminées puis le visage, on facilite l'entrée des virus dans l'organisme. Utiliser du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes, surtout après avoir utilisé les toilettes, avant de manger et après avoir toussé ou éternué. Lorsque l'eau et le savon ne sont pas disponibles, il faut s'assurer d'avoir un



désinfectant contenant au moins 60% d'alcool. Placer des affiches dans les salles de bain et les espaces communs pour encourager l'hygiène des mains.

Renforcement du système immunitaire



Pour prévenir le rhume et la grippe, il est crucial de renforcer son système immunitaire par des habitudes de vie saines. Adopter une alimentation équilibrée en consommant des fruits et des légumes riches en nutriments nécessaires au bon fonctionnement du système immunitaire. Pratiquer une activité physique régulière. L'exercice contribue à renforcer le système immunitaire. Avoir un sommeil de qualité est essentiel pour la santé globale et la résistance aux infections.

Port de masque

Les virus de la grippe et du rhume se propagent par les gouttelettes respiratoires. Adopter une bonne étiquette respiratoire aide à prévenir la transmission. Utiliser un mouchoir en papier lorsqu'on tousse ou éternue, puis le jeter immédiatement. Si on n'a pas de mouchoir, il faut tousser ou éternuer dans le coude. En période d'épidémie, le port de masques peut être encouragé,



surtout pour les personnes présentant des symptômes respiratoires. Nettoyer fréquemment les poignées de porte, les claviers et les téléphones.

Nettoyer la graisse dans les artères : 40 jours de pratique

L'excès de graisse au niveau des parois artérielles met ainsi la santé d'une personne en danger. Le corps a besoin d'une certaine quantité de graisse pour fonctionner correctement. Mais trop de résidus de mauvaises graisses expose le patient à un risque élevé de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Voici un remède naturel à base d'ail et de citron pour prendre soin de la santé cardiovasculaire. Au bout de 40 jours on obtiendra les résultats escomptés.



Une recette contre les graisses

Ce remède naturel à base d'ail et de citron contient des nutriments importants qui stimulent l'élimination de tous les déchets pouvant affecter la santé. D'après « International Journal Of Ayurvedic And Herbal Medicine », cette boisson contient également d'autres antioxydants et nutriments, comme les vitamines B, C, et E, ainsi que de nombreux minéraux : potassium, magnésium, calcium, phosphore, cuivre, zinc, fer et manganèse. Ce remède est réputé comme étant le meilleur antibiotique naturel.

La consommation de ce remède peut réduire le risque de développer une artériosclérose et une hypertension. De plus, il apporte d'autres bienfaits importants pour la santé cardiovasculaire. C'est ce que montre une étude publiée dans « Cuban Journal of Physical Medicine and Rehabilitation ».

Ce remède agit comme un purificateur. Il est capable de stimuler l'élimination des graisses et des substances toxiques présentes dans

le sang. Les acides citriques aident à oxyder et à éliminer les graisses présentes dans les veines, les empêchant ainsi de coller aux parois artérielles et de provoquer une obstruction.

Recette : 4 gousses d'ail, 4 citrons, 3 litres d'eau bouillante et distillée. Nettoyer bien l'ail, puis le hacher. Couper les citrons en rondelle. Mélanger les rondelles et l'ail. Verser l'eau sur le mélange ail et citron, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une boisson homogène. Une fois prêt, verser le mélange dans des bocaux en verre et réfrigérer pendant 3 jours. Après trois jours, le filtrer et le consommer. Boire 1 verre à bambou, 3 fois par jour avant les repas. Cependant, il est recommandé de commencer progressivement, avec 1 ou 2 cuillères à soupe avant les repas. Effectuer ce nettoyage une fois par an en consommant ce remède quotidiennement pendant 40 jours.

par William O.

Variole de singe ou Mpox : signes et prévention

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a déclaré, le mercredi 14 août, une urgence de santé publique de portée internationale (USPPI) en réponse à la propagation alarmante du virus mpox en Afrique centrale et orientale. Ce virus, connu pour ses conséquences dévastatrices, a récemment vu un sous-type plus virulent (clade 1b) faire son apparition en Afrique de l'Est, suscitant des craintes mondiales quant à sa létalité et sa transmissibilité, bien que des preuves formelles restent à établir.



Un bras infecté par le MPOX

En 2024, le continent africain a enregistré 17 541 cas de mpox, répartis dans 12 pays, causant 517 décès, selon Africa CDC. La progression rapide du virus et l'apparition de nouvelles souches plus agressives soulèvent des préoccupations majeures pour la santé publique, nécessitant une réponse internationale efficace et solidaire. **A ce jour, le Togo n'a enregistré aucun cas. Le Togo se met en alerte contre la maladie de la Variole du singe ou Mpox.** Le ministère de la santé a annoncé le jeudi 15 août, le renforcement à tous les niveaux, de la surveillance épidémiologique sur le territoire, y compris les points d'entrée pour assurer la détection précoce. Un comité de gestion de cette crise sanitaire a été mis en place

Comprendre la mpox

La mpox, causée par l'orthopoxvirus simien, se transmet principalement par contact direct avec une personne infectée, bien que la transmission via des objets contaminés ou des animaux infectés soit également possible. **Cette maladie se manifeste souvent par une éruption cutanée douloureuse et persistante, accompagnée de symptômes tels que fièvre, maux de tête, et adénopathies, gonflements pathologiques d'un ou plusieurs ganglions du système lymphatique, l'un des principaux moyens de défense de l'organisme.** Les formes graves, pouvant entraîner des complications comme des infections pulmonaires ou cérébrales, sont particulièrement redoutées chez les personnes immunodéprimées, les



Image d'un patient atteint de variole de singe

enfants, et les femmes enceintes.

Modes de transmission et prévention

La transmission interhumaine reste prédominante, notamment à travers un contact direct avec des lésions cutanées et lors des relations sexuelles.

Le virus peut aussi survivre sur des surfaces contaminées, augmentant ainsi le risque d'infection par des objets du quotidien. Des précautions strictes, telles que le lavage des mains et la désinfection des surfaces, sont essentielles pour réduire la propagation. La possibilité de transmission de l'homme à l'animal, bien que rare, a été rapporté au sein de ménages, mais il s'agit d'un sujet qui nécessite une étude approfondie.

Mesures de protection et traitements

Les efforts pour contenir la maladie incluent la sensibilisation aux symptômes de la mpox et la promotion de pratiques préventives. L'OMS recommande l'isolement strict des personnes infectées

jusqu'à guérison complète. Bien qu'il n'existe pas de traitement spécifique universellement disponible, des antiviraux comme le técovirimat offrent une lueur d'espoir dans le traitement des formes graves de la maladie.

Vaccination

En matière de prévention, des vaccins développés contre la variole ont été adaptés pour lutter contre la mpox. Les campagnes de vaccination ciblées sont préconisées pour les personnes à haut risque, bien que la vaccination de masse ne soit pas encore envisagée.

Malgré la vaccination, il est crucial de continuer à appliquer des mesures préventives, car l'immunité acquise met du temps à se développer et n'est pas garantie pour tous. Dès l'apparition des signes ou soupçons de ces signes précités, il faut qu'on se rende dans un centre de santé pour une prise en charge complète.

Article validé Pr. Anoumou Yaotsè Dagnra, Professeur agrégé de microbiologie (Lomé)

Santé Projecteur

par Raymond DZAKPATA

-30%

sur le dédouanement des véhicules d'occasion*

Jusqu'au 31 déc. 2024

*Mesure de dépréciation de 30% sur les valeurs des véhicules de plus de cinq (05) ans d'âge

+228 22 53 14 00
+228 90 99 41 01
Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

8201

Le centre d'appel fait **peau neuve** et devient **centre de contacts**

Meyé tchoin

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



SOUS LE HAUT PATRONAGE DE
S.E.M. FAURE ESSOZIMNA GNASSINGBÉ,
PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE TOGOLAISE



AMU, une réalité !!!

L'INAM organise une
**CAMPAGNE FORAINE DE
CONSULTATION MÉDICALE**

GRATUITE **DANS LA REGION MARITIME**

02
— au —
12
SEPT. 2024

📍 Lieux : Préfectures de **Vo, Yoto, Lacs, Avé, Zio, Bas Mono**

Bénéficiez de :

- Consultations de médecine générale et d'ophtalmologie
- Dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète
- Conseils santé, etc.

Avec INAM se soigner n'est plus un souci !

