

Du nouveau : **Achète ton journal numérique**
sur le **www.sante-education.tg**



Alerte : Un cas de polio dans la préfecture de l'Oti ²

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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°670 du 25 Mai 2022

Remèdes naturels contre légères plaies buccales

5



RECETTES POUR EVITER LES PLAIES BUCCALES

Ananas contre infertilité et stérilité

7

Plantes et recettes pour la santé du vagin

4-5

Signes d'une grossesse à risque

7

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Projet « Diffusion des vidéos pour la promotion
de l'Éducation Sexuelle Complète (ESC) au Togo »

Promouvoir la santé sexuelle et reproductive des jeunes et adolescents

Les jeunes et adolescents sont sous le joug de plusieurs maux liés à la santé sexuelle et reproductive entre autres les grossesses précoces, les avortements, les IST/VIH. Pour leur permettre d'avoir une sexualité responsable et accéder à des informations fiables en droits en santé sexuelle et de la reproduction, l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) a mis en œuvre un projet intitulé « Diffusion des vidéos pour la promotion de l'éducation sexuelle complète (ESC) au Togo ». La cérémonie de lancement des activités du projet a été présidée ce vendredi 13 mai par Agbéko Sabah, Directeur Régional de l'Education Grand Lomé, représentant du Ministre en charge des Enseignements Primaire Secondaire Technique et de l'Artisanat.



Photo de famille lors du lancement du projet

L'ATBEF a bénéficié, à la suite d'un processus compétitif, d'un financement de Amaze Global Impact visant à promouvoir les informations correctes en matière de droits en Santé Sexuelle et de la Reproduction et la sensibilisation à travers la publication des courtes vidéos pendant une année au Togo. Le projet est intitulé « Diffusion des vidéos pour la promotion de l'Education Sexuelle Complète (ESC) au Togo », et financé à hauteur de 42 291 975 FCFA. Il vise à créer la demande de services à travers les vidéos Amaze auprès de 500.000 personnes, et assurer le renforcement des capacités de 90 formateurs /champions sur l'intégration des vidéos dans les cours d'ESC en milieu scolaire et extrascolaire. Selon, Noélie Koevi-Koudam, Directrice Exécutive de l'ATBEF, ce projet vient, une fois encore, confirmer la volonté de l'ATBEF à œuvrer aux cotés de l'Etat togolais pour l'épanouissement de la jeunesse. « Au Togo, le projet vise la promotion d'informations correctes en matière de droits en santé sexuelle et de la reproduction et les sensibilisations à travers la publication des séquences vidéo Amaze. D'une durée de 12 mois, ce projet permettra d'intensifier au travers des différents canaux de communication, le partage d'informations pertinentes fondées sur des bases scientifiques visant à permettre à la population en général, aux jeunes

et adolescents en particulier, d'avoir les éléments nécessaires pouvant leur permettre de faire des choix éclairés et d'adopter une sexualité responsable », a-t-elle affirmé. Le Représentant du Ministre en charge des Enseignements Primaire Secondaire Technique et de l'Artisanat, Agbéko Sabah a salué l'intérêt de ce projet dans l'amélioration de la santé et les droits sexuels et reproductifs, puis l'épanouissement des jeunes et adolescents. « Ce projet dont bénéficie l'ATBEF est pertinent pour aider un tant soit peu, les jeunes et adolescents à faire face à ces défis liés aux grossesses précoces, IST, VIH/Sida qui mettent en péril leur avenir. Ce projet vise à endiguer le phénomène de grossesses des adolescents et jeunes en milieu scolaire et extrascolaire. Ce projet va impacter les attitudes pour un changement positif dans le comportement des jeunes », a-t-il souligné. L'ATBEF accompagne l'effort du gouvernement togolais de plus de quatre décennies dans le domaine de droits en santé sexuelle et de la reproduction, l'offre de différents services y afférents aux populations, en particulier aux adolescents et jeunes. Elle est reconnue comme un centre d'apprentissage pour l'Education Sexuelle Complète (ESC), l'engagement des jeunes et fournit de façon périodique des assistances techniques à diverses Associations Membres de l'IPPF.

Alerte : Un cas de polio dans la préfecture de l'Oti

Un cas de poliomyélite a été détecté et confirmé, vendredi 13 mai 2022 dans le district de l'Oti (au nord Togo). Il s'agit d'un garçon de 3 ans et demi, non vacciné qui a été enregistré comme porteur de la maladie. L'information est rendue publique à travers un communiqué du ministère de la santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins. Les investigations sont en cours dans la communauté pour la recherche d'éventuels cas. Face à la situation, le ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux Soins rassure sur les dispositions idoines qui sont prises notamment, le renforcement de la vaccination de routine contre la poliomyélite qui est disponible et gratuite dans les centres de vaccination sur l'ensemble du territoire, la sensibilisation de la population sur

les mesures préventives et la conduite à tenir devant des signes de suspicion, la prise en charge du cas confirmé. Pour éviter de contracter cette maladie : faire vacciner les enfants, laver correctement les mains avec de l'eau saine et du savon ou de la cendre, surtout après les selles et avant de manger, bien couvrir les aliments contre les mouches et la poussière, laver correctement les fruits et les légumes avant de les manger, bien cuire les aliments et réchauffer les restes d'aliments avant de les consommer, boire en tout temps et en tout lieu de l'eau saine, désinfecter à l'eau de javel ou faire bouillir les eaux de pluies, de citernes, de rivière, des marres ou des étangs avant de les boire ou de les utiliser, faire les besoins et jeter ceux des enfants dans les latrines, éviter de déféquer et de jeter les ordures dans la nature.

PHARMACIE DE GARDE Du 23 au 30 Mai 2022

CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-pompiers	90 56 52 56
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
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul 11	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Bd. GINASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Afiao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé Zanvi, près de l'EPI) et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé,	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Avédji, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
LA MAIN DE DIEU	ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiowi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
CLEMENCE	Rte de la Cour de l' Appel,	70 21 26 26
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
TCHEPSON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
ASSURANCE	Adétikopé, National NO 1, non loin du marché	93 08 76 76
ZOSSIME	Sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Route Lomé Kpalimé près de la Station-service OANDO	90 67 33 24
NELLYS	Klémé, non loin du château d'eau	99 90 90 80
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Ets 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

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Samuel DEGBE

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

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

par William O.

par Elom AKAKPO

Une police pour contrôler les restaurants de rue

Les restaurants de rue sont une réalité grandissante dans les communautés. Ils constituent une importante activité de revenu pour les femmes et les hommes qui les initient. Qui n'a jamais mangé du riz, du haricot, de la pâte ou du fofou chez une bonne femme au bord de la route ? Ce sont des centaines de milliers de personnes qui mangent chaque jour dans la rue dans des conditions souvent à risque face à toutes sortes de contaminations. D'après des études, plusieurs personnes s'infectent sans le savoir en mangeant dans ces restaurants.

Un constat est manifeste, la plupart des revendeuses des restaurants de rue, sont issues des quartiers périphériques et des maisons qui n'ont pas toujours les conditions d'hygiène garantissant la santé des clients. Souvent, ce sont des maisons qui n'ont pas de sanitaires. Les lieux où sont cuisinés les menus sont le domaine des cafards, mouches et autres insectes nuisibles. Les lieux de stockage des ustensiles de cuisine ne sont pas toujours propres. La plupart de ces concessions n'ont pas accès à l'eau potable ni aux sanitaires adéquats. Habituellement, ces restaurants ne disposent pas de plats, cuillères et fourchettes, gobelets suffisants pour offrir un service public. Le lavage des ustensiles est le point d'achoppement de tout ce décor désolant. Cette description n'est pas une exagération ou une fiction. Tout Togolais connaît ces réalités. Même s'il faut remarquer que certains tenanciers de ces restaurants, font un effort pour plus d'hygiène, il faut aussi reconnaître que c'est très loin d'être satisfaisant.

Un contrôle sanitaire

Ces restaurants de rue, doivent en principe faire l'objet d'un contrôle sanitaire : Contrôle de la santé des revendeurs, revendeuses et leurs servantes, état sanitaire des ustensiles, prélèvements des aliments pour des analyses. Ceci devrait être assumé par le ministère en charge de la santé. Avec la décentralisation, les mairies peuvent jouer un important rôle dans l'assainissement de ce secteur. Mais, pour l'heure, elles se contentent juste de collecter les taxes.

Les risques de transmission de maladies

La contamination alimentaire commence depuis le lieu de manipulation et préparation des aliments et continue sur le lieu de consommation. En effet, l'usage de ces restaurants de rue, exposent dangereusement les clients et l'ensemble de la population aux maladies. On peut en premier lieu avoir la transmission des germes plus ou moins nocifs sur les plats, cuillères et gobelets. Mais il peut arriver des cas extrêmes comme les maladies diarrhéiques, le choléra et d'autres



maladies qui se transmettent par la salive comme la mononucléose, les hépatites, la fièvre typhoïde, la parasitose intestinale, des bactéries et virus avec l'affaiblissement du système immunitaire. Selon l'OMS, les aliments souillés ou contaminés sont responsables de plus de 200 maladies, à la fois aiguës et chroniques. Elles sont très nombreuses ces personnes qui s'infectent chaque jour pour avoir mangé dans la rue. Or, leur seul objectif est de s'alimenter pour leur santé et vie. Malheureusement, plusieurs deviennent des malades.

Une police de l'hygiène alimentaire

Toute personne qui veut donner un service de vente d'aliments cuisinés doit remplir un

minimum de critères. Il s'agit d'une question de santé publique. Il s'avère indispensable de créer une police de l'hygiène alimentaire pour organiser et animer le service d'hygiène et d'assainissement d'une manière générale et au niveau des restaurants de rue en particulier. Si les valeurs en matière de santé sont très mauvaises au Togo, le manque de contrôle des aliments qui sont servis dans les rues, constitue aussi un des facteurs. L'information et l'éducation des populations sur l'hygiène corporelle, environnementale et alimentaire sont la première clé pour assurer la santé publique. Alors, il faut agir au plus vite s'il vous plaît.

par **Gamé KOKO**

SantéChronique

Quelle alimentation saine et équilibrée aujourd'hui ?

Le terme « alimentation équilibrée » concerne tout autant ce que l'on mange que la façon dont on le mange. Il s'agit de couvrir les besoins nutritionnels de son corps, grâce à une alimentation saine et variée, mais aussi de permettre à ce même corps d'avoir suffisamment d'énergie tout au long de la journée. Attention à la viande rouge, sur le sel, le sucre, l'alcool et le gras. À l'heure où les condamnations alimentaires pleuvent, que reste-t-il de l'équilibre nutritionnel ?



Hippocrate, figure tutélaire de la médecine a dit : « Que ton aliment soit ton médicament ». Cette formule attribuée a été mise à toutes les sauces, assiettes et y compris nos modes de vie alimentaires. Son succès réaffirme une conviction populaire : bien manger pour être en forme. Et ce ne sont pas les enquêtes et études nutritionnelles répétées qui contrediront cette assertion. Pendant la 2^e édition du Marché du Bien-être et de la Santé au Togo (MaBEST) en 2018, Santé-Education a insisté sur le rôle de l'alimentation dans l'augmentation ou la prévention de certaines maladies comme le cancer, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires. Un sondage réalisé lors de l'événement, a montré seulement 15,6 % des personnes consomment les 5 portions de fruits et légumes par jour et 42,4% pratiquent un exercice physique et sportif 2 fois par semaine. Les trois fruits les plus consommés par les Togolais sont l'orange, la banane et l'ananas. En ce qui concerne la consommation de fruits par jour, seuls 28 % des personnes

interrogées prennent 1 fruit par jour et 40,6 % prennent 2 fruits par jour. Les légumes, les plus consommés sont : gboma, adémé et gnato.

La malbouffe tue

Trop de sel, de sucre et de graisse ; trop d'aliments ultratransformés ; pas assez de fibres, de fruits et légumes. Le diagnostic est posé : au Togo, ce n'est plus la sous-alimentation, mais le déséquilibre alimentaire qui tue. Il ne suffit pas de manger, il faut manger de tout. Une étude internationale publiée dans la revue « The Lancet » a quantifié à 11 millions le nombre de décès dans le monde attribuables à une mauvaise alimentation. Soit un décès prématuré sur cinq, plus que le tabac, qui provoque 8 millions de morts chaque année. Manger sain et équilibré n'est pas forcément une notion qui va de soi. L'équilibre alimentaire est-il identique pour le Togolais et le Ghanéen ou le Béninois ? Pour l'adolescent et le vieillard ? Pour le sportif et le diabétique ? Le cardiologue conseille d'équilibrer son alimentation avec davantage de poissons gras. Le gastro-

entérologue rappelle l'intérêt des fibres, et le pédiatre celui des produits laitiers. Le gériatre, enfin, vérifie que la personne âgée consomme assez de protéines... Pour autant, il n'y a pas de contradictions entre ces spécialistes car in fine, les conseils personnalisés de chaque médecin à son patient s'inscrivent bien dans un schéma nutritionnel général qui pose les conditions de l'équilibre alimentaire en termes de santé publique. Consommer davantage de légumineuses. Augmenter la part des féculents complets, comme le pain ou le riz complets. Ajouter

nutriments, mais comme un projet global d'alimentation favorable à la santé. Une vision fonctionnelle de l'alimentation, limitée à des calculs d'apports en tel nutriment ou telle vitamine, ne peut s'intégrer durablement dans la vie quotidienne, et elle risque en revanche de favoriser l'orthorexie, une obsession du contrôle alimentaire. Les spécialistes doivent toujours insister sur l'importance de l'exercice pour lutter contre la sédentarité. Manger sain et équilibré, ce n'est pas remplir un bilan comptable, mais ce n'est pas non plus diaboliser certains aliments et les bannir



des fruits à coque, noix, riches en oméga 3 et bénéfiques au niveau cardiovasculaire. Limiter voire éviter la consommation de charcuteries et de viandes. Les fruits et légumes variés restent parmi les préconisations des médecins tout comme l'appel à réduire encore les quantités de sucre ou de sel.

Ne pas tout calculer

Il ne faut pas envisager l'équilibre nutritionnel sous l'angle strict d'une balance entre entrées et sorties, consommations et dépenses de

à jamais. Il s'agit plutôt de valoriser les bons produits et de favoriser la variété. Enfin, manger équilibré, c'est aussi, désormais, manger éthique, l'environnement et la santé étant indissolublement liés. Les chercheurs en santé publique, médecins, nutritionnistes recommandant les produits de saison, voire le bio, et en limitant les pesticides.

Article validé par Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaire

SantéAlimentation

par **William O.**

« **La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières.** »

Plantes et recettes pour la santé du vagin

par Abel OZIH

La sexualité occupe une place très importante dans l'harmonie du couple. C'est le sexe qui retient l'homme à la maison. Pour cela, les femmes africaines ont des petits secrets gardés et perpétués de génération en génération pour leur partie intime toujours fraîche et surtout pour apporter du « piment » à l'acte sexuel. Souvent méconnues par certaines femmes, ce sont des astuces obtenues à partir des ingrédients à portée de main qu'on utilise au quotidien. Voici des plantes efficaces qui peuvent aider à entretenir et garder son vagin en bonne santé.

SantéPlante

Le Gongoli



Il nettoie les impuretés du ventre, réduit les douleurs lors des menstrues, très efficace après l'accouchement car il permet de guérir rapidement et de diminuer le ventre. En plus de donner une bonne haleine et une sensation de fraîcheur, le vétiver donne une bonne odeur des selles et permet l'humidification facile du vagin.

Recette : Gongoli, gingembre, citron et de la menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. La recette peut être utilisée tiède ou fraîche. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de la consommer le plus souvent avant de se coucher.

Le nep nep

Associé au gongoli et au clou de girofle en décoction bouillie, la gousse du nep nep permet de soigner les infections et entretient les parties intimes de la femme. La décoction aide à lutter contre les pertes blanches abondantes sans oublier les démangeaisons. Elle permet aussi de raffermir le vagin

suite aux multiples accouchements et aide à élever le désir sexuel. **Recette :** En décoction : Prendre 1 poignée de graines de nep nep dans un litre d'eau. Faire bouillir le mélange environ 20 min. boire tiède 1 verre à bambou 1 à 2 fois par jour. Attention à boire uniquement pendant les périodes d'infections.

Les feuilles de Djeka



Ces feuilles sont très efficaces dans le cas des infections vaginales, boire son jus soigne également les plaies de l'accouchement. Les feuilles de Djeka rendent aussi l'intérieur plus chaud et accueillant.

Recette : Laver soigneusement 05 feuilles de Djeka et faites-les bouillir pendant 10

minutes. Filtrer et boire à volonté toute la journée. Pour la toilette intime, laver et faites bouillir les feuilles pendant 10 à 15 minutes. Laissez la décoction tiédir et l'utiliser pour la toilette intime. Ceci à l'aide d'une poire ou en bain de siège les soirs au coucher. A répéter 1 jour sur 2. Il nettoie, raffermi le sexe de la femme.

Écorce du manguier



Elle peut être utilisée simple ou mise en association avec la feuille de djeka. Les écorces doivent être bouillies, laisser reposer un instant avant de l'utiliser pour faire la toilette intime. Les écorces de manguier nettoient en profondeur et tonifient le vagin. Elle renferme des composés phénoliques dont les tanins.

Recette : Faire bouillir des feuilles de Djeka séchées et des écorces de manguier dans un récipient dont on a pris préalablement le soin de nettoyer. Verser l'eau dans un petit seau de toilette et laisser refroidir à une température convenable. Faire sa toilette intime sans savon. A faire au moins 1 fois par semaine.

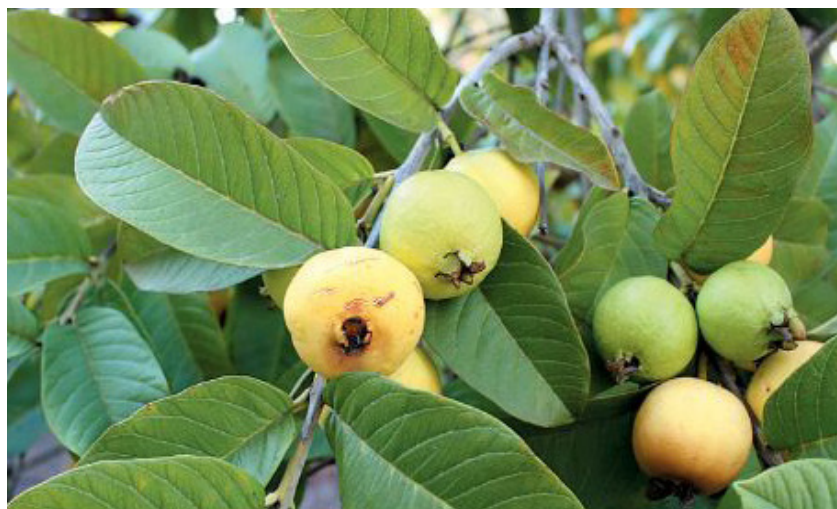
Le persil



Le persil a un effet positif sur la circulation sanguine car il stimule le flux sanguin dans la région pelvienne et utérine grâce à l'apiol, une substance qui agit sur l'appareil circulatoire et sur les muscles lisses via le système nerveux. L'utilisation du persil bouilli aide à traiter

les infections dans la région vaginale. **Recette :** Ajouter le persil frais haché à de l'eau bouillante et retirer du feu juste après, laisser infuser pendant une heure. Filtrer et réchauffer sans laisser bouillir. Boire cette décoction avant de faire l'amour, très efficace pour l'excitation.

Feuilles de goyavier



La consommation de l'infusion de feuilles de goyavier stimule la miction, ce qui faciliterait l'expulsion d'éventuels agents pathogènes pouvant se loger dans le système rénal ou le système reproducteur féminin. **Recette 1 :** 05 feuilles de goyavier fraîches ou séchées (5 g), 1 verre d'eau (200 ml). Faire bouillir l'eau dans une casserole et ajouter les feuilles de goyavier. Laisser bouillir 10 minutes et retirer du feu. Faire infuser 5 minutes et sucrer, de préférence

avec de la stévia ou du miel. Consommer ce remède à jeun et en dehors des repas principaux.

Recette 2 : Portez la boisson à ébullition 10 feuilles de goyavier dans une casserole avec 3 tasses d'eau. Retirer du feu et laisser reposer encore 5 minutes. Laisser refroidir jusqu'à ce que ce soit tiède. Filtrer le liquide et l'utiliser pour laver la zone vaginale. Répéter le traitement deux fois par jour.

Lisez
Santé-Education

suite à la page 5

suite de la **page 4**

Les feuilles de bissap



Le bissap est un antibiotique naturel et très efficace contre les plaies vaginales et raffermir le vagin. Faire bouillir les feuilles de bissap avec du miel. Attendre que cela refroidisse avant de faire sa toilette intime.

Recette 1 : Verser 1 cuillère de fleurs sèches dans une tasse d'eau chaude. Laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire 2 tasses par jour. A consommer chaud ou tiède.

Recette 2 : bissap, betterave, curcuma en poudre. Faire infuser les feuilles de Bissap

dans de l'eau chaude. Ajouter les morceaux de betterave découpée. Laisser infuser et filtrer cette boisson ensuite ajouter le curcuma en poudre après que l'infusion soit tiède.

Recette 3 : pour se débarrasser des mauvaises odeurs et plaies vaginales : le jus de citron, les feuilles de bissap ou fleurs d'hibiscus, les clous de girofle. Préparer les feuilles de Bissap et les clous de girofle, quand ils bouillissent, presser 2 ou 3 citrons. Boire la décoction pendant qu'elle est tiède. Prendre la décoction 3 fois dans la semaine.

Kinkeliba

C'est un excellent antibiotique naturel, permettant de guérir toutes les petites plaies vaginales.

Recette : On peut faire la décoction des feuilles, des tiges et des racines pour obtenir

après 20min une tisane qu'on laisse tiédir. Ensuite on peut y ajouter du miel à volonté. Ceci est à consommer durant une semaine et à boire chaque matin à jeun. D'autres peuvent le boire toute une journée durant 3jours à raison de 1L et demi.

Clou de girofle

Les clous de girofle luttent efficacement contre les mauvaises odeurs laissées par les menstrues. Ils sont aussi préconisés en cas de calculs rénaux. Utilisé comme aphrodisiaque, il accentue les sensations au niveau des muqueuses chez la femme et calme les douleurs d'une infection urinaire

Recette : Poudre du curcuma, poudre de moringa, poudre de gingembre, poudre de clou de girofle. Mélanger le tout en proportion égale. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Verser 1 litre d'eau chaude. Boire la solution deux fois par jour (1/2 litre le matin et 1/2 litre le soir).

Le fruit « 4 côtés »



Le tétraptéra tétraptéra est d'une certaine efficacité dans le traitement des maladies causées par l'infertilité féminine. En effet, le fruit à 4 côtés aide à combattre les maladies telles que les kystes, les fibromes, les myomes, les polypes utérins, l'endométriose, le début du cancer du col de l'utérus. Le fruit 4 cotés traite les règles douloureuses; associé

à l'ail, le tétraptéra tétraptéra est un véritable déboucheur de trompes.

Recette : Ail, fruits à 4 côtés (tétraptéra tétraptéra). Découper environ une dizaine du tétraptéra tétraptéra et ajouter 500 grammes d'ail. Mettre dans une casserole et ajouter de l'eau. Faire bouillir et boire un verre à bambou matin et soir.

Aloe vera

Le gel fraîchement extrait de l'aloé vera peut être très utile pour resserrer les muscles vaginaux. Les propriétés régénératrices de la plante peuvent mettre un terme au prolapsus de la paroi vaginale et renforcer efficacement les muscles présents dans cette région. Pour Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en naturothérapie, «l'application du gel d'aloé sur les muqueuses intimes permet de calmer les démangeaisons vaginales et vulvaires. L'aloé vera s'avère être un remède naturel pour traiter les irritations

générées par les mycoses vulvo-vaginales ».

Recette : Voici la recette proposée par Mathieu Kponou Tobossi : Faire des coupes du gel de la longueur de 2-3 cm et de la grosseur d'un ovule vaginal. Déposer ses ovules d'aloés dans le frigo pour qu'ils durcissent. Placer un ovule chaque matin et soir dans le vagin en cas d'infection ou d'odeur sérieuse jusqu'à satisfaction. En entretien, placer un ovule seulement le soir. Consulter aussi un médecin.

Santé Bien-être

Remèdes naturels contre légères plaies buccales

Les ulcères situés sur les muqueuses buccales ou « aphtes » sont des plaies superficielles qui se développent à l'intérieur des lèvres et des joues ainsi que sur la langue ou le palais. Les aphtes peuvent être la conséquence d'une faible immunité, d'un problème dentaire, d'une mauvaise alimentation ou encore d'une anomalie digestive. Voici des remèdes naturels pour soigner ces ulcérations douloureuses. Si les douleurs et l'apparition des aphtes se poursuivent après une semaine de traitements avec des remèdes naturels, consulter un médecin.

1

Citron



Le jus de citron est le meilleur allié pour lutter contre un aphte. Mais son efficacité vaut d'être courageux deux minutes car il pique fort. Ses propriétés anti-inflammatoires vont agir très rapidement. Si bien que l'aphte devient indolore avant de régresser et disparaître.

Recette : Il existe deux méthodes d'application : soit quelques gouttes de jus de citron pressé directement sur l'aphte. Ou la version bain de bouche, en pressant un demi citron dans un verre d'eau. A faire 2 fois par jour. Il est toutefois déconseillé en cas de douleur dentaire selon les spécialistes. Et un brossage doux des dents est ensuite nécessaire pour éviter l'attaque acide du citron sur l'émail.

4

Clou de girofle



Les aphtes sont parfois douloureux. Le clou de girofle, même en huile essentielle, a un effet anesthésiant et antiviral et peut soulager la douleur.

Recette : Mettre 5 clous de girofle dans 15 cl d'eau à faire bouillir. Laisser infuser 10 min. Utiliser en bain de bouche d'une minute plusieurs fois par jour.

6

La pâte au curcuma



La pâte à base de curcuma constitue une solution efficace contre les plaies et autres problèmes qui affectent la santé buccale.

Recette : Prendre une petite quantité de curcuma en poudre et humidifier-la avec un peu d'eau afin d'obtenir une pâte. Appliquer la pâte sur la plaie. Laisser le produit agir pendant 2 ou 3 minutes avant de rincer. Utiliser ce traitement 2 ou 3 fois par jour.

2

Sel



Le gros sel ou le sel de table sont très efficaces en bain de bouche. L'eau salée a une action anti-inflammatoire, antalgique et cicatrisante sur l'aphte. **Recette :** Il est possible de rincer sa bouche à l'aide de ce bain de bouche 3 à 4 fois par jour.

3

L'ail



L'ail est un ingrédient aux propriétés antiseptiques et antibactériennes. Il aide à prévenir les infections buccales. L'allicine, son composé actif, désenflamme les plaies et améliore l'activité des cellules, ce qui favorise une rapide cicatrisation de la peau.

Recette : Écraser une gousse d'ail et frotter la pâte sur la plaie pendant 2 ou 3 minutes. Rincer abondamment à l'eau. Renouveler l'opération 2 fois par jour.

5

Pépins de pamplemousse



Les extraits naturels que l'on obtient des pépins de pamplemousse sont de puissants antibiotiques qui aident à détruire les germes à l'origine des infections buccales. De plus, sa haute teneur en antioxydants protège la peau abîmée, réduit les inflammations et neutralise les mauvaises odeurs.

Recette : Les pépins sont séchés et réduits en poudre puis dilués dans de l'eau. En fonction du mode de production, on obtient un extrait de pépins de pamplemousse plus ou moins concentré et donc plus ou moins efficace. Verser plusieurs gouttes d'extrait de pamplemousse dans un verre d'eau tiède. Après être lavé les dents, utiliser le mélange obtenu comme un bain de bouche. Renouveler l'opération jusqu'à 3 fois par jour.

par Samuel DEGBE

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer la santé.



Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute

Santé Maternelle

Signes d'une grossesse à risque

par **William O.**

Une grossesse à risque peut se manifester dès le début de la grossesse, tout au long des neuf mois ou lors de l'accouchement. Voici les principaux signes annonçant une grossesse à risque.



On parle de grossesse à risque lorsqu'elle présente des risques de complications importantes pour la maman et/ou pour le bébé. « Il peut s'agir d'un risque d'accouchement prématuré, de fausse couche, de retard de croissance, de malformation fœtale, d'un risque d'hémorragie ou d'embolie pulmonaire. Les facteurs de risque sont entre autres : un diabète (gestationnel ou non) mal pris en charge, des malformations utérines, la grossesse multiple, l'apparition d'hypertension artérielle ou de preeclampsie/éclampsie durant la grossesse, les infections », explique Dr Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.

Une infection vaginale, urinaire ou virale

Pendant la grossesse, toutes les infections doivent être prises en charge correctement. « En effet, une infection vaginale ou virale, comme la grippe peut aussi entraîner un accouchement prématuré. Il est donc recommandé à la future maman de consulter un médecin. Elle doit aussi faire attention à ne pas développer d'infection urinaire. Si elle peut passer inaperçue et indolore des fois, elle peut être source d'accouchement prématuré », souligne Dr Bénédicte Améwoui, Gynécologue.

Une hypertension et un taux d'albumine élevés

Une tension qui s'élève, des œdèmes et un taux d'albumine qui monte peuvent annoncer une pré-éclampsie. « Si la femme enceinte fait une pré-éclampsie, elle peut perdre son bébé mais également mourir. Cette pathologie touche principalement les primipares, c'est-à-dire les femmes enceintes qui n'ont jamais accouché ou qui s'apprentent pour leur 1^{er} accouchement, et peut survenir aux 2^e et 3^e trimestres de la grossesse. D'où l'intérêt de faire régulièrement les consultations prénatales (CPN) auprès d'un personnel qualifié notamment la gynécologue ou la sage-femme », indique Dr Améwoui. Au cours de ces CPN, seront pris la tension artérielle, le poids et seront faits des tests urinaires à la bandelette, notamment pour

l'albumine. Pour vite prendre en charge cette pathologie, « outre la visite pré-conceptionnelle qui abordera la santé de la future mère, les antécédents médicaux et familiaux, les conduites addictives et alimentaires, des visites systématiques sont programmées lors de la grossesse avec différents examens à pratiquer selon un calendrier très précis », recommande la gynécologue.

Une prise de poids trop importante

S'il est conseillé de prendre environ entre 9 et 12 kilos pendant la grossesse pour une femme de corpulence moyenne, il faut faire attention à ne pas prendre trop de poids. D'après Dr Améwoui, « si la future maman en prend beaucoup, cela peut signifier qu'elle développe peut être un diabète gestationnel même si elle n'était pas diabétique avant la grossesse. Cette pathologie est un signe d'une grossesse à risque car elle peut avoir des répercussions sur le fœtus allant jusqu'au décès fœtal. S'il n'est pas corrigé, ce diabète gestationnel peut prédir dans un certain pourcentage un diabète chez la maman 10 à 15 ans après ». Le diabète gestationnel doit être recherché entre 24 et 28 semaines d'aménorrhée (SA) chez les femmes enceintes. Ceci avec certains facteurs de risques tels un âge supérieur ou égal à 35 ans.

Une grossesse multiple

Si la majorité des grossesses se déroule normalement, certaines peuvent être risquées dès le début même si la future maman n'a pas de problèmes de santé. C'est notamment le cas des grossesses multiples (deux ou plusieurs fœtus dans l'utérus), qui peuvent entraîner un retard de croissance d'un des fœtus mais aussi un accouchement prématuré. « Toute grossesse multiple est considérée comme à risque. Le suivi est plus rapproché, avec une échographie mensuelle ou bimensuelle, un examen clinique mensuel ou bimensuel jusqu'à 28SA selon le type de grossesse multiple, puis visite et échographie tous les 15 jours à partir du 6^e mois (28SA) et un arrêt de travail précoce », préconise l'obstétricienne.



L'état de santé est le premier bien de l'homme : quels trésors pourraient nous dédommager de sa perte ? Quelle vie que celle qui s'écoule dans les angoisses et dans les douleurs !

Joseph Marie Audin-Rouvière



Le sais-tu?

Le taro : santé des yeux et immunité au top

Le taro, de son nom scientifique «Colocasia exulenta », est une plante de la famille des Aracées. Communément appelé en Ewé « Macani », ce tubercule, aujourd'hui a perdu de son importance dans l'alimentation moderne. Quelle est la valeur nutritive et thérapeutique du taro?



Le taro, riche en vitamines, en sels minéraux et en énergie apporte tout ce dont l'organisme a besoin pour se maintenir en bonne santé. Les légumes importés ne rivalisent pas avec ce savoureux tubercule riche en éléments nutritifs qu'on trouve facilement dans les marchés locaux

Valeur nutritive

Le taro est une racine calorifique qui apporte à l'organisme l'énergie dont il a besoin pour conserver son dynamisme. Il constitue également un apport en fibres facilitant le transit intestinal. Plus précisément, le tubercule de taro renferme des protéines, des vitamines C, B1, B2, du calcium, du fer et de la niacine. Il est également une bonne source de calcium et de fer. Le calcium contribue à la robustesse des os et des dents et le fer, à la qualité du sang.

Renforce le système immunitaire

La vitamine C dans le tubercule de taro donne au moins 86% de la valeur quotidienne dont le corps a besoin. On peut renforcer efficacement le système immunitaire en mangeant des tubercules de taro. La vitamine C agit comme un antioxydant. Elle permet de prévenir de nombreuses maladies et de lutter contre les radicaux libres responsables du cancer.

Améliore la vue

En plus d'améliorer la capacité visuelle, ce tubercule intervient aussi dans l'hydratation des yeux. Ce tubercule aide également à réduire les risques de cécité nocturne. Par ailleurs, les vertus de ce tubercule viennent à bout des faiblesses des cinq sens puisque sa consommation fréquente permet aussi de traiter les problèmes d'audition.

Ananas contre infertilité et stérilité

par **Gamé KOKO**



Une bonne alimentation peut aider la fertilité, puisque le cœur des fonctions reproductives, c'est-à-dire l'axe hypothalamo-pituitaire-gonade (HPG), est affecté par une série de molécules produites par le système digestif et le tissu adipeux. Ce concept s'applique particulièrement à l'appareil reproducteur féminin, qui est influencé non seulement par le type de régime alimentaire suivi, mais aussi et surtout par le poids corporel et la quantité de graisse, car il subit une pression évolutive considérable qui le rend sensible aux conditions environnementales défavorables.

L'ananas, un fruit à privilégier

Avec tous les bons régimes alimentaires, on recommande aussi de manger des fruits et des légumes pour augmenter le taux de fertilité. Les pamplemousses, les oranges, les poivrons, et en particulier les ananas sont remplis de vitamine C qui peuvent réguler l'équilibre hormonal des femmes. L'ananas, ce fruit tropical est l'un des aliments les plus riches en manganèse, un oligo-élément qui intervient activement dans la formation des cellules reproductives masculines et féminines. C'est pourquoi il est conseillé dans l'alimentation des personnes atteintes de stérilité à cause d'une production insuffisante de cellules germinales, notamment les spermatozoïdes chez l'homme et ovules chez la femme.

L'ananas contient non seulement du bêta-carotène, mais il contient aussi de la bromélaïne. Ce nutriment a des propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. Il a été démontré qu'il peut favoriser l'implantation lorsqu'on essaie de tomber enceinte. Il aide à améliorer le flux sanguin vers l'utérus. En agissant à de multiples niveaux, on augmente les chances de grossesse, et on améliore la santé globale, ce qui est capital avant une grossesse et un allaitement éventuel.

Comment consommer l'ananas ?

Seul l'ananas frais a des avantages incontestables pour les femmes. L'ananas est très excellent lorsqu'il est mangé séparément des autres aliments. Cependant, il doit être consommé avec prudence à jeun et arrêter d'en consommer au moindre signe d'alerte.

Recette : 1/2 ananas 1 racine de gingembre frais, 250 ml d'eau, 50 g de miel. Peler l'ananas et couper la chair en gros cubes.. Peler le gingembre et couper-le en 4. Dans un blender, mixer finement l'ananas et le gingembre jusqu'à avoir une purée bien homogène. Ajouter l'eau et mixez à nouveau. Puis filtrer ce mélange à travers un chinois ou une mousseline. Ajouter le miel et mélanger bien. Réserver le jus d'ananas au frais au moins 2h avant de le servir. ajouter un jus de citron pour réveiller la boisson.



MONTURE MÉTALLIQUE

Le métal possède l'avantage d'une grande solidité et résistance aux chocs. De plus, les montures en métal particulièrement celles avec des allages modernes à base de titane sont souvent plus légères et plus discrètes que les autres matériaux. La monture de lunettes en métal s'harmonise bien avec un visage fin et délicat. Pour ne pas rendre le visage trop sévère ou trop froid, il est bon de l'associer avec une couleur

Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumasséssé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Kara

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)



Optic's Eden
www.opticseden.com



HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHE EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Gants
de crin

Les Gants de crin servent
à faire le gommage du corps

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65