

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



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International



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

SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°676 du 06 Juillet 2022

4 Remèdes naturels contre stérilité féminine

■ **Éviter l'administration inappropriée d'antimicrobiens aux animaux prêts à l'abattage**

Plusieurs vendeurs de bétail pratiquent une automédication chez l'animal ; ils traitent donc eux-mêmes leurs animaux malades en leur injectant la plupart ...

7

5



INFUSION PUISSANTE POUR TOMBER ENCEINTE



Remède pour traiter la hernie discale

6



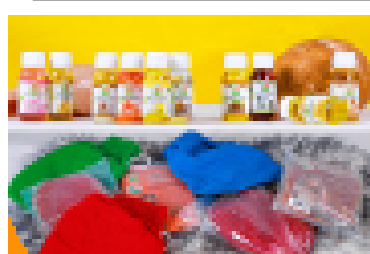
Remèdes pour les maux de gorge

3



Remède contre troubles de l'érection

5



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES
POUR VOTRE BEAUTÉ
RICHES EN VITAMINE E
Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur
☎ +228 96 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 43

Bilan des activités 2021 de la riposte nationale au VIH/SIDA

Réduction de 54% d'infections et 52% des décès

Le Conseil National de Lutte contre le SIDA et les Infections Sexuellement Transmissibles (CNLS-IST) a organisé, les 29 et 30 juin 2022 à Lomé, une revue annuelle des activités 2021 de lutte contre le VIH et la Tuberculose. Cette rencontre de deux jours a pour objectif de présenter les résultats de la première année de mise en œuvre des activités de lutte contre le VIH/sida du PSN 2021-2025. La cérémonie d'ouverture est présidée par Dr Kokou Wotobe, Secrétaire Général du Ministère de la Santé de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux Soins, en présence du Pr Vincent Pitché, Coordonnateur national du CNLS-IST, du Pr Anoumou Dagnra, Coordonnateur du PNLS-HV-IST et du Dr Eric Verschueren, Directeur pays ONUSIDA.



Photo des officiels

Cette revue a permis d'apprécier les principaux services offerts aux populations cibles, les résultats obtenus, le niveau d'atteinte des indicateurs des 95-95-95 au Togo et de formuler des recommandations pour améliorer la performance des interventions de VIH et de tuberculose pour les prochaines années. Selon Pr Vincent Pitché, Coordonnateur national du CNLS-IST, c'est une revue annuelle des activités de 2021 pour analyser les performances du plan stratégique de lutte contre le Sida, élaboré pour les années 2021-2025. « C'est l'occasion de réunir toutes les parties prenantes, acteurs de mise en œuvre à tous les niveaux, au niveau régional et communautaire pour qu'on discute ensemble de ce qu'on a fait et surtout de voir ce qui n'a pas marché. Il s'agit aussi de formuler des recommandations afin d'accélérer notre riposte. Maintenant qu'on est en train de sortir de Covid-19 c'est de voir ce qu'on peut faire pour rattraper des indicateurs, comment améliorer maintenant la mise en œuvre pour toucher toutes les populations, les jeunes, les femmes, les transporteurs routiers. C'est aussi pour définir les meilleures stratégies pour toucher ces populations pour que d'ici 2030, on puisse atteindre l'ODD 3 », a-t-il souligné. En termes de performance, au Togo, la prévalence actuelle du VIH dans la population générale est estimée à 1,9 % contre 2,9 % en 2014. Ce qui fait qu'en cinq ans, il y a une réduction d'infection

de 50 %. Ceci grâce aux actions de mise en œuvre du Plan Stratégique National de lutte contre le VIH/Sida (PSN). Cet outil a permis d'éviter les nouvelles infections chez les jeunes et barrer la voie à de nouvelles infections au sein de la population. En termes de traitement, des personnes séropositives sont mises sous traitement antirétroviral et actuellement on a environ 81 mille personnes sous les ARV au Togo. Ce nombre était autour de 50 000 en 2016. Il découle de ce rapport annuel qu'il y a une progression dans la lutte et les traitements ont permis de réduire en dix ans de plus de 60 % des décès au Togo. Le Plan Stratégique National de lutte contre le VIH/Sida (PSN) 2021-2025 est basé sur les orientations internationales de l'OMS et les engagements nationaux sur la stratégie ONUSIDA des 95-95-95 (75, 9% des personnes vivant avec le VIH (PVIH) connaissent leur statut VIH (1er 95), 99,8% de ceux qui connaissent leur statut sont sous le traitement par les ARV (2ème 95), 89,4% des PVIH sous ARV ont la charge virale supprimée (3ème 95). Le PSN 2021-2025 vise, entre autres, à renforcer le dépistage, les soins et le traitement pour une réduction significative des décès liés au sida au Togo. Le Togo est sur la bonne voie avec la réduction de 54% du taux d'infections de VIH et du nombre de décès de 52%, même s'il reste des défis à relever. A travers le PSN, le CNLS-IST veut éliminer le VIH comme problème de santé publique d'ici 2030 au Togo.

Traitement naturel contre hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des varices ou veines dilatées de l'anus ou du rectum. Les veines étant les canaux qui ramènent au cœur le sang privé d'oxygène, il arrive que les lois de la gravité ralentissent ce mécanisme dans la partie inférieure du corps. Le sang stagne parfois dans les veines, de sorte qu'il les distend et les affaiblit. Or, les veines du rectum et de l'anus sont spécialement sensibles. Non seulement elles se situent dans le bas du corps, mais, contrairement aux autres veines, elles ne possèdent pas de valves pour empêcher le sang de circuler à contre-courant. On ressent brûlure, de démangeaison ou d'inconfort dans la région anale, présence de sang et

douleurs lors de la défécation, sensation d'enfllement à l'intérieur du rectum, suintement de mucus par l'anus, sortie par l'anus de protubérances sensibles.

Recette : 10 petits colas. 02 oignons. Concasser les kolas, découper les oignons et les mettre dans une casserole. Mettre 1 litre d'eau et en faire la tisane. Prendre un grand verre matin midi et soir pour avoir une satisfaction complète.

Recette 2 : ½ kilo d'écorce de manguier et 2 litres d'eau ; faire bouillir le mélange, le laisser reposer pendant 2 heures. Filtrer. Boire également 1 verre par jour.

Comment réduire son ventre après accouchement



Après une grossesse, l'état du ventre peut être un peu désespérant pour une jeune maman. Et ce, parfois pendant des mois voire année... Pas de panique les mamans, voici des conseils et astuces pour aider à perdre le ventre après l'accouchement en toute sérénité.

Recette : 01 racine de gingembre frais, (épluché) ; environ 5 feuilles de citronnelle, 1 citron mûr, miel, 1 litre

d'eau potable. Couper le gingembre en fines lamelles dans le sens de la longueur et la citronnelle en petits morceaux, puis les faire infuser dans une théière et laisser tiédir. Boire 3 verres moyens (tièdes) de cette infusion par jour en y ajoutant deux cuillerées à café de miel et le jus d'un demi citron, (matin, midi et soir). Celui du matin à jeun et les autres loin des repas.

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
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'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
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

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Remèdes pour traiter grippe et rhume



La grippe est une maladie virale: la seule chose qu'on peut faire en attendant la guérison, c'est essayer de réduire l'intensité des symptômes. De manière générale, l'état de santé va commencer à s'améliorer au bout de quelques jours. Si la santé ne s'améliore pas, il faut consulter un médecin. Pour se soigner naturellement de la grippe, il y a quelques astuces simples qui aideront à apaiser les symptômes.

Recette 1 : Faire bouillir 15 feuilles d'eucalyptus +15 feuilles de goyavier, bouillir pendant 10 à 15 min puis faire un bain à vapeur au malade. Boire 1 tasse de la décoction. Faire pendant 6 jours.

Recette 2 : 02 cuillères à café de miel

d'abeilles + 01 cuillère à soupe de curcuma en poudre +02 cuillérées a café de grains de poivre noir moulu. Mélanger d'abord le curcuma avec le poivre moulu. Mélanger ensuite le miel et le mélange de curcuma + poivre noir jusqu'à obtenir un mélange homogène. Conserver un bocal en verre avec un couvercle. Prendre 1 cuillerée à soupe du mélange et de dissoudre dans 1 tasse d'eau chaude et boire 2 fois matin et soir.

Pour éviter la contamination de la grippe, se laver les mains régulièrement, surtout après s'être mouché, et utiliser une solution hydroalcoolique, si besoin, se moucher et jeter les mouchoirs après utilisation dans les poubelles ; éviter les contacts rapprochés avec d'autres personnes si on est malade. Se faire vacciner.

Remèdes pour les maux de gorge



Le mal de gorge est vraiment très désagréable et empêche de penser à autre chose. L'état de santé s'affaiblit et on ressent une douleur aiguë en avalant la salive ou les aliments, et même en respirant. Pour soulager rapidement ces maux de gorge, ne pas hésiter à avoir recours à ces remèdes naturels.

Recette 1 : Mettre une cuillère à café de sel de table dans une tasse d'eau tiède et faire des gargarismes avec cette préparation environ toutes les heures. Ou bien mélanger deux cuillérées de vinaigre à une tasse d'eau chaude. Laisser refroidir un peu (l'utiliser aussi chaud que possible, si on le supporte, et faire des gargarismes toutes les heures. Recette 2 : Faire bouillir trois feuilles

de citronnier par tasse d'eau pendant 10 minutes environ dans 250 ml d'eau (vortic pure water). Retirer cette décoction du feu et ajouter une cuillerée de miel. Boire une tasse chaude très lentement avant qu'elle ne refroidisse.

Recette 3 : Couper un oignon en rondelles et le mettre dans un demi-litre d'eau. Y ajouter trois cuillérées de miel et laisser macérer le tout pendant 12 heures. En boire une tasse toutes les deux heures jusqu'à ce que la gorge cesse de faire mal.

Recette 4 : Laver et hacher un bouquet de persil, un oignon et une gousse d'ail. Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène et en prendre un verre par jour.

Remèdes pour soulager la bronchite



La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches. Ces bronches sont le canal qui mène l'air inspiré de la trachée aux poumons. La bronchite est causée par un virus ou une bactérie. Elle se manifeste par une toux qui s'intensifie quand on se couche. On note aussi une respiration plus difficile, et la production d'une quantité importante de mucus. Voici des recettes pour guérir la bronchite.

Recette 1 : 1 cuillère à café de miel et 2 cuillères à café de jus de citron. Remuer pour combiner et garder sur le fond de la gorge aussi longtemps que possible pendant qu'on avale.

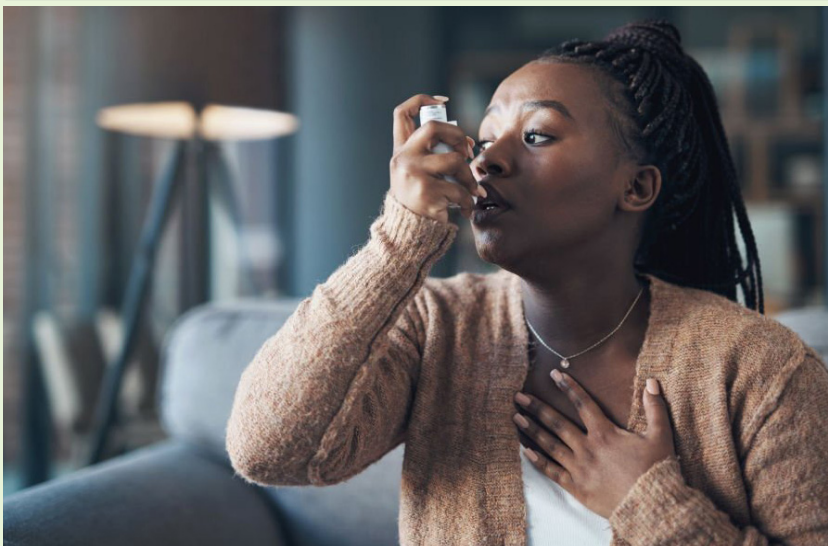
Recette 2 : manger les oignons crus, dans des soupes et les ragoûts ou comme assaisonnement fonctionne également pour lutter contre les

symptômes de la bronchite. Ils sont expectorants. Pour soulager la toux, il est recommandé de couper un oignon et de le couvrir de 2 cuillères à soupe de miel. Laisser reposer toute la nuit, puis retirer l'oignon. Prendre 1 cuillère à café de ce miel 4 fois par jour.

Recette 3 : Faire une tasse de thé au citron. Une tranche de citron ou de zeste de citron dans 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 minutes et boire. Se gargariser avec du jus de citron mélangé à de l'eau tiède (1 cuillère à café dans 1 tasse d'eau tiède). Cela libère également le mucus.

Recette 4 : Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, 3 clous de girofle moulus et 1 cuillère à café de cannelle en poudre. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Recette au miel pour traiter asthme



Le miel a des vertus anti-bactériennes. C'est un ingrédient naturel qui fait partie des remèdes efficaces pour lutter contre les problèmes respiratoires, en particulier l'asthme. Cette maladie se manifeste par une dysfonction du système respiratoire affectant les bronches. Cette dysfonction peut être due à des allergies. Par conséquent, de nombreux médicaments pour le traitement de la toux nécessitent du miel dans leur préparation. Une étude réalisée en 2013 en Malaisie a révélé que ceux qui consomment du miel présentent des symptômes de rhinite allergique améliorés. Dans le cas où aucune amélioration n'est observée après avoir utilisé ces remèdes, consulter un médecin.

Recette 1 : Mélanger 250 g de miel avec 200 ml de jus de citron dans un

bocal. Ensuite, ajouter lentement 100 ml d'huile d'olive et remuer pour que la pâte soit homogène. Prendre une ou plusieurs cuillères à soupe après chaque repas.

Recette 2 : Ecraser 3 ails puis ajouter une tasse de miel (335 g) dans un bol. Mélanger bien, fermer et garder dans un endroit frais. Prendre une cuillerée tous les matins avant le petit-déjeuner.

Recette 3 : Laver, éplucher et couper 01 pomme en quatre morceaux uniformes. Dans un mixeur, placer les quatre morceaux de pomme, le jus de deux citrons, 1 cuillère à soupe de miel (25 g) et 1 verre d'eau (200 ml). Le résultat devrait être un mélange homogène et délicieux à déguster chaque matin au petit-déjeuner.

INAM-Togo alerte sur des actes d'escroqueries

Dans un communiqué rendu public le vendredi 17 juin 2022, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) annonce que depuis un certain temps, il est observé des actes d'escroquerie orchestrés par des individus mal intentionnés à l'endroit de ses assurés. A cet effet, l'INAM porte à l'attention de ses assurés et partenaires, de ne plus tomber dans les mailles du filet des individus se faisant passer pour des agents de l'institution qui appellent ou envoient des messages aux assurés pour réclamer des paiements par

transfert d'argent via T-money ou Flooz afin de traiter leurs demandes. « L'INAM tient donc à rappeler à ses assurés et partenaires que ses services sont délivrés dans le cadre de procédures bien établies et que ses individus qui réclament des paiements le font en leur nom personnel », lit-on dans le communiqué. Par conséquent, l'INAM appelle ses assurés et partenaires à la plus grande vigilance et leur demande de contacter son centre d'appel au 8220 ou de se rendre dans ses bureaux pour obtenir les informations idoines afin d'éviter toute arnaque.



Hernie inguinale : causes, signes et traitement

La hernie inguinale peut s'observer à tout âge, y compris chez le nouveau-né. D'origine congénitale ou acquise, le risque d'engouement ou d'étranglement herniaire et les troubles digestifs qui en découlent impliquent souvent le recours à la chirurgie. Quelles sont les conditions de sa formation, ses symptômes, ses traitements et les moyens de prévention ?



La hernie inguinale correspond au passage de viscères abdominaux, le plus souvent l'intestin grêle, au travers du canal inguinal pour apparaître au niveau de l'aîne. La hernie inguinale concerne une partie du contenu de l'intestin qui sort de la cavité abdominale par un orifice élargi au niveau de l'aîne, pli situé entre l'abdomen et la cuisse. Ce dernier, formé par la hernie, peut contenir des organes, souvent une partie de l'intestin mais il peut également s'agir de la vessie.

Fréquence

La hernie inguinale est fréquente. Son incidence augmente avec l'âge, mais elle peut se rencontrer chez le petit enfant ou l'adulte qui portent de lourdes charges ou en état d'obésité

ou encore lors de la grossesse. La hernie inguinale est plus fréquente chez l'homme que chez la femme. Selon une étude rétrospective et descriptive menée du 1er juillet 2014 au 31 décembre 2019 au CHU Kara, 444 hernies de l'aîne ont été opérées dont 26 bilatérales sur les 2557 interventions réalisées en chirurgie générale.

Différentes formes

Il existe deux types de hernies inguinales dont les hernies inguinales indirectes (les plus fréquentes) qui traversent le canal inguinal, creusé dans les muscles au niveau de l'aîne, et les hernies directes qui s'étendent directement en avant, à travers les muscles, sans passer par ce canal. Ces hernies sont liées à une déficience des muscles abdominaux.

Pourquoi une hernie inguinale apparaît-elle ?

La hernie inguinale congénitale apparaît à la naissance, concernant certains nourrissons. En effet à la naissance, il arrive que le canal péritonéo-vaginal du nouveau-né reste ouvert au lieu de se refermer, avant la naissance. Ainsi, une portion d'intestin s'introduit parfois dans ce canal, créant une hernie. La hernie inguinale acquise de l'adulte peut être liée au port de charges lourdes; au surpoids ou l'obésité, à la grossesse, à une faiblesse musculaire notamment au niveau abdominal, à une toux chronique; à une constipation. Attention, l'idée selon laquelle, une hernie est liée à une activité physique trop intense est inexacte. Au contraire, l'activité physique aurait plutôt tendance à prévenir la hernie et ses récides.

Les symptômes

La hernie inguinale est quelquefois complètement asymptomatique. Dans les cas symptomatiques, le premier signe d'apparition le plus fréquent est une protubérance au niveau de l'aîne c'est-à-dire le patient peut sentir une grosseur à la palpation, en compressant la zone abdominale; à l'arrêt de la compression, il ne ressent plus le gonflement. Chez le nourrisson, elle est souvent découverte par les parents lors d'un bain ou d'un change. La grosseur inguinale apparaît lors d'événements provoquant des poussées (cris, pleurs, défécation) et disparaît après l'effort. La hernie peut être à l'origine de symptômes d'intensité variable, allant d'un léger inconfort à des douleurs modérées voire intenses. La douleur ressentie peut prendre différentes formes. Parfois, la douleur a un caractère névralgique qui se manifeste par des picotements ou des brûlures, juste avant son apparition; la sensation

s'accompagne d'une pesanteur et d'un gonflement. D'autres fois, il y a un sentiment d'inconfort ou de douleur dans l'aîne s'aggravant à l'effort, par exemple si le patient se penche ou s'il soulève un objet lourd. Dans certaines situations, la douleur est soudaine et intense, avec parfois nausées ou vomissements, lorsque les intestins se coincent dans la hernie.

Complications

Cette hernie peut se compliquer de différentes façons. L'augmentation de la masse inguinale peut prendre des proportions spectaculaires. Apparaissent alors : une difficulté à la marche du côté concerné, une sensation de tiraillement du bas-ventre, des troubles digestifs avec une constipation. C'est une urgence chirurgicale. Si une partie de la vessie est contenue dans la hernie, il y a en outre une envie fréquente d'uriner, une pesanteur sus-pubienne et parfois du sang dans les urines. La prévention au quotidien Agir sur les facteurs favorisant la poussée intra-abdominale, comme: la constipation : consommer quotidiennement, environ 25 à 35 g de fibres alimentaires sous la forme de légumineuses, de céréales complètes, de fruits et de légumes, une hydratation suffisante; traiter toute pathologie à l'origine d'une toux répétitive entre autres asthme, insuffisance respiratoire, reflux gastro-oesophagien, goitre.

Traitement

Le traitement d'une hernie est toujours chirurgical. En l'absence de prise en charge, la hernie peut se compliquer. Elle va d'abord grossir, devenir volumineuse, gênante et irréductible. Se rendre toujours dans un centre de santé pour se prendre en charge.

Source : « SantéMagazine & Doctissimo ».

par Raymond DZAKPATA

Remède pour éliminer les mycoses cutanées

Les mycoses désignent une infection de la peau par un champignon qu'on nomme également infection fongique. Elles apparaissent généralement dans différentes zones du corps, telles que les pieds, les mains, les aisselles et même le visage. Ces remèdes naturels pour les combattre.

Recette 1 : Diluer le sel de mer dans un peu d'eau, puis l'appliquer sur la

zone concernée en effectuant un léger massage circulaire. Le gommage au sel de mer aide à éliminer les cellules mortes de la peau tout en luttant contre les champignons cutanés.

Recette 2 : Appliquer sur la partie concernée du gel d'aloë vera seule ou combiné avec le miel ou l'oignon. L'aloë vera possède de nombreuses propriétés pour prendre soin de la peau

Remèdes naturels contre dépression nerveuse

La dépression nerveuse est un mal-être profond, un trouble de l'humeur, qui handicape la vie quotidienne. Elle nécessite un traitement et un suivi. Heureusement, en cas de dépression nerveuse, les antidépresseurs ne constituent pas l'unique solution. En effet, il existe plusieurs remèdes naturels qui peuvent se montrer efficaces sans induire d'effets secondaires. Ces remèdes peuvent être consommés

aussi bien en prévention qu'en soin. Face à une dépression légère ayant peu d'impact sur la vie quotidienne, un médecin généraliste recommande plutôt un soutien psychothérapeutique.

Recette : jus frais de feuille de céleri et de tige, obtenu avec un mixeur à des effets diurétiques. Mélanger avec le jus de citron, prendre 2 à 3 fois par semaine (sauf femme enceinte).

La santé est un fil auquel sont attachés presque tous les biens. Joseph Michel Antoine Servan

Remèdes pour faire baisser la fièvre



Lorsque le corps détecte la présence d'une infection, automatiquement la température augmente. Car l'organisme se prépare à éliminer des bactéries et des virus nuisibles. Une poussée de fièvre, même s'il est conseillé de se reposer et de boire abondamment pour la faire baisser, essayer ces infusions. Ce sont des remèdes naturels simples mais efficaces pour aider l'organisme à combattre ces bactéries.

Recette 1 : Faire bouillir 1 verre d'eau, ajouter 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic. Fermer et laisser infuser pendant 10 minutes. Ensuite filtrer et ajouter 1 cuillère à soupe de miel. Boire tout en même temps. Répéter 3 fois par jour.

Recette 2 : Porter à ébullition 2 verres d'eau, ajouter 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé. Laisser reposer, filtrer et ajouter 1 cuillère à soupe de miel. Consommer ce remède dès que la fièvre commence à monter. Si ça persiste renouveler l'opération.

Recette 3 : Verser le jus d'1 citron pressé et mettre dans de l'eau chaude. Boire par petites gorgées en cas de signes de refroidissement ou de rhume déclaré. Ajouter 1 cuillère à café de miel. Boire jusqu'à 1 tasse par jour en cas de refroidissement.

Si on n'a pas du miel, on peut toutefois faire les recettes sans problème.

4 remèdes naturels contre stérilité féminine



La stérilité féminine est un mal qui brise les foyers au Togo. Elle désigne l'impossibilité, pour une femme, de procréer sous réserve d'avoir des rapports sexuels complets, réguliers (deux à trois fois par semaine) et sans contraception et ce dans les 12 à 24 mois. Ce terme étant relativement agressif, certains préfèrent utiliser celui d'infertilité d'infécondité, ou d'hypo-fécondité. Naturellement, une femme est féconde de façon variable suivant son âge. La fécondité progresse jusqu'à l'âge de 25 ans puis se stabilise. Booster sa fertilité naturellement et ainsi augmenter ses chances de tomber enceinte est le résultat de multiples facteurs : environnement, hygiène de vie, alimentation, psychologie. Il existe de nombreuses solutions naturelles disponibles pour le traitement de la stérilité. Dans certains cas, plusieurs d'entre elles pourront être envisagées pour un couple. Il est déconseillé de continuer ces traitements une fois que la grossesse a commencé.

Recette à l'infusion à l'ail + gingembre + miel : peler 1 morceau de gingembre

frais, écraser environ 7 gousses d'ail puis plonger dans une casserole d'eau 500 ml d'eau bouillante. Laisser infuser le mélange durant 15 min, filtrer. Puis, pour finir, ajouter 3 cuillères à café de miel. A faire et consommer 2 fois par jour, le matin et le soir.

Recette 2 : recette à l'infusion aux clous de girofle : disposer entre 3 et 8 clous de girofle dans une tasse. Verser 500 ml d'eau bouillante dessus. Laisser infuser 10 minutes. Ôter les clous et ajouter 1 cuillère de miel ou 1 cuillère à soupe de cannelle pour sucrer la préparation. Boire 2 à 3 tasses par jour.

Recette 3 : 30 feuilles sèches d'igname + 3 litres d'eau + 2 verres de miel : faire bouillir une heure et filtrer. Boire un verre 3 fois par jour durant 15 jours après le début des règles. Répéter durant 6 mois si la grossesse ne vient pas après les premières recettes

Recette 4 : 4 gros poireaux + un litre d'eau, bouillir pendant 20 min et prendre 3 verres par jour pendant la période féconde.

Remède pour une bonne circulation sanguine



Les troubles de la circulation sanguine se produisent à cause de la consommation excessive de malbouffe, des excès de cholestérol et des effets nocifs des radicaux libres. En effet, ils causent un durcissement ou une obstruction au niveau des parois artérielles, qui empêchent le transport optimal du sang. Ce qui inquiète le plus, ce sont les dommages plus graves, qui ont alors un impact sur le développement de maladies cardiovasculaires, de diabète et de dégâts hépatiques et rénaux. Heureusement, grâce à de bonnes habitudes de vie et à la consommation de certains remèdes maison, il est ainsi possible de stimuler son bon fonctionnement pour réduire tous ces risques. Consulter aussi un médecin.

Recette 1 : 1 cuillerée de racine de gingembre râpé (10 g) et 1 tasse d'eau (250 ml). Mettre à bouillir une tasse d'eau et ajouter la racine de gingembre râpé. Puis, laisser reposer 10 minutes et boire. En prendre une fois par jour.

Recette 2 : 2 gousses d'ail cru, 5 oranges. Presser le jus de 5 oranges et le mélanger avec les 2 gousses d'ail bien écrasées. Si on le souhaite, on peut mixer le tout pour obtenir un mélange homogène. Boire le jus à jeun, 1 fois par jour au minimum pendant deux semaines.

Personnes cibles : hypertendu, diabétique, patients d'AVC, en surpoids, obèse, personnes travaillant assises pendant longtemps, cardiaques.

Remède contre troubles de l'érection



Baisse de libido, troubles de l'érection. Pas de panique ! Il est possible de lutter contre tous les troubles de l'érection avec de simples remèdes naturels. La recette suivante peut aider à mieux bander, ce qui peut amener à s'épanouir davantage dans la vie sexuelle et maintenir une érection de qualité et durable.

Recette 1 : Le gingembre permet une meilleure irrigation du sang

dans le pénis grâce à ses vertus vasodilatatrices. Mettre 3 racines de gingembre découpées dans une bouteille contenant d'eau et laisser infuser au moins 5 heures. Boire 2 verres par jour pendant 2 semaines à 1 mois.

Recette 2 : écraser 3 racines de gingembre. Y ajouter 1 litre d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 20 minutes. Filtrer et boire 1 tasse 2 fois par jour. On peut en faire 1 recette à vie.

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.

Remède pour traiter la hernie discale



Les hernies discales sont un problème de santé très courant aujourd'hui. Toutes les hernies discales n'ont pas besoin d'être opérées. Dans la plupart des cas, des traitements naturels peuvent être utilisés.

Recette : Chercher une quantité raisonnable de citron, les feuilles de moringa, akikon-ma. Couper les citrons et les disposer dans la marmite en terre, ajouter les feuilles de moringa et en dernière position

les feuilles akikon-ma. Préparer légèrement de façon à ne pas tuer la vertu des ingrédients. Boire un grand verre matin et soir légèrement chaud. La physiothérapie est l'une des ressources les plus couramment utilisées pour traiter les affections discales. Habituellement, le professionnel de la santé prescrira un programme d'exercices à suivre de près. Il est également très courant d'utiliser des mesures telles que l'application de froid, de chaleur, ou des deux, sur la zone affectée.

Remèdes pour traiter l'absence de règles



L'aménorrhée est l'absence de règles chez la femme. Elle se produit lorsque le cycle menstruel présente des interruptions, à cause des déséquilibres hormonaux et anomalies des organes génitaux. Elle peut aussi être due à une exposition continue au stress, aux maladies chroniques et aux troubles alimentaires. Consulter le médecin. Cependant certains remèdes naturels peuvent contribuer au traitement.

Recette 1 : Porter 250 ml d'eau à

ébullition, ajouter 3 feuilles de basilic frais. Couvrir la boisson, laisser reposer pendant 10 minutes et filtrer. Consommer l'infusion à jeun avant chaque repas principal.

Recette 2 : Faire bouillir 250 ml d'eau et ajouter-y ½ cuillère à soupe de gingembre râpé. Couvrir la boisson, laisser reposer pendant 10 minutes et filtrer. Ajouter une cuillère à soupe de miel et remuer jusqu'à dissolution. Boire 2 tasses par jour, tous les jours.

Conscientiser les populations sur le lien entre substances psychoactives et VIH/Sida

Le 26 juin dernier, le monde a célébré la Journée Internationale de Lutte contre l'Abus et le Trafic Illicite de Drogues sous le thème : « Relever les défis de la drogue dans les crises sanitaires et humanitaires ». Dans le cadre de cette journée, l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA) en collaboration avec l'ONG FAMME a mené le 28 juin, une action de sensibilisation et de dépistage volontaire du VIH à l'endroit des femmes vulnérables et des usagers de drogues sur le site public du quartier d'Akodesséwa. Les résultats de cette action ont été partagés ce mercredi 29 juin au cours d'une conférence de presse tenue au siège de l'ONG RAPAA.



Photo de famille à l'issue de la conférence de presse

Les usagers de substances psychoactives constituent un groupe particulièrement vulnérable. Ils présentent un état de santé précaire, sont moins bien informés, ont un faible accès aux services de base et vivent dans des conditions difficiles. Ainsi faut-il renforcer les actions en direction d'eux. Le mardi 28 juin 2022, les équipes des ONG RAPAA et FAMME ont rejoint les professionnelles du sexe et les femmes portefaix sur le site public du quartier d'Akodesséwa pour des actions d'information, de sensibilisation, de dépistage volontaire des IST VIH/SIDA, de consultations thérapeutiques et de remise de matériels de protection contre la Covid-19. Cette action financée par l'ONU-Sida a permis de sensibiliser plus de 250 personnes. Grâce à cette activité, environ 105 personnes dont 27 femmes et 78 hommes ont pu effectuer le test volontaire de dépistage du VIH. Les 04 cas positifs détectés étaient tous des hommes. Ils ont été orientés vers le centre médico-social

de l'ONG FAMME, spécialisé dans la prise en charge des personnes vivant avec le VIH. Au niveau du dépistage des autres IST, 39 personnes ont été dépistées dont 28 hommes et 11 femmes et prises en charge. « L'approche participative et communautaire, si chère à RAPAA, nous a permis de nous rendre dans l'îlot d'Akodessewa afin de sensibiliser les participants aux dangers de la consommation de substances psychoactives, de les sensibiliser sur les voies de transmission du VIH/ Sida et de faire le lien existant entre consommation de drogues et propagation du VIH. Cette journée nous a aussi permis de mener des séances de dépistage volontaire du VIH/ Sida auprès de professionnels de sexe et des femmes portefaix ainsi que des séances d'accompagnement psychologique de celles qui l'ont désiré. Cette occasion a été saisie pour faire des dons aux personnes dépistées de produits d'hygiène et de repas chaud. Le CNLS via la Plateforme OSC/VIH Grand Lomé nous a également fourni des préservatifs et lubrifiants

afin qu'ils puissent être distribués aux participants et ainsi éviter la propagation du virus du SIDA », a souligné Mme Akoura Kama-Djonna, Vice-présidente du Conseil d'Administration de l'ONG RAPAA. Pour renforcer cette action RAPAA, des dépliants, des affiches, les autocollants ont été distribués aux participants. L'ONG a également associé les artistes slameurs à cette action pour appuyer la diffusion des messages de prévention. L'autre action, a été les consultations

« Résilience ». Elle a permis de mettre en exergue le travail mené depuis 2019 entre RAPAA et les réfugiés du camp d'Avépozo, deux projections/débats du film « Edem », un court métrage qui retrace le parcours d'un jeune de sa tombée dans l'addiction jusqu'à sa sortie, des émissions radiophonique et télévisé. Le trafic de drogue est un fléau mondial qui exige une mobilisation totale de la communauté internationale. Cette coopération passe par une approche



thérapeutiques conduites par les psychologues. Ces consultations ont permis d'offrir un soutien à 21 personnes dont 19 hommes et 03 femmes en situation de détresse notamment à celles et ceux faisant usage de substances psychoactives et de les encourager à se rendre au centre d'écoute de l'ONG RAPAA pour un accompagnement psychologique et social.

Activités menées par l'ONG RAPAA

Cette action de sensibilisation/dépistage s'intègre dans un ensemble d'activités menés par RAPAA dont une exposition photo qui s'est déroulée du 22 au 29 juin 2022 à l'institut français sur le thème

globale incluant les aspects de prévention notamment éducation, soins de santé, traitements, réinsertion, aide au développement et lutte contre les productions illicites, les trafics et la consommation. La Journée Internationale de Lutte contre l'Abus et le Trafic Illicite de Drogues, au-delà de l'engagement international qu'elle présente, vise également à mobiliser et à conscientiser les populations face à l'abus des drogues, à encourager les jeunes à penser d'abord à leur santé, en abandonnant l'usage de la drogue, source de psycho-dépendance aux conséquences souvent irréversibles.

par William O.

Éviter l'administration inappropriée d'antimicrobiens aux animaux prêts à l'abattage

SantéFocus

Plusieurs vendeurs de bétail pratiquent une automédication chez l'animal ; ils traitent donc eux-mêmes leurs animaux malades en leur injectant la plupart du temps des antibiotiques et anti microbiens. Très souvent, ces traitements qui auraient dû être administrés par un professionnel de la santé animale, sont effectués sur des animaux prêts à l'abattage et à la consommation. Se faisant, les résidus de ces médicaments se retrouvent dans l'organisme du consommateur, l'exposant ainsi à de graves dangers pour sa santé. Malheureusement, cette pratique de plus en plus courante a des conséquences dévastatrices sur la santé de l'être humain. L'ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse), consciente de ce problème et soucieuse de la santé du consommateur, a souhaité faire le point sur des graves dangers de ces pratiques sur la santé du consommateur.

Dans quelles conditions doit être administré un traitement antibiotique à un animal de boucherie prêt à l'abattage ?

Les antibiotiques et antimicrobiens vétérinaires sont généralement utilisés en élevage à des buts thérapeutiques, pour soigner et prévenir les maladies et comme additifs alimentaires ou promoteur de croissance chez l'animal. Dans plusieurs marchés à bétail, il est très courant de rencontrer des commerçants qui administrent eux-mêmes des médicaments aux animaux prêts à vendre. En les administrant à l'animal quelques temps avant sa vente, il y a un fort risque que les résidus de ces médicaments se retrouvent dans la viande. Dans ce contexte, normalement,

lorsqu'il faut traiter un animal, seul le docteur vétérinaire a la compétence pour s'assurer de la qualité, de l'efficacité et de la sécurité dans l'utilisation des médicaments vétérinaires sur les animaux. En fonction du médicament utilisé, le docteur vétérinaire peut prescrire un délai d'attente avant abattage, généralement de 14 jours voire plus, qui doit être strictement respecté avant la consommation par l'Homme des denrées alimentaires issues de l'animal traité. En effet, tous les médicaments qui sont administrés à un organisme vivant doivent agir dans son corps avant d'être éliminés au bout d'un certain temps. Lorsqu'un médicament vétérinaire n'est pas administré sous le contrôle d'un professionnel de la santé animale, en l'occurrence le docteur vétérinaire, il peut constituer un danger à la fois pour les animaux et surtout pour les consommateurs de denrées issues de ces animaux dont : viande, lait, œufs.

Une mauvaise pratique avec de graves répercussions sur la santé du consommateur

La présence de résidus d'antibiotiques dans la viande est préjudiciable à la santé des consommateurs. Ces résidus peuvent être à l'origine des résistances de bactéries aux antibiotiques usuels, parce que de nombreuses bactéries sont partagées par l'Homme et l'animal. Ce phénomène peut conduire à la difficulté, voire l'impossibilité de traiter certaines infections. En l'absence d'antibiotiques efficaces pour prévenir et traiter les infections, plusieurs traitements comme, la chimiothérapie dans le traitement du cancer et certaines interventions



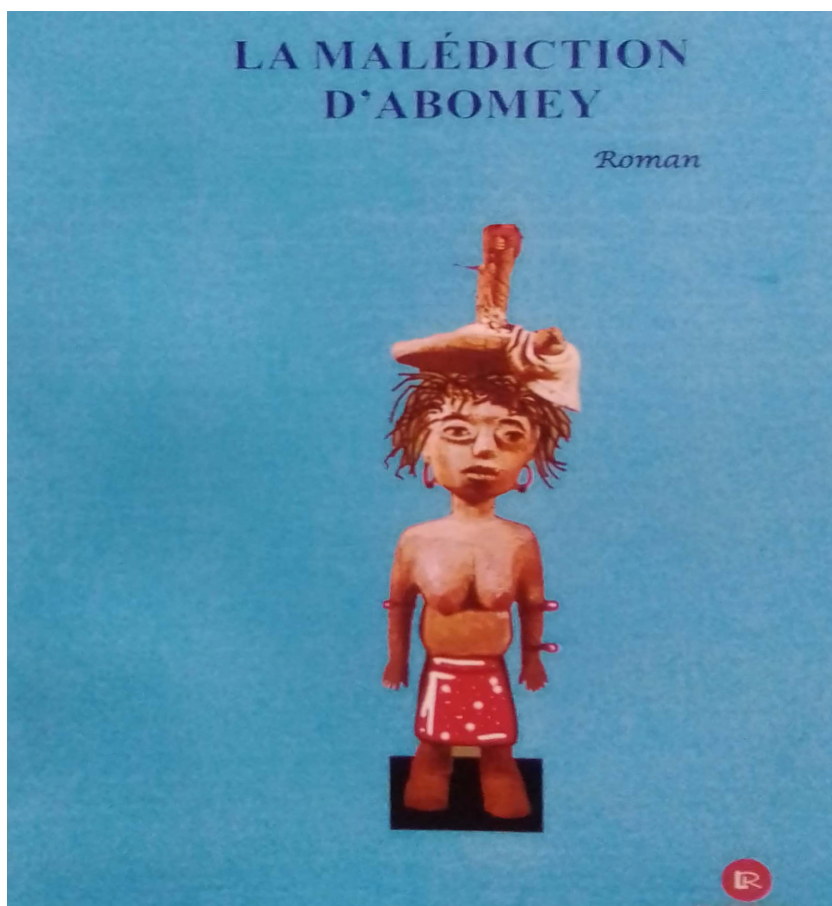
chirurgicales telles que les césariennes deviendront beaucoup plus dangereuses. Cette résistance entraîne aussi des échecs dans le traitement classique de certaines maladies chez l'Homme. Ces échecs conduisent malheureusement à recourir aux médicaments plus coûteux et parfois inaccessibles dans le pays. En outre, les résidus d'antibiotiques, présents en quantité importante, peuvent affecter le fonctionnement des organes comme le foie et contribuer à causer l'insuffisance hépatique, et les reins avec la survenue de l'insuffisance rénale. Pour prévenir et combattre la propagation

de la résistance aux antibiotiques, il est important que les bouchers, les restaurateurs et les consommateurs se renseignent systématiquement auprès des vendeurs de bétails, si l'animal que l'on veut acheter ne vient pas de recevoir une injection d'antibiotiques. Si c'est le cas, cet animal ne doit pas être acheté. Aux éleveurs et vendeurs d'animaux, il est conseillé de systématiquement faire appel à un docteur vétérinaire lorsqu'un animal a besoin de soins.

Source : Source : ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse)

« La malédiction d'Abomey » de Alabassa Worou : l'œuvre qui plaide pour la préservation du patrimoine culturel africain

SantéLecture



Abomey, la capitale historique du Bénin reçoit la visite des touristes Sara et Lukas : un riche couple allemand, membre actif de l'aristocratie

bavaroise. Lors du séjour, Sara tombe sous le charme d'une belle statuette qui est à la base une divinité, et plus précisément une divinité jumelle de procréation.

L'échec de la tentative d'achat du précieux objet inspire à Sara son vol nocturne suivi d'une fuite précipitée vers l'Allemagne en compagnie de son mari Lukas qui n'y comprenait goutte. Agossou Hounbessi, propriétaire de la divinité volée et toute la communauté de l'arrondissement de Vidolé d'Abomey en souffrent énormément. Trente (30) années après cet acte ignominieux, la petite famille de Lukas n'a jamais cessé d'essuyer les revers de l'outrecuidance de Sara. En point de mire, la stérilité subite de cette dernière dont héritera Julia, sa seule enfant née avant le forfait. C'est au détour des démarches scientifiques voire occultes du malheureux couple Sambo et Julia pour avoir des descendants - dix (10) ans de mariage sans enfant - que Sara est démasquée. La statuette-divinité sera-t-elle rendue à son propriétaire d'Abomey toujours en courroux contre la personne qui l'en a dépossédée ? La famille de Sara retrouvera-t-elle une harmonie exemplaire empreinte d'une quiétude parfaite ? Le couple Sambo et Julia aura-t-elle finalement une descendance afin de marquer d'une manière indélébile leur passage sur terre ? Autant d'interrogations dont les réponses se trouvent dans le récit décalé de l'écrivain togolais vivant en Allemagne Alabassa WOROU : La malédiction d'Abomey. Un véritable procès à l'Occident qui a suffisamment

dépouillé l'Afrique d'une myriade de biens culturels voire culturels. Et ceci, autant pendant les quatre cents (400) ans de la traite négrière que durant les soixante-dix (70) ans de la colonisation de l'Afrique. Conséquences : le déséquilibre spirituel des communautés spoliées et les silencieuses peines de l'Occident entièrement plongé dans des vices inimaginables rivalisant d'incongruités. Suivez mon regard ! Que les conséquences vécues par votre famille, servent d'exemples à tous ceux qui pensent détenir une certaine force pour dilapider impunément nos richesses ancestrales, spolier l'Afrique de sa spiritualité. La récente restitution de certains trésors royaux au Bénin par la France, cadre bien avec les vœux de l'auteur Alabassa Worou qui estime qu'« un jour l'Afrique va sortir de son long sommeil et retrouvera toutes ses divinités dont elle a été spoliée, toutes ses richesses qui font aujourd'hui la fierté d'autres environnements où elles sont considérées ni plus ni moins comme des objets d'art, ce qui jette les africains dans le dénuement spirituel le plus total », pages 286 et 287 du livre. En un mot, l'Occident doit continuer courageusement et sans ménagement à rétrocéder les biens culturels et culturels de l'Afrique aux africains.

par **Koffi BOKO, SG de l'AET (Association des Ecrivains du Togo)**



MONTURE EN CORNE

Matériau noble et prix élevé, la corne de buffle est utilisée dans les montures de luxe. Elle est cependant très utilisée dans les collections modes ces dernières années et souvent en association avec d'autres matières comme le bois. Les lunettes en corne de buffle sont bien souvent fabriquées à la main selon un procédé artisanal. Chaque paire de lunettes est ainsi différente dans ses teintes, ses nuances, ses veinures naturelles... Les couleurs varient du noir au brun foncé puis en dégradé jusqu'au beige. Des plaques exceptionnelles sont aussi en stock : du bœuf, du zébu, de la peau de corne et des noirs striés de blanc ... C'est un matériau solide et léger au toucher, soyeux mais qui demande un entretien particulier. Les lunettes en corne ont tendance à se ternir un peu en vieillissant. Elles vous offriront un confort incomparable grâce à leur légèreté et à leurs qualités anallergiques.

Sikpa

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

Agou zongo

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

Sotouboua

SOTOUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Préfecturale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

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



VOTRE DEVIS DE BRANCHEMENT VOUS SEMBLE TROP ÉLEVÉ ?

**Vous contestez votre devis de
branchement ?**
Adressez-vous d'abord à l'agence de votre
distributeur la plus proche de chez vous ;
Si vous n'êtes pas satisfaits,
Adressez-vous à l'ARSE.



Rue des hydrocarbures, Quartier Tokoin Soted, 01 BP 3489 Lomé-Togo
☎ +228 22 22 20 78 ✉ arse@arse.tg