

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



**Aliments
pour une
meilleure
érection** 5



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°672 du 08 Juin 2022

Feuilles de taro : qualité du sperme et santé du cœur

4



FEUILLES DE TARO POUR LA VITALITE ET IMMUNITE FORTE

**Remèdes pour éliminer
les parasites intestinaux**

5

**« Tchitchinga » au bord
des routes : délice à risque**

7

**Embrasser son mari:
remède anti-stress**

5

DON DE



Sang

**« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »**

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Campagne Mana-Mèssè

1400 cas de cataracte opérés dans la région Maritime

La campagne Mana-Mèssè « vue retrouvée », lancée le 04 novembre 2021, est un fruit du partenariat entre Mercy Ships et l'ONG Lumière Divine. Il s'agit d'une campagne de chirurgie gratuite de la cataracte au profit des personnes vulnérables des communautés reculées dans les régions Maritime et de la Kara, qui sont, d'après une étude, les zones les plus touchées par la cataracte au Togo. La campagne couvre la période allant de septembre 2021 à juin 2022. Après 09 mois de mise en œuvre, plus de 4375 personnes ont été directement touchées et 1400 chirurgies gratuites de la cataracte ont été réalisées dans la région maritime. C'est le bilan à mi-parcours présenté le vendredi 27 mai 2022, aux professionnels des médias au cours d'un dîner de presse tenu au siège de l'ONG Lumière Divine.



par William O.

Les activités de la campagne réalisées à la date du 23 mai 2022, ont montré que dans la région Maritime, 2968 personnes ont été dépistées, 1717 cas de cataractes identifiées et 1245 cataractes opérées avec 106 bilatéraux. 57% des femmes et 43% des hommes ont bénéficié de la prise en charge gratuite de la cataracte. 89% des opérés ont été suivis jusqu'au 15^e jour. Au total 118 villages de la préfecture des Lacs et 18 dans la préfecture de Vo ont été visités. Dans le but d'atteindre l'objectif de 1400 chirurgies avant juin 2022 dans la région maritime, une intensification de la campagne a été entamée sur la période allant du 24 mai au 27 mai 2022. Durant cette période, 115 chirurgies ont été effectuées. « Le défi en matière de cataractes au Togo est énorme. On a environ 200 mille personnes qui sont en attente d'être opérées dans le pays. Parmi ce nombre, malheureusement, on a 30 mille aveugles. Les enfants ne sont pas épargnés. En apportant cette chirurgie gratuite à nos populations, nous espérons changer les mentalités au niveau sociétal pour permettre à d'autres personnes de pouvoir aussi bénéficier de leur liberté. Nous sommes satisfaits de ces résultats mais les défis sont énormes », a indiqué Dr. Abram Wodome, Président de l'ONG Lumière Divine. Le Coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Cécité (PNLC), Dr Yawo Prempe a salué l'engagement, l'effort, et le travail bien fait des chirurgiens sur le terrain. Il a remercié les partenaires, en l'occurrence Mercy Ships pour leur accompagnement sans faille dans la mise œuvre de cette campagne.

« Mana Messè » en préparation dans la région de la Kara

En prélude au lancement prochain des activités de la deuxième étape, qui va se dérouler dans la région de la Kara, une mission exploratoire composée du coordonnateur du PNLC et du Président de l'ONG Lumière Divine, tous deux ophtalmologistes, a inspecté le bloc ophtalmique du CHR de Kara en novembre 2021. Ceci en vue d'une évaluation de sa capacité à accueillir de la chirurgie massive avec le minimum possible de risques. Les recommandations de ladite mission ont fait l'objet d'une proposition de renforcement comportant les travaux de rénovation et de réaménagement des locaux du bloc opératoire, une réhabilitation des salles devant abriter les patients opérés et un renforcement en équipements de stérilisation et en instruments et champs opératoires. Le retard de financement pour la rénovation du bloc ophtalmique du CHR Kara et les aléas climatiques liés à la saison des pluies, ont amené à repousser la campagne au mois d'août et septembre 2022 où 600 chirurgies de la cataracte seront effectuées. La plateforme de dépistage a été déjà mise en place et devrait être fonctionnelle à l'approche du démarrage des chirurgiens. La vue est un bien précieux avec un besoin d'être préservée à tout prix. La cécité, principale maladie liée à elle fait appel à une forte solidarité. Sa prise en charge est un symbole de cohésion sociale. Au Togo, l'enquête de 2014 sur la santé oculaire chez les personnes âgées de 50 ans et plus, estime à 5,6% la prévalence de la cécité dont 64% des causes sont liées à la cataracte.

Variole du singe : le Togo affûte son dispositif de riposte

par Jean ELI

La variole du singe est une zoonose transmise à l'homme par l'animal. Près d'une centaine de cas dans douze pays hors des foyers traditionnels de la maladie ont été confirmés par l'OMS. Les autorités et les scientifiques togolais rappellent que le risque de propagation de ce virus est faible, mais reconnaissent que la chaîne de transmission est très inhabituelle. Alors qu'aucun cas de contamination n'est encore enregistré au Togo, les autorités prennent déjà des dispositions de prévention et de riposte en cas de confirmation sur le territoire. Le mardi 24 mai 2022, un plan de riposte contre les éventuels cas a été présenté aux infectiologues, virologues, bactériologues et à l'ensemble des intervenants au Centre

Hospitalier Régional (CHR) Lomé Commune. « Nous avons déjà mis en place des structures d'accueil et d'accompagnement nécessaires pour assurer cette riposte de façon efficace. Lorsque dans votre entourage, une personne présente des éruptions cutanées du type vésicule, comme lorsqu'on est brûlé par le feu, la peau se surélève avec de l'eau à l'intérieur ; s'il y a quelqu'un qui a des éruptions généralisées de cette nature sur le corps, il faut alerter rapidement les structures sanitaires », a précisé Pr Majesté Ihou, médecin infectiologue au CHR Lomé-Commune. Des médicaments et des vaccins existent déjà contre cette maladie mais le risque est très élevé chez les diabétiques et les immunodéprimés.

PHARMACIE DE GARDE Du 06 au 13 Juin 2022

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 02 57
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	22 26 81 55
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 ct l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kégué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
LE PROGRES	Non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
BETHEL	Rte d' Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo,	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoe, Rue de la Pampa	93 29 07 37
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
N DAME DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour Deux lions	96 80 10 19
EMMAUS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoe Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	Adétikopé, Rte National N O I près du bar Sous l'Antenne	99 83 90 83
ZOSSIME	Sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, près de la Station service OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé non loin du château d'eau,	99 90 90 80
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36

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



Encore plus proche de VOUS !!!



UNE NOUVELLE **DIVISION DU CADASTRE À TSEVIE-DAVIE**
NON LOIN DU PÉAGE

pour les dossiers des préfectures
de **Zio**, de l'**Avé**, de **Yoto**, de
Vo et du **Bas-Mono**



OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES



CANAL OTR

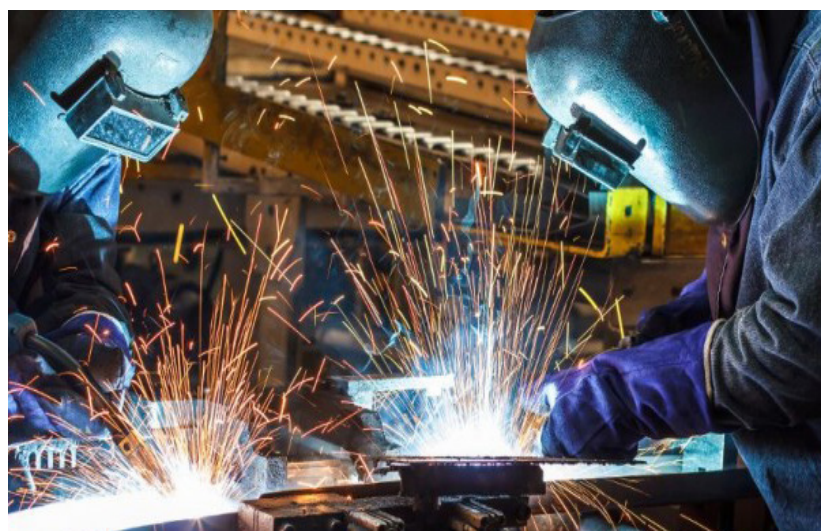
FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Les fumées issues du soudage sont cancérigènes

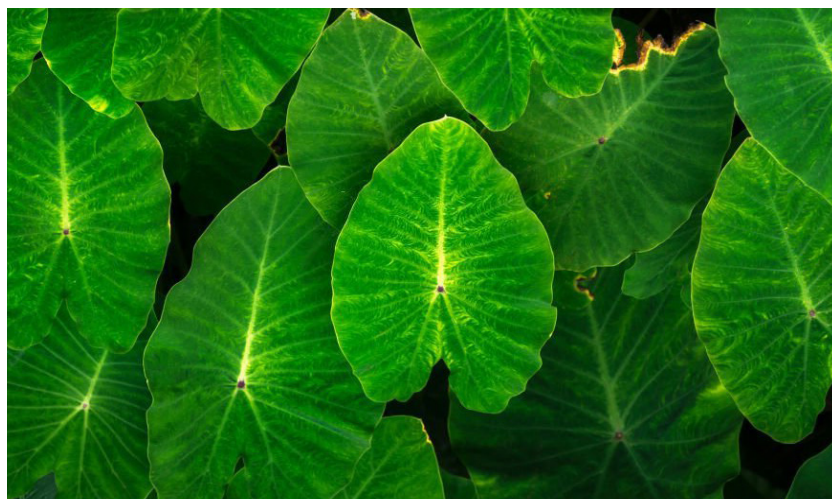
par **William O.**

Au Togo, des ouvriers sont potentiellement exposés aux fumées de soudage. Lorsque l'on visite un atelier de soudure où des protections individuelles ou collectives ne sont pas mises en place, on sent une odeur très caractéristique. Des ouvriers respirent donc ces fumées durant une grande partie de leur vie. Même si cela n'est qu'une ou deux heures par semaine, si l'exposition est ainsi régulière sur des années, cela peut avoir des effets néfastes sur la santé. En 2018, le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC), leur

inhalation peut provoquer des cancers broncho-pulmonaires et du larynx. Les fumées peuvent créer des surcharges dans les poumons, et déclencher des irritations, des bronchites chroniques, de l'asthme. La profession de soudeur n'est pas la seule concernée. La construction, l'installation et la réparation de machines et d'équipements, la réparation de véhicules ou encore la métallurgie sont autant de secteurs d'activité concernés. Pour prévenir ces risques, sensibiliser les professionnels exposés de façon directe ou indirecte à se protéger contre ces fumées.



Feuilles de taro : qualité du sperme et santé du cœur



Communément appelées « Kotonbré » en Ewé, elles se préparent en association avec d'autres légumes tels que le gboma, bien assaisonnées, en ajoutant les condiments nécessaires avec de la viande ou du poisson. Cette sauce se mangent avec les tubercules, les bananes plantains, le manioc, le taro, et aussi le riz.

Valeur nutritive

Une fois cuites, les feuilles du taro ont un vrai intérêt nutritionnel. Elles sont peu caloriques et très pauvres en matières grasses. Sa teneur en sucres lents et sa richesse en amidon font de lui un bon fournisseur d'énergie. Il est par ailleurs riche en fibres, en vitamines C, B1 et B2, ainsi qu'en phosphore, calcium et fer. Elles présentent aussi une bonne quantité de protéines. Toutes ces caractéristiques font d'elles un aliment anti-anémique, anti-faim, et anti-oxydant. La vitamine

C assure la résistance des tissus, aide l'organisme à assimiler le fer et en facilite les échanges chimiques; la vitamine B2 ou riboflavine favorise elle aussi la croissance et la vue. Les feuilles de taro contiennent de la vitamine B1 (thiamine) dont l'organisme a besoin pour assimiler les éléments énergétiques.

Améliorer la santé du cœur

La consommation régulière de légumes à feuilles vert foncé peut réduire jusqu'à 15,8 % le risque de maladies cardiaques, selon une étude faite et publiée en 2016. Elles constituent également une bonne source de nitrates qui contribuent au maintien d'une pression artérielle normale. Les feuilles contiennent des oméga 3, un acide gras essentiel qui fournit du matériel aux hormones pour contrôler la contraction et la relaxation de la paroi des artères.

Les feuilles de taro sont des légumes qui entrent dans la préparation de sauce et autres recettes culinaires en Afrique et en particulier au Togo. Peu caloriques et riches en fibres, les feuilles de taro constituent un complément nutritif à un régime alimentaire équilibré. Bien que les feuilles soient préparées à des fins culinaires, elles sont aussi traditionnellement utilisées pour des fins médicinales.

Renforcer le système immunitaire

La vitamine C dans 1 tasse de feuilles de taro donne au moins 86% de la valeur quotidienne dont le corps a besoin. On peut renforcer efficacement le système immunitaire en consommant une sauce des feuilles de taro avec la pâte de mil ou de maïs.

Réduire taux de cholestérol

Les feuilles de taro n'ont pas de cholestérol et seulement 1% de matières grasses totales. Elles sont faibles en gras et riches en protéines, ce qui en fait un excellent choix de régime si l'on cherche à réduire les graisses et à gagner du muscle. Les fibres alimentaires et la méthionine contenues dans les feuilles de taro peuvent réduire efficacement le cholestérol en liant et en décomposant les graisses et le cholestérol, en particulier les triglycérides.

Booster cerveau et système nerveux du fœtus

Pour une femme enceinte, les feuilles de taro sont bonnes pour la consommation car en plus d'être riches en nutriments, elles contiennent également du folate. Outre sa richesse nutritionnelle, il contient de l'acide folique qui est essentiel pour le développement du cerveau et du système nerveux du fœtus. Pour la consommation, il faut s'assurer de bien cuire les feuilles de taro avant de les manger.

Traiter les ulcères d'estomac

Les feuilles de taro contiennent des sels minéraux et de la riboflavine qui

interviennent dans le métabolisme. Ainsi, ces derniers à travers la consommation des feuilles soulagent l'ulcère d'estomac, les maux de ventre.

Recette : Prendre 4 feuilles de taro et 10 feuilles de « Esrou ». Faire bouillir le tout dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire un verre d'eau matin et soir.

Contre les maladies de la peau

Les feuilles de taro contiennent un acide aminé appelé thréonine. Ce composé protéique facilite la formation d'élastine et de collagène qui sont bons pour une peau saine. Il aide à empêcher la peau de se froisser et aide également à rajeunir la peau.

Recette : eczéma, Faire chauffer les feuilles, triturées. Extraire le jus et ajouter le beurre de karité. Appliquer sur la partie affectée.

Production du sperme

Les feuilles de taro sont bonnes pour les hommes en raison de leur teneur en arginine. L'étude « *Pratiques traditionnelles, valeur alimentaire et toxicité du taro (Colocasia esculenta L. SCHOTT) produit au Tchad* » par Imar Djibrine Soudy, a démontré que cet acide aminé aide à augmenter la production de spermatozoïdes. Les feuilles sont utilisées dans la médecine traditionnelle en Afrique centrale pour l'amélioration et meilleure production du sperme chez l'homme.

par **Raymond DZAKPATA**

MINISTERE DE LA SANTE, DE L'HYGIENE PUBLIQUE
ET DE L'ACCES UNIVERL AUX SOINS

CABINET

SECRETARIAT GENERAL

DIRECTION DE LA PHARMACIE,
DU MEDICAMENT ET DES LABORATOIRES

CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE

02 B.P. 20707, LOME-TOGO

Standard: (228) 22 21 64 30 / Fax: (228) 22 21 64 68

REPUBLIQUE TOGOLAISE
Travail-Liberté-Patrie



COMMUNIQUE

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) porte à la connaissance des donateurs de sang volontaires et bénévoles et de la population que la Journée mondiale du don de sang de l'année 2022 sera célébrée sous le slogan : « **Donner son sang : un acte de solidarité. Rejoignez le mouvement et sauvez des vies !** ». Ce message met en lumière le rôle que joue le don de sang bénévole en permettant de sauver des vies et de renforcer la solidarité à l'échelle de la communauté.

Dans le cadre des activités marquant cette journée, le CNTS organise **une collecte spéciale de sang le samedi 11, lundi 13 et mardi 14 juin 2022 de 07h 30' à 16h au CNTS de Lomé** sis à Tokoin Doumasséssé, en face de l'EPP Doumasséssé I.

Le sang collecté permettra de sauver entre autres, les accidentés de la circulation, les femmes en couches, les drépanocytaires et les enfants qui sont en attente d'être transfusés. Le CNTS compte sur la disponibilité et la motivation de toute la population pour sauver des vies humaines !

Donnez son sang : un acte de solidarité. Rejoignez le mouvement et sauvez des vies !

Le Directeur

Professeur Ag. FETEKE Lochina

Santé Bien-être

Remèdes pour éliminer les parasites intestinaux

Les parasites intestinaux sont plus fréquents chez les enfants et adultes. Ils peuvent provoquer des douleurs abdominales, de la diarrhée, des nausées et même la malnutrition. L'élimination des parasites intestinaux doit être une priorité pour la santé digestive. Voici des aliments aux propriétés antimicrobiennes pour lutter contre ces parasites. Ces aliments permettent aussi d'empêcher leur prolifération, et aident également à améliorer la santé.

1

L'ail



L'ail est un puissant antimicrobien. Grâce à ses propriétés antibiotiques naturelles, il aide à contrôler non seulement les parasites, mais aussi les bactéries.

Recette : Prendre 2 ou 3 gousses d'ail, les broyer dans une tasse et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit et boire la préparation le lendemain matin, à jeun. Suivre ce traitement pendant 3 jours consécutifs. Après avoir bu la préparation, attendre de préférence au moins 30 minutes avant de prendre le petit-déjeuner pour que le traitement soit plus efficace.

2

Les clous de girofle



Le clou de girofle est utilisé comme antiseptique et antimicrobien. C'est une plante médicinale connue pour son efficacité dans la lutte contre les parasites intestinaux et les larves.

Recette : Ajouter une cuillère à café de clou de girofle en poudre pour une tasse d'eau chaude. Couvrir la tasse et laisser infuser pendant 10 à 20 minutes. Boire en 2 fois par jour pendant une semaine. Toujours utiliser de la poudre de clou de girofle fraîchement moulu pour obtenir les meilleurs avantages pour la santé.

3

Les graines de courge



Les graines de courge font partie des remèdes naturels les plus puissants, tant pour éliminer les parasites intestinaux que pour les prévenir. On peut les consommer de plusieurs manières : crues, non grillées et de préférence à jeun, moulues après avoir été grillées, puis utilisées comme condiment dans les repas.

Recette : 1 litre d'eau de coco, 80 graines de courge soit 5 cuillères à soupe de graines, 2 cuillères à soupe de miel (40 g). Peler d'abord les graines puis les broyer. Ajouter ensuite l'eau de coco et bien mélanger. Ensuite, ajouter à ce mélange les 2 cuillères à soupe de miel. Consommer ce liquide à jeun pour évacuer les parasites intestinaux. A renouveler pendant 3 jours.

5

Le citron



Le citron possède des propriétés antiparasitaires et dépuratives, ce qui en fait un remède naturel contre les vers intestinaux. Consommez le jus de citron mélangé à de l'eau et du miel en infusion afin de lutter contre les parasites.

Recette : 03 citrons, 01 branche de céleri frais, 1 litre d'eau. Râper les citrons pour en récupérer les zestes. Puis presser les citrons et mettre leur jus de côté. Faire bouillir 1 litre d'eau les zestes des citrons et le céleri coupé en tranches pendant au moins 20 minutes. Hors du feu, ajouter ensuite le jus puis filtrer. Boire 1 verre de ce mélange avant chaque repas pendant une semaine.

4

Les graines de papaye



Étant un remède efficace pour traiter les affections parasitaires intestinales, les graines de papaye contiennent des enzymes permettant de détruire les vers intestinaux, en particulier les ascaris.

Recette : Couper la papaye pour ouvrir et enlever les graines avec une cuillère. Ecraser les graines. Mélanger une cuillère à soupe de graines de papaye en purée avec une cuillère à soupe de miel. Boire sur un estomac vide chaque matin pendant sept jours. Laisser une semaine. Ensuite, répéter le traitement pendant une semaine. Pour les enfants : Réduire les graines fraîches en purée, mélanger à une bouillie. Boire à jeun le matin pendant 2 jours.

6

Le curcuma



Le curcuma est utilisé en médecine traditionnelle pour traiter de multiples infections. Une étude publiée dans « *Experimental Parasitology* » a démontré l'utilité du curcuma dans le traitement des parasites intestinaux.

Recette : 1 tasse d'eau chaude, 1/4 de cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 citron jaune ou vert, 1/2 cuillère à café de miel. Faire chauffer l'eau sans la faire bouillir. Ajouter le curcuma dans l'eau chaude, presser le demi-citron et ajouter le miel. Mélanger bien l'ensemble, car le miel ne se dissout pas facilement et le curcuma a tendance à se déposer au fond de la tasse. On peut boire cette infusion curcuma citron quand on le souhaite, mais idéalement, consommer à jeun. Si on fait une cure, boire 2 tasses par jour, pendant deux semaines, suivies de deux autres semaines de pause avant d'éventuellement reprendre.

Prévention

Avant d'entamer toute cure, confirmer l'existence des vers par un diagnostic à l'hôpital. Payer et utiliser les médicaments prescrits par le médecin. Ces recettes viennent en appui. Privilégier une bonne alimentation et pratiquer régulièrement une activité physique pour prévenir la prise de poids. Avant tout, conserver une bonne hygiène à la maison. Bien laver à l'eau et au savon tous les fruits et légumes qui vont être consommés crus. Couvrir correctement les poubelles pour empêcher les rats et les mouches de se reproduire. Se laver les mains avec du savon et de l'eau avant et après avoir cuisiné, mangé et après les toilettes.

Santé Alimentation

Aliments pour une meilleure érection

par **Jean ELI**

De nombreux hommes à partir de 40 ans peuvent être sujets à des troubles de l'érection occasionnels. Les causes ne manquent pas : libido en berne, stress, baisse des taux de testostérone ou mauvaise alimentation. En plus de traitements médicaux contre les dysfonctionnements érectiles, un régime alimentaire adapté à la pathologie peut être recommandé pour une bonne érection. Voici certains aliments aux vertus vasodilatatrices à consommer au quotidien, qui permettent d'obtenir de meilleures érections et de booster les taux de testostérone.



1

La betterave

La betterave favorise la production d'oxyde nitrique, qui joue un rôle clé dans la relaxation et l'ouverture des vaisseaux sanguins. Ce qui améliore ensuite le flux sanguin vers le pénis. Sa teneur en bore, sorte de composé chimique provoque une augmentation de la libido et de la fertilité.

2

Le jus de grenade

Consommé de manière régulière, le jus de grenade permet de lutter contre les troubles érectiles. C'est en tout cas la conclusion d'une étude très sérieuse menée par l'université de Californie-Los Angeles (UCLA). Pourquoi ? Peut-être à cause des effets protecteurs du fruit contre le stress antioxydant. D'autres chercheurs ont prouvé que le jus de grenade protège le monoxyde d'azote (NO), un composé chimique indispensable à l'érection.

3

Les huîtres

Les huîtres sont riches en zinc et contribuent à maintenir une meilleure vitalité érectile. En effet, le zinc est l'un des oligo-éléments absolument essentiels à la production de testostérone. Les huîtres stimulent aussi la production de testostérone chez les hommes mais aussi de cyprine (sécrétion vaginale d'excitation sexuelle) chez les femmes. Elles sont riches en sélénium, un oligo-élément nécessaire au bon fonctionnement du pénis.

4

Le Pop-Corn

C'est un aliment dont tout le monde raffole, et peut être trouvé partout que ce soit durant les goûters, les apéritifs ou devant un bon petit film. Cet aliment est plein d'arginine végétale qui est le principal composant du sperme. L'arginine est utile aux spermatozoïdes tant pour la mobilité que pour la qualité. Éviter de les prendre sucrés ou beurrés. Opter pour des pop-corn faits à base de maïs jaune.

5

Le céleri

Le céleri est composé d'androstérone et d'androsténol qui sont censés être des phéromones attirant le sexe féminin. En tonifiant notre corps, on lui donne de l'énergie pour tout, même pour la libido. En plus de leur effet énergisant, le fer et les vitamines B5 et B3 participent à la formation de la testostérone. Aussi, le céleri est source de zinc et de sélénium, chacun d'une grande importance pour l'érection de l'homme.

6

Crevettes

Elles contiennent leur lot de zinc qui booste la libido et la production de sperme. Également au rendez-vous, le calcium et le magnésium, importants pour la contraction des muscles, et le sélénium qui aide à réguler le désir, le nombre de spermatozoïdes et la fertilité. Les crevettes contiennent aussi de la phénylalanine, un acide aminé qui joue sur l'humeur et l'appétit sexuel.

Santé Le sais-tu?

Embrasser son mari: remède anti-stress



Le stress est omniprésent dans la vie quotidienne. Il est donc essentiel d'identifier les comportements susceptibles de diminuer le stress et d'aider à prévenir ses effets négatifs. Les massages permettent de lutter contre l'anxiété chez les femmes. Serrer son mari dans les bras avant de vivre une expérience anxiogène réduit la libération de cortisol, à savoir l'hormone du stress. Cet effet positif a uniquement été observé chez les femmes. C'est ce qu'ont indiqué des chercheurs de l'université de

la Ruhr à Bochum en Allemagne dans des récents travaux. Les résultats de leur étude sont publiés dans la revue « *Plos One* ». Aucun effet sur le stress n'a pu être observé chez les hommes, peut-on lire dans les travaux. Selon les auteurs, l'étude suggère que chez les femmes, des câlins de courte durée avant des situations stressantes, telles que des examens, des entretiens d'embauche ou des présentations, peuvent réduire la libération de cortisol.

par **Elom AKAKPO**

SANTÉ EDUCATION



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 EDUCATION

« Tchitchinga » au bord des routes : délice à risque

Parmi les activités commerciales qui aujourd'hui prospèrent mieux au Togo, se trouve en bonne place la vente des viandes braisées communément appelées « Tchitchinga ». Des barbecues squattent les trottoirs, dans la majorité des quartiers de la ville de Lomé, on assiste à une forte animation durant la nuit où de nombreux vendeurs de brochettes ont installé leurs commerces et s'adonnent à cette activité sans être dérangés. Mais, si par son assaisonnement irrésistible, beaucoup de gens en raffolent, sa consommation n'est pas aussi sans risque.



Grillages posés sur des tonneaux à moitié découpés, l'un sous forme de four qui sert à cuire les viandes et sur lequel les brochettes sont rôties; charbon, bois, tissus, cartons, pailles sont entre autres les ingrédients utilisés pour faire cuire les viandes. On remarque aussi une table sur laquelle est posée une grosse planche à découper, l'on sent l'odeur de la viande de mouton. C'est le décor qu'on peut remarquer au bord des routes, à certains rondpoints ou certains bars et restaurants huppés des quartiers Avénou, Adidogomé, Avédji-Limousine, Totsi, Cassablanca et même dans les marchés. Sur le lieu, tout est exposé en plein air, à la vue de tout le monde le découpage des viandes, le fumage et la vente des brochettes. Ces brochettes attirent une clientèle nombreuse. Les jeunes clients qualifient ces barbecues de points de rencontre conviviaux. Les gens en raffolent énormément. « Les gens vous diront que si les brochettes sont hachées, grillées, et salées, c'est que le goût y est encore, et que la consommation ou plutôt la dégustation est meilleure, quand ils sont exposés au bord des routes », raconte Julien, venu acheter près d'un bar à Adidogomé. Honorine, une jeune fille Revendeuse de pain, témoigne: « ces viandes attirent l'attention de tout passant. Vraiment c'est appétissant, les viandes dans la bouche ». Kokou, alias « Gakpo », mécanicien aussi renchérit: « si tu achètes

500F aujourd'hui, tu achèteras 1000F demain. C'est très doux. C'est même quand c'est exposé qui attire les gens. Eux ils s'en foutent de la santé du consommateur ». L'un des passants rencontrés dans le quartier Avénou explique l'affluence qui prévaut surtout les week-ends : « les gens viennent massivement acheter. C'est la horde. C'est des voitures et motos qui garent pour s'approvisionner. Moi aussi j'ai une fois mangé c'est bon ».

Mais la question qui se pose est de savoir si cela est sans danger pour la santé publique, en cette période même où les toxi-infections font des ravages ?

De la préparation à la vente : Hygiène macabre

Les gens ont-ils tort d'en consommer ? Doit-on attribuer un caractère nuisible à la consommation des brochettes, le long des routes et encore risqué, tard dans la nuit ? Les brochettes que les Togolais se plaisent à manger gloutonnement ou qu'ils emportent chez eux doivent susciter de nombreuses questions quant aux soins que les vendeurs accordent. La préparation, le traitement, l'hygiène méritent qu'on remette en cause ces grillades. Au rondpoint d'Avénou, l'atmosphère de préparation, de fumage et de vente des brochettes est à déplorer. C'est très sale. Les vendeurs ont une hygiène vestimentaire impropre et ont l'air sales.

Exposés au vent, à la poussière, aux gaz d'échappements des véhicules, les propriétaires de ces brochettes, n'ont pas besoin de protection ni d'assainissement ou même d'hygiène, ils s'emparent des brochettes avec des mains souillées pour servir leurs clients. « La majorité qui vend les brochettes dans notre pays viennent du Burkina Faso ou du Niger. Ces dealers de brochettes s'en foutent éperdument des conséquences que ce manque d'hygiène

aromatiques polycycliques hautement cancérigènes pour les organes vitaux. » Dr Goncalves montre aussi que les personnes qui sont accros à la viande rouge, aux brochettes peuvent être sujets d'ulcère gastriques. Une étude de 2017, publiée dans le « Journal of Cancer Research and Clinical Oncology », a démontré que l'exposition aux vapeurs d'huile de cuisson augmente le risque de cancer du poumon. Différentes



peut causer à l'organisme humain. Je dis attention à la consommation », martèle M. Roger près d'un bar à Totsi. A Adidogomé-Sagbado, un fait surprenant a été constaté : Abotchi, la quarantaine, d'origine nigérien a tendance à pisser non loin de son site de vente de brochettes. Des fois dans l'empressement ; il ne se lave pas les mains et sans embarras, cupide éventuellement se livre au service desdits clients, friands de la viande rouge.

Risques et dangers pour la santé

« Depuis que j'ai commencé à manger des brochettes au bord de la route, j'ai commencé à avoir un début d'hémorroïdes et ce sont des traitements urgents avec des antibiotiques qui ont pu m'aider à guérir ce mal », confie Sitsopé, un jeune vendeur de friperies au marché d'Adidogomé Assiyyé. D'après Dr Komlavi Goncalves, Médecin Généraliste, « la consommation régulière des borchettes au bord des routes, ces viandes fumées est dangereuse pour la santé, du fait de la teneur élevée en benzopyrène, qui s'accroît pendant le processus de fumage. Le contact avec les flammes au cours du fumage produit une quantité importante d'hydrocarbures

études ont montré que les méthodes de cuisson à feu ouvert de la viande rouge, en particulier le grill et le barbecue, ainsi que les techniques de cuisson à haute température, peuvent augmenter encore le risque de diabète chez les consommateurs réguliers de viande rouge. Une autre étude a révélé une corrélation similaire entre les techniques de cuisson à feu ouvert ou à haute température et le diabète de type 2 chez les personnes qui mangent de la viande rouge, au moins 15 fois par mois, quel que soit leur sexe.

Que faire ?

Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaire donne des recommandations: « le consommateur doit observer l'hygiène corporelle et matérielle (ustensiles, environnement,) du vendeur avant de l'approcher pour achat. Il doit se renseigner sur la qualité et la provenance des chairs traitées en brochettes ainsi que des ingrédients (cube, sel, oignon, huile) utilisés. Que chaque vendeur se préoccupe de la santé du consommateur final en observant une bonne hygiène de sélection des chairs, du traitement des chairs, du site de vente, des ingrédients, mais surtout de sa propre hygiène corporelle. »

Urine mousseuse : signe d'un problème rénal

La mousse dans l'urine est généralement due à une miction exercée avec une grande force, car la vessie est pleine. Mais si elle apparaît fréquemment, elle peut être signe d'un problème rénal, de diabète ou de maladies sexuellement transmissibles. Surtout si elle est accompagnée d'une odeur étrange ou d'un certain type d'inconfort. Quoi qu'il en soit, consulter un médecin.

L'urine mousseuse peut être due à des causes très diverses. Certaines d'entre elles ne sont pas importantes, tandis que d'autres sont des pathologies pertinentes.

Rétention de l'urine

C'est la cause la plus fréquente de la présence de mousse dans l'urine. Lorsqu'on retient pendant longtemps l'envie d'uriner, le liquide est expulsé avec une grande force. Eviter de retenir l'urine pendant une longue période.

Sperme dans l'urine

La présence de sperme dans l'urine donne également lieu à de la mousse. Cela se produit lorsque de petites quantités pénètrent dans l'urètre masculin. Parfois en raison de l'éjaculation rétrograde et d'autres fois parce que la prostate est enflammée. Cependant, ces cas sont très rares.

Déshydratation

La déshydratation est une autre cause probable d'urine mousseuse. Cela se produit lorsqu'on ne boit pas assez d'eau pendant la journée ou qu'on ne fait de l'exercice physique intense sans boire suffisamment d'eau. Généralement, l'urine est aussi très trouble et de couleur foncée.

Protéinurie

La protéinurie est la présence de protéines dans les urines. Il est courant qu'elle se produise après un exercice physique intense ou qu'elle soit due à la consommation excessive de suppléments protéiques. Cependant, elle peut être un signe d'hypertension artérielle non traitée ou de diabète. La présence de protéines dans l'urine est toxique pour les reins et provoque des lésions rénales. Dans ces cas, un traitement précoce est essentiel pour empêcher le problème de progresser.

Infection urinaire

L'infection des voies urinaires survient lorsque les bactéries parviennent à coloniser les voies. Généralement, cela répond à un certain manque d'hygiène. Cette mousse s'accompagne généralement de brûlures au moment d'uriner, de mictions plus fréquentes et de douleurs dans le bas-ventre. Par ailleurs, les calculs rénaux ainsi que l'insuffisance rénale provoquent ce symptôme. Par conséquent, si la mousse apparaît très fréquemment, une consultation médicale est impérative.

Quand consulter le médecin ?

Si l'urine mousseuse ne se produit que

de temps à autre, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. Mais, si l'urine mousseuse apparaît très fréquemment, consulter le médecin. La consultation est plus urgente si, en plus de la mousse dans les urines, il y a des douleurs ou des brûlures lors de la miction. Dans le cas des diabétiques, cette anomalie nécessite une intensification des protocoles de dépistage des complications. La mousse dans l'urine est un indicateur auquel il faut prêter attention. Elle peut être le signe d'alerte d'une insuffisance rénale. Ce n'est peut-être pas agréable, mais observer les déchets doit devenir une habitude. Cet exercice simple est une excellente mesure de contrôle pour la bonne santé.



MONTURE EN FIBRE DE CARBONE

Il s'agit d'un savant mélange de carbone et d'autres ingrédients, la fibre de carbone seule étant très cassante, c'est-à-dire obtenus après mélange de plusieurs matières premières. Elle est de plus en plus présente dans les confections de lunettes car elle offre des propriétés très intéressantes : résistance, souplesse et légèreté. A qualité équivalente, les lunettes en fibres de carbone sont moins chères que celles en titane. Elles sont très adaptées aux lunettes de sport. La fibre de carbone se combine très bien avec d'autres matériaux comme le titane ou l'inox par exemple. Les montures en fibre de carbone sont extrêmement fines et minces, elles ne plient pas et ne se désalignent pas comme le métal. L'inconvénient majeur avec la fibre de carbone est le manque d'originalité dans les couleurs, elles sont très limitées.

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



RICHES 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