



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°602 du 27 Janvier 2021

«Sanguera ti»: antibiotique, antipalu et vermifuge

Le bois perdrix ou le casse du Siam appelé communément en Ewé « Sanguera ti », est une plante tropicale ou un petit arbre à feuilles persistantes qui pousse très rapidement. Les feuilles sont vertes jaunâtres, la floraison se situe à la saison chaude et fournit des fleurs jaunes.



6

SANGUERA TI EST UNE PLANTE TRADITIONNELLE THERAPEUTIQUE

L'éjaculation chez l'homme: Mystères et facteurs d'influence

Aboutissement d'un intense plaisir sexuel, l'éjaculation masculine se résume souvent à l'émission de sperme. Cette émission du sperme par le méat de l'urètre est un processus réflexe qui se produit...

4-5

Quelle alimentation pour mettre un peu au repos l'organisme?

Si on sait écouter l'organisme, on doit certainement faire certaines remarques : l'organisme donne des signaux sur les coups ressentis à la suite d'une alimentation déséquilibrée pendant les fêtes...

3



Irritation des lèvres intimes : les causes

2



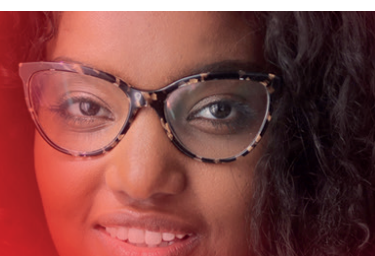
Comment bénéficier d'une ambulance d'un CHU ?

6



Mauvais matelas : Signes d'alerte

7



Eviter trop de gras pendant la grossesse

Une alimentation trop riche en acides gras pendant la grossesse augmente le risque de cancer du sein. Le choix du régime alimentaire est primordial au second trimestre de la grossesse. C'est à ce moment clé que l'information génétique qui peut passer de génération en génération se crée dans le fœtus. Il faut équilibrer les oméga 3 et oméga 6. Mieux répartir la proportion des oméga-3 et des oméga-6 serait une solution pour perdre du poids et être en bonne santé. Il est essentiel d'alterner les acides gras oméga-3 entre autres les huiles de soja, de noix olive, sésame, les poissons, les oléagineux (noix, amandes) et légumes à feuilles vertes (choux, épinards,) dans l'alimentation.

Excitation sexuelle permanente : une pathologie ?

Être en permanence sexuellement excitée ? L'idée peut prêter à sourire. Pourtant, le syndrome d'excitation génitale permanent reste une réalité très difficile à vivre pour les patientes. Cette pathologie revêt un caractère « honteux ». Le syndrome regroupe sept symptômes, parmi lesquels : des sensations non désirées ou embarrassantes d'excitation génitale en l'absence de désir ou de fantasme, des orgasmes spontanés non désirés ou embarrassants en l'absence de désir ou de fantasme, des symptômes des membres inférieurs sans repos, des symptômes d'hyperactivité vésicale, une aggravation des symptômes d'excitation génitale en position assise... Les causes sont encore difficiles à établir avec certitude et différentes suivant les études. La maladie peut avoir des origines psychologiques, hormonales ou neurologiques. Ou encore être favorisée par des varices pelviennes ou la prise régulière de certains médicaments. La prise en charge peut s'appuyer sur la psychothérapie ou traitement médicamenteux.

| par William O.

La vitamine C: efficace pour perdre du poids

La vitamine C est l'un des éléments dont l'organisme a besoin. Quand il en manque, il demande à être satisfait. Dès qu'il aura sa dose, il se calme sinon il ne cessera d'en réclamer. Et l'individu aura tendance à s'empiffrer encore et encore jusqu'à l'obtention de la dose nécessaire. Voilà pourquoi le manque de vitamine C entraîne le surpoids. Par ailleurs, la vitamine C contribue à la production de noradrénaline, une hormone qui s'évertue à chasser la graisse des cellules. Et quand la graisse ne s'élimine pas normalement, elle stagne dans les tissus et particulièrement dans les tissus dits adipeux. Ces tissus-là se situent, chez la femme, sur les hanches, les fesses et les bras. En plus, la vitamine C intervient dans la fabrication de la carnitine, substance qui véhicule les particules de graisse, du sang vers le gouffre des cellules. Par ses actions, non seulement la vitamine C rend la peau plus lisse mais elle donne aussi plus de vigueur au tissu conjonctif. Une dose

Grossesse : attention à la prise régulière de paracétamol

Fréquemment recommandé aux futures mères pour soulager les douleurs lors de leur grossesse car il n'entraîne aucun risque de malformation fœtale, le paracétamol n'est pour autant pas un médicament à prendre à la légère. D'après la revue «*Paediatric and Perinatal Epidemiology*», la prise non contrôlée et régulière de paracétamol pendant la grossesse est liée à des troubles comportementaux chez les enfants, en particulier l'hyperactivité et le déficit d'attention. Les femmes doivent être prudentes lorsqu'elles prennent des médicaments pendant la grossesse et consulter un médecin au besoin.

Des légumes verts contre la douleur

Douleurs aux articulations, migraines, douleur chronique du dos, maux de dents. Dire «non» aux analgésiques et apprendre à gérer la douleur naturellement. En réduisant l'inflammation on peut donc réduire la douleur et cela par le biais de l'alimentation, en particulier de légumes verts. Ils sont alcalinisants : ils baissent l'acidité de l'organisme. Et l'un des aspects les plus importants de la réduction d'inflammation et de la douleur est d'assurer un bon équilibre acido-basique dans le sang. La plupart des légumes verts comme les épinards, la laitue, le chou, les haricots verts sont ainsi alcalinisants et possèdent des anti-inflammatoires. D'autre part, les carottes, et les patates douces qui sont « riches en antioxydants, neutralisant les radicaux libres produits sur la zone d'inflammation » seraient également efficaces pour soulager la douleur.

Covid-19 : l'aloé vera pour renforcer l'immunité

L'aloé vera déttoxifie l'organisme en l'aidant à éliminer les déchets et les toxines accumulés. Cette plante possède une substance appelée acémannan. En effet, cette substance à des propriétés antivirales et immunostimulantes reconnues. Elle améliore le métabolisme cellulaire général, augmente la circulation sanguine, stimule l'action de la moelle osseuse et la multiplication des lymphocytes et des globules blancs responsables de la protection de l'organisme. **Recette ! Aloé vera 02 feuilles + 01 poignée de feuilles de Citronnelle (fever glass ou tiigbé ou shaama) le tout dans 5l d'eau. Laisser macérer (juste bien fermer sans porter au feu) pendant 24h. Boire 01 verre bambou (25 cl ou 1/4 l matin et Soir) sur 10 jours.**

normale de Vitamine C se situe entre 500 mg et 3g. A l'état naturel, la vitamine se trouve surtout dans les fruits et légumes frais. Et en particulier, le citron, le kiwi, l'orange, le pamplemousse, le brocoli, les choux, le poivron, la papaye, la laitue de mer, le persil frais, les pommes. La vitamine C est aussi en pharmacie, sous forme de poudre d'acide ascorbique ou de comprimé effervescent. Consulter le médecin pour une supplémentation.

L'infusion de persil pour avoir un cycle régulier

Certaines femmes ont des cycles irréguliers, souvent longs (entre 35 et 45 jours) : on appelle ces cycles des spanioménorrhées. Dans la majorité des cas, cela a une cause hormonale : les femmes qui souffrent de spanioménorrhée ovulent mal ou rarement. Cela arrive également souvent au début de la puberté et au début de la ménopause. Le persil permet de stimuler le flux sanguin dans la région pelvienne et l'utérus grâce à la présence dans son essence de l'apiol, une substance qui agit via le système nerveux sur l'appareil circulatoire et sur les muscles lisses. En plus Il renforce le système immunitaire. **Mettre quelques feuilles de persil dans une tasse et verser de l'eau bouillante. Laisser infuser une dizaine de minutes et filtrer. Boire une infusion de persil, trois fois par jour, à partir de la date supposée du début du cycle menstruel, jusqu'à l'arrivée des règles.**

Toujours laver régulièrement les draps

Il existe pourtant de nombreux objets du quotidien bien plus sales que le corps humain, à l'image des ustensiles de bureau apparemment plus suspects que la cuvette des WC. Les oreillers et matelas doivent aussi être lavés, aérés et désinfectés fréquemment pour éviter que « les fluides corporels ne s'y infiltrent ». On transpire beaucoup de la tête la nuit. Si cela peut paraître logique pour certains, d'autres négligent encore l'hygiène de leur lit. Selon des experts du nettoyage en blanchisserie, on doit laver les draps deux fois toutes les deux semaines. Au risque de se retrouver à dormir au contact d'étranges sécrétions, bactéries et microbes qui peuvent engendrer des irritations, démangeaisons et infections. La plupart des légumes verts comme

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Btenania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
Boutique Carrefour Bodjona	Carrefour Bodjona
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

Irritation des lèvres intimes : les causes

Les causes sont le plus souvent bénignes, mais l'inconfort que ces irritations provoquent nécessite un traitement rapide. Les causes les plus fréquentes sont les mycoses, l'eczéma et la sécheresse vaginale. Les mycoses sont souvent dues à un déséquilibre de la flore vaginale et du pH vaginal. Elles provoquent une irritation très rouge au niveau des lèvres, avec une sensation de brûlure et de démangeaisons très inconfortables. Des écoulements blanchâtres et mousseux accompagnent souvent ces symptômes. L'eczéma est dû à une intolérance cutanée à certaines matières de sous-vêtements ou aux protections intimes. La sécheresse vaginale est due à un désordre hormonal, et provoque une gêne au niveau des lèvres. En cas des irritations intimes, consulter sans hésiter un médecin pour un traitement adapté.

les épinards, la laitue, le chou, les haricots verts sont ainsi alcalinisants et possèdent des anti-inflammatoires D'autre part, les carottes, et les patates douces qui sont riches en antioxydants, neutralisant les radicaux libres produits sur la zone d'inflammation » sont également efficaces pour soulager la douleur.

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

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO, Cousin EGNO, William O., Elom AKAKPO, Zabdiel MIGNAKE, David SANI

Stagiaire
Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et Communication
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg



Après les fêtes

Quelle alimentation pour mettre un peu au repos l'organisme?

par **Cousin EGNO**



Si on sait écouter l'organisme, on doit certainement faire certaines remarques : l'organisme donne des signaux sur les coups ressentis à la suite d'une alimentation déséquilibrée pendant les fêtes. « Nous faisons d'énormes erreurs d'alimentation au cours des fêtes et des fois on dirait qu'on a changé d'organisme et on se permet tout. Il y'a des abus qui ne sont pas vraiment normales. Cela peut être un

faux pas pour la vie au cours de l'année», affirme Mme Tchapo-Kondor Dapou, nutritionniste au ministère de la santé.

Supprimer les excès : faire des efforts de jeûne

La première chose pour renouer avec une alimentation saine et équilibrée après les fêtes c'est de supprimer les excès. « Il faut que les personnes qui ont été victimes de ces abus puissent vraiment prendre

conscience et s'engager pour corriger leurs erreurs», dit la nutritionniste. Mais en quoi faisant : selon elle, un des remèdes « serait de faire des efforts de jeûne accompagné des activités physiques». Il s'agit de faire une purge : « C'est-à-dire que vous laissez l'organisme au repos. Pour le faire, vous prenez par exemple votre petit déjeuner, le déjeuner et vous ne prenez pas le diner. A la place du diner vous prenez quelques verres d'eau et vous allez l'accompagner avec quelques activités physiques », conseille la spécialiste.

Eviter la viande pendant un mois

« La viande est un aliment qui peut intoxiquer le sang. C'est un acidifiant. Il diminue le PH du sang or nous savons que le PH du sang est un peu basique et donc lorsque nous mangeons beaucoup de viande, nous diminuons le PH et le sang devient beaucoup plus acidifié. Or quand le sang est acide, ça peut donner des troubles surtout au niveau de notre appareil urinaire et au niveau de nos articulations. Après fêtes quand on a déjà fait les excès en consommation de viande, si on peut éviter la viande pendant un mois et se contenter des petits poissons, des champignons, des légumes ça serait bien pour l'organisme pour le mettre un peu au repos», affirme Mme Tchapo-Kondor.

Une petite diarrhée pour purger un peu

Il est important de privilégier les aliments qui peuvent aider à purger le sang. « Il y'a

par exemple le tamarin. Si vous le prenez en infusion, ça peut permettre de faire une sorte de petite diarrhée pour purger un peu. Au cours de la diarrhée, il faut prendre des liquides pour s'hydrater et éviter d'être déshydraté», indique la spécialiste.

Renouer avec les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont souvent mis au second plan ou carrément de cotés pendant l'alimentation des fêtes. On doit leur redonner la place du roi. Ce sont des aliments riches en fibre. Ils ont donc la capacité de faciliter le transit et d'aider à améliorer la digestion et ainsi nettoyer l'organisme. « Il est bénéfique de manger suffisamment assez de fruits, de légumes, des aliments légers qui ne demandent pas beaucoup de travail à l'organisme afin que l'organisme puisse purger un peu et nous permettre de récupérer», recommande la nutritionniste.

Boire beaucoup d'eau

Le corps humain est composé à 65% d'eau. C'est pourquoi cette dernière est vitale et permet notamment d'éliminer les toxines et de favoriser la circulation sanguine. Tisane, eau citronnée, thé, eau plate, le choix est vaste et peut se révéler d'une précieuse aide dans ce processus d'épuration de l'organisme. Boire beaucoup d'eau, mais également des jus de fruits frais permet de combattre les excès en alcool.

Experte : Mme Tchapo-Kondor Dapou, nutritionniste au ministère de la santé.

Viande rouge carbonisée : attention au cancer du rein



V viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue. Attention, ces aliments et ce mode de cuisson augmentent le risque de cancer du rein. Manger de manière excessive de la viande cuite au barbecue augmente les risques du cancer du rein, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale « Cancer ». Le rein est un organe actif sur le plan biochimique, chargé de filtrer de nombreuses toxines nocives de l'organisme, et donc particulièrement réceptif aux effets de l'apport alimentaire, dont les substances cancérigènes. Pour

la bonne santé, il faut consommer 80% d'aliments d'origine végétale et 20% d'origine. La planète en sortira gagnante aussi, car 50% des surfaces sont utilisées pour la nutrition animale. Avec une limite de consommation individuelle de 500 g par semaine de viande hors volaille et gibier (c'est-à-dire : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval), réduire autant que possible la consommation de viande transformée, c'est-à-dire la viande fumée, salée, en saumure ou avec ajout de conservateurs et des charcuteries (saucisses, saucisson, jambon cuit ou cru, pâté, etc.).

Pourquoi le ventre gargouille quand on a faim ?

Dans le jargon médical, on parle de bruits hydro-aériques pour décrire les gargouillis parfois entendus avant de manger. Liquide et air sont en permanence naturellement présents dans le système digestif, dans des proportions variables d'un individu à l'autre. Le liquide est sécrété par les muqueuses digestives, l'air résulte de la fermentation des aliments. Mais pour que ces deux éléments fassent du bruit, il manque une troisième composante : le mouvement. C'est là qu'intervient la faim. Quand l'heure du prochain repas approche, plusieurs

organes se mettent en action pour préparer le terrain de la digestion à venir. Notamment l'intestin, qui commence à se contracter. D'où parfois des bruits de tuyauterie, dont l'intensité diffère d'une personne à l'autre. Pour mettre fin à ces gargouillis intempestifs, de manger lentement, en mastiquant bien. Attention aussi à la boisson gazeuse sucrée avalée une heure ou deux avant de déjeuner ou dîner dans l'espoir de se redonner un coup de fouet. Le stress peut aussi être un facteur favorisant.

Santé mentale : à chaque âge son alimentation



L'humeur dépend des aliments qu'on consomme, et, en regard de la santé mentale, l'alimentation doit changer au fur et à mesure qu'on vieillit. Ainsi, cette étude de l'Université de Binghamton (New York) présentée dans la revue « Nutritional Neuroscience » a plusieurs implications : Le régime alimentaire et les pratiques alimentaires affectent la santé mentale différemment selon l'âge, et, en substance, les jeunes adultes ont besoin de plus de sérotonine et de dopamine, les adultes plus âgés ont besoin de plus d'antioxydants. D'après les chercheurs, les pratiques alimentaires et diététiques affectent différemment la santé mentale selon l'âge : l'humeur des jeunes adultes semble être sensible à l'accumulation de substances chimiques cérébrales. La consommation régulière de viande conduit à l'accumulation de deux

substances chimiques cérébrales essentielles, la sérotonine et la dopamine, connues pour favoriser l'humeur. L'exercice régulier conduit également à l'accumulation de ces neurotransmetteurs et d'autres encore. Chez les adultes plus âgés, l'humeur est plus sensible à la consommation régulière d'aliments riches en antioxydants et à l'abstinence de nutriments qui activent la réponse au stress : avec l'âge, les niveaux de radicaux libres (oxydants) sont plus élevés donc notre besoin en antioxydants augmente. Les radicaux libres entraînent des perturbations dans le cerveau, ce qui augmente le risque d'humeur négative, de stress ou de détresse. De plus, avec l'âge, la capacité à réguler le stress se réduit, et on doit donc éviter l'excès d'aliments qui activent la réponse au stress (comme le café et l'excès de glucides).

« L'homme malade devient un fardeau pour lui-même et pour les autres. Fais tout pour garder ta santé! »
Jean-Louis Moré

par **William O.**

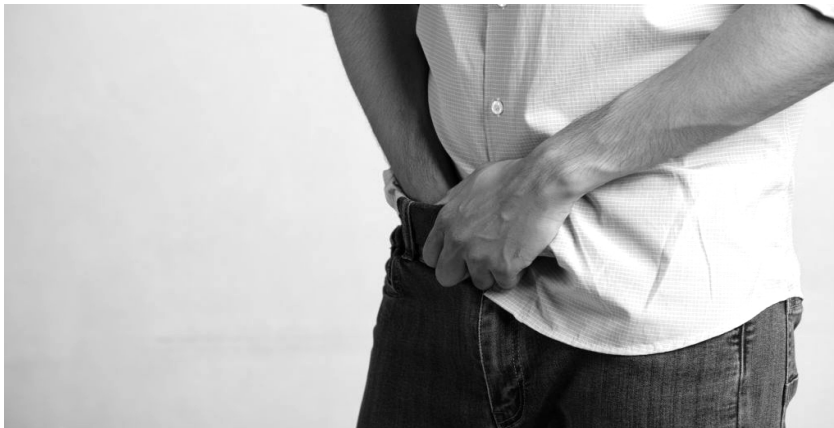
par **Confess ABALO**

par **Elom AKAKPO**

L'éjaculation chez l'homme : mystères et facteurs d'influence | par La Rédaction

Aboutissement d'un intense plaisir sexuel, l'éjaculation masculine se résume souvent à l'émission de sperme. Cette émission du sperme par le méat de l'urètre (orifice situé à l'extrémité de la verge) est un processus réflexe qui se produit lorsque l'excitation sexuelle dépasse un certain seuil. Mais tout comme l'éjaculation féminine recèle quelques mystères, la mécanique de l'homme cache aussi son lot de complexité. Par quel mécanisme se produit l'éjaculation ? Quels sont les facteurs qui peuvent influencer l'éjaculation ? Nutritionniste, sexologue, psychologue, et coach sportif donnent des éclaircissements.

Mécanisme de l'éjaculation



L'éjaculation peut se produire pendant un rapport ou la masturbation. Mais c'est aussi un réflexe mécanique et biologique. L'acte sexuel se divise schématiquement en quatre phases pour l'homme : « D'abord, l'excitation est caractérisée par l'érection du pénis. Cette érection est possible grâce à la congestion vasculaire des corps caverneux présents dans le sexe masculin où le sang afflue et y est pendant ce temps, bloqué. Le pénis en érection se durcit, s'allonge. L'érection peut survenir en quelques secondes, c'est un réflexe pour l'homme », explique Dr Cathérine Solano, Sexologue. Chez l'homme, le désir est plus brutal et plus facilement satisfait. Chez la femme, il est diffus, souvent latent et plus lent à s'éveiller. Il est toujours fragile, et son absence ou sa perte sont maintes fois la source de problèmes sexuels.

« Ensuite la phase du plaisir en plateau. Le pénis introduit dans le vagin effectue des mouvements de va-et-vient plus ou moins rapides. L'homme contrôle son plaisir en fonction de son rythme » souligne Dr Solano. Son plaisir monte de plus ou plus jusqu'à atteindre « un point de non-retour avec l'éjaculation : l'orgasme est imminent et il ne peut plus contrôler sa survenue. Selon

les circonstances, il peut survenir après seulement quelques minutes d'excitation. De même, l'orgasme masculin est très bref : entre 13 et 15 secondes en moyenne. Chez certains, la sensation est uniquement ressentie au niveau des parties génitales tandis que chez d'autres, elle se propage à tout le corps. Dans la plupart des cas, l'éjaculation est concomitante à l'orgasme, même si les deux ne sont pas physiologiquement liés », poursuit la Sexologue. L'éjaculation est associée à des contractions aboutissant chacune à l'émission du liquide séminale ou sperme en dehors du pénis. Enfin, conclut la spécialiste « la phase réfractaire (qui n'existe pas chez la femme). Rapidement après l'orgasme, l'érection retombe, la tension physique, musculaire et émotionnelle retombe également. L'homme est pris d'une envie de dormir, doublée d'une sensation de bien-être, liée aux endorphines, des hormones libérées juste après la jouissance. Après cette phase, pendant un certain temps, l'homme ne peut pas avoir de nouvelle érection ». Cette période de latence dure quelques minutes chez le sujet jeune jusqu'à plusieurs heures pour l'homme plus âgé. L'homme n'a pas de capacité multi-orgasmiques comme la femme.

Ejaculation : synonyme d'orgasme ?

On entend souvent dire que l'éjaculation est le point d'orgue de la jouissance et de l'orgasme masculin. « Pourtant, l'éjaculation est une réponse mécanique du corps, un réflexe physiologique. De fait, elle n'est pas nécessairement liée à l'orgasme. S'il arrive qu'un homme éjacule sans jouir, la grande majorité des éjaculations s'accompagnent d'un orgasme. Toutefois, alors que l'éjaculation est un phénomène physique, la puissance de l'orgasme peut dépendre

de l'environnement psychologique et affectif de l'homme », explique Dr Catherine Solano. L'éjaculation et l'orgasme sont deux phénomènes différents qui arrivent au même moment. L'orgasme est cérébral et complexe, pas mécanique comme l'éjaculation. En effet, une stimulation du pénis ou de la prostate, en pratique sur le trajet des nerfs pudendaux (anciennement appelés nerfs honteux), peut entraîner de façon automatique une éjaculation.



Différents troubles d'éjaculation

L'éjaculation nocturne : Pendant le sommeil, elle peut se produire ; on appelle parfois ce phénomène émission nocturne ou pollution nocturne. Ces incidents ont surtout lieu au moment de l'adolescence mais également à l'âge adulte, de manière plus ou moins régulière. Ils sont considérés comme normaux. L'éjaculation nocturne ne

Au début je me disais que c'est peut-être la consommation excessive de l'alcool qui faisait que je dure et surtout que l'éjaculation n'arrive pas à point. Ainsi je me suis toujours senti bizarre, évasif quand moi et partenaire sommes ensemble. Et ceci fait que je n'atteins pas l'orgasme comme beaucoup de personnes. »

Éjaculation asthénique : Contrairement



correspond pas toujours à un rêve érotique. Enfin, il n'y a pas de corrélation entre l'abstinence sexuelle et leur fréquence.

L'éjaculation précoce : « cela fait plusieurs mois que je souffre de cela. A peine quelques va-et-vient, j'éjacule. Cela me frustre. Je ne fais même pas 1 minute avec ma conjointe et je n'arrive non plus à retenir ou de contrôler cette éjaculation », se lamente Elie, 27 ans, Programmeur informatique. C'est un trouble de l'éjaculation persistant ou répété lors de stimulations sexuelles minimales avant, pendant ou juste après la pénétration, et avant que le sujet ne souhaite éjaculer.

L'absence d'éjaculation : L'anéjaculation se caractérise par une absence d'orgasme. Rémi, 30 ans électricien, témoigne : « souvent quand ma femme et moi avions des rapports sexuels, je n'éjacule pas.

à l'éjaculation rétrograde, c'est la phase d'expulsion du sperme qui est affectée. Au moment de l'orgasme, l'éjaculat s'écoule faiblement du pénis (éjaculation « baveuse ») et non sous forme caractéristique de jets vifs et répétés. Des causes passagères (éjaculations trop rapprochées, prise de certains traitements) ou congénitales (malformation de l'urètre, bas niveau de testostérone, faiblesse du muscle du plancher pelvien) peuvent entraîner l'incapacité à des projections plus ou moins puissantes de sperme.

Éjaculation retardée liée à la masturbation : Certains hommes éprouvent des difficultés à éjaculer lors d'activités autres que la masturbation personnelle. Ce phénomène s'interprète parfois comme un conditionnement du pénis aux habitudes de masturbation régulière.

Gérer ou contrôler son éjaculation



Durer plus longtemps sous la couette est une priorité pour la plupart des hommes. Et la plupart d'entre eux avouent que leurs rapports sexuels sont trop courts : ils aimeraient retarder leur éjaculation au maximum. Aujourd'hui, le summum de la virilité ce n'est pas juste de prendre du plaisir mais également d'en donner. Et l'homme ne doit plus se contenter de jouir mais bien satisfaire sa partenaire. Gérer son éjaculation, ça s'apprend.

On peut par exemple choisir de retarder son éjaculation grâce au mental. Il est en

effet possible de maîtriser son érection pour qu'elle dure plus longtemps en se concentrant sur celle-ci. Ceci nécessite de bien connaître son corps et son désir, et de savoir appréhender son plaisir tout en le maintenant à un certain niveau. « Chaque homme possède sa propre technique pour contrôler son éjaculation : certains pensent à autre chose le temps de faire redescendre l'excitation, d'autres ralentissent ou changent le rythme des rapports, relâchent les muscles de la zone périnéale pendant le coït », indique Dr Sylvain Mimoun, Sexologue français.

suite a la page 5

suite de la **page 4**

Santé **Dossier**

Activité physique et éjaculation

Le sport a des impacts positifs sur la santé, sur la santé sexuelle et l'éjaculation. Être sportif ou pratiquer régulièrement de l'activité physique garantit un bon résultat pendant les rapports sexuels et ainsi ne pas connaître des éjaculations précoces.

souvent bouchés ou de muscles atrophiés. Le sport aide à régénérer tout ça ». Il est opportun à ce stade de recommander à toutes les personnes souffrant de ce mal qui n'est pas profondément sanitaire, « de recourir au sport. Déjà que ça donne une bonne discipline de



M. Francis Ajavon, Coach Sportif explique: « quand on fait du sport et assez régulièrement, on a tendance à beaucoup transpirer, à respirer, le rythme cardiaque du cœur est au niveau et c'est ce dernier élément qui permet de pouvoir tenir au moment venu. Certaines personnes sont connues pour se précipiter et elles manquent de rythme, mais avec une bonne activité sportive où il est question de discipline, d'écoute de son corps, d'y aller au pas et avec mesure, tout ceci est très vite combattu. Certaines personnes ont aussi des problèmes de nerfs trop

corps, c'est aussi le cas dans d'autres domaines, et bien évidemment dans le sexe. », poursuit Francis Ajavon. « Mais il faut accompagner une bonne hygiène de vie, surtout de celle où on mange bien, des légumes, des fruits, qui sont des accompagnements nécessaires à l'activité sportive. Cependant, l'on peut avoir une bonne activité physique sportive et quand même souffrir du mal d'éjaculation précoce. Dans ce cas, c'est physiologique et là il faudra alors se rendre dans un centre de santé pour faire des analyses. », conseille le coach sportif.

Ejaculation et alimentation

L'infertilité touche près de 15% de la population mondiale, dans 40 à 50% des cas l'homme en est responsable. Les hommes ayant une alimentation incluant de la viande rouge et des

l'eau », recommande Mathieu Tobossi Kponou, Consultant en narcothérapie. Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée, est essentielle pour améliorer la qualité du sperme. Surtout lorsque l'on



aliments ultra-transformés ont entre 8,86 et 42,3 millions de spermatozoïdes en moins que ceux ayant une alimentation saine. Pour avoir une bonne éjaculation et un sperme de qualité privilégier les aliments entre autres : « consommer des fruits et légumes de saison (avocat, bananes, grenade, brocoli, persil, feuilles de baobab, tamarin, tomate, feuilles de carotte, betteraves, pastèque, épinards) cultivés localement, en variant les couleurs et en mettant l'accent en particulier sur les légumes verts à feuilles. Opter pour les oléagineux (amandes, noix de cajou, noix). Manger du poisson ou des fruits de mer 2-3 fois par semaine, en privilégiant sardine, anchois, maquereau, crevettes, crabes, huîtres, Privilégier les épices (ail, gingembre, curcuma). Consommer chocolat noir, œufs. Opter toujours pour

souhaite avoir un enfant. On augmente ainsi les chances de fécondation. Ces aliments ayant une forte teneur en zinc, sélénium, l'acide folique (ou vitamine B9) sont des viagras naturels. Ils favorisent la production de testostérone et améliorent la qualité et la quantité de sperme. D'après Mathieu Tobossi, « éviter ou limiter considérablement l'alcool, une alimentation trop grasse ou trop sucrée, l'excès de sucre, de sel, de viande rouge et de café, le pain blanc, les pâtes et certains gateaux, les plats déjà préparés, les huiles hydrogénées, les acides gras saturés (charcuterie, pâtisseries, viennoiseries, beignes, croissants, frites et fritures, biscuits), les édulcorants, les colorants alimentaires, le fructose artificiel et les additifs ». Ces aliments qui tuent la libido.

Maladie et éjaculation



L'obésité diminue la motilité et le nombre de spermatozoïdes. Si on souffre d'obésité, la perte de poids est la première étape à franchir. « La plupart des patients dont les spermogrammes sont anormaux présentent d'autres problèmes de santé. Il y a un lien entre mauvaise qualité du sperme et maladies du système circulatoire (hypertension, maladies cardio-vasculaires). En d'autres termes, un sperme de qualité est un gage sinon de bonne santé à long terme, du

moins de morbidité moindre, avec à la clé moins d'hospitalisations notamment pour maladie cardiovasculaire ou pour diabète. La qualité du sperme semble être un puissant biomarqueur de l'état de santé général », informe un médecin généraliste. En cas de faible concentration en spermatozoïdes, il peut être utile d'agir plus énergiquement sur les facteurs de risque classiques de maladie cardiovasculaire et de diabète.

Psychologie et éjaculation



L'anxiété concernant la performance sexuelle ou les enjeux relationnels associés, tels que l'intimité ou le rejet de la part du partenaire, « peut induire des troubles sexuels et l'évitement de la sexualité. Les hommes relatent surtout des troubles érectiles ou une éjaculation retardée, mais aussi une diminution du désir. Les femmes rapportent surtout des troubles du désir et de l'orgasme, mais aussi de la dyspareunie. Le stress au travail et les préoccupations financières ou familiales ont un impact sur l'érection

ou même le désir sexuel. Ceci est dû à l'amoindrissement des niveaux d'activité dans les zones du cerveau impliquées dans l'excitation pendant les périodes de stress intense », souligne un psychologue. Les hommes avec une phobie sociale souffrent de difficultés, d'intensité modérée, dans l'excitation, l'orgasme et la satisfaction sexuelle et ont des préoccupations autour de la performance. Le trouble sexuel le plus fréquent est l'éjaculation précoce, présent chez presque des patients.

Sauter à la corde pour garder la forme

Si on a envie de reprendre le sport ou d'ajouter un peu de cardio aux entraînements, penser corde à sauter ! Le cœur et le système respiratoire sont fortement sollicités dans cette activité intense, qui permet d'augmenter la résistance cardiaque et la capacité pulmonaire. Le retour veineux aussi, car les impulsions au sol stimulent la circulation sanguine. En pratiquant le saut à la corde, on améliore également l'endurance musculaire : c'est la capacité des muscles à exercer une activité physique prolongée. De ce point de vue, ce sport est idéal puisque tous les muscles ou presque sont mobilisés. En haut du corps, bras, épaules et pectoraux sont engagés dans le mouvement de rotation de la corde. Dans le bas du corps, tous les muscles sont sollicités, du pied au fessier.

Sans oublier la sangle abdominale, qui doit rester bien gainée pendant toute la durée de l'exercice. D'après les calculs de l'Institut de Recherche du Bien-Etre, de la Médecine et du Sport Santé, « une personne de 70 kilos qui fait 20 minutes de corde aura dépensé 187 kcal si elle emploie une technique simple et si son expérience est faible. Pour les néophytes, l'entraînement doit commencer doucement et progressivement car la sollicitation de ces muscles est si importante qu'on recommande aux débutants de ne pas dépasser cinq minutes au cours des premières séances ». Le plus prudent, si on se trouve dans une démarche de reprise d'une activité physique, est d'en parler au médecin.

par **Elom AKAKPO**

«Sanguera ti»: antibiotique, antipalu et vermifuge

Le bois perdrix ou le casse du Siam appelé communément en Ewé « Sanguera ti », est une plante tropicale ou un petit arbre à feuilles persistantes qui pousse très rapidement. Les feuilles sont vertes jaunâtres, la floraison se situe à la saison chaude et fournit des fleurs jaunes. C'est une plante médicinale traditionnelle qui a des vertus antibactériennes, anti-inflammatoires, vermifuges et analgésiques..



Feuilles, écorce de tronc et de racines, racines et fleurs de Zanguera ti ou sont les parties utilisées en médecine traditionnelle. Au terme des travaux de l' « Etude de la phytochimie et des activités biologiques des feuilles de Linn&Bar (Caesalpiniaceae) utilisées dans le traitement traditionnel du paludisme au Togo », thèse présentée et soutenue publiquement le 28 Juillet 2011 par Mlle Ama Yesunyo Ahonsou, il ressort que les feuilles de Cassia siamea possèdent de véritables atouts : « la poudre de feuilles de Cassia siamea est bien conservable; beaucoup de ses constituants passent dans l'eau, c'est ce qui justifie l'efficacité des formes de préparation traditionnelles (décocté, infusé); ses extraits sont riches en composés polyphénoliques (flavonoïdes, tanins, stérols et triterpènes) qui sont connus pour leur propriété antalgique, anti-inflammatoire et anti-oxydante. » L'activité laxative et purgative est due à la présence des anthraquinones. Les

alcaloïdes aromatiques seraient à l'origine de l'activité antiplasmodiale de même que le lupéol, certaines anthraquinones comme bi anthraquinones. D'autres alcaloïdes sont des antipyrétiques et des anti-vertiges Les propriétés anti-inflammatoires et analgésiques de la plante sont liées à la présence des tri-terpènes, des flavonoïdes, des anthraquinones et des phytostérols. L'activité hypotensive anxiolytique et sédatrice sont attribuées au barakol. Ce même barakol intervient dans la laxation.

Excellent tranquillisant naturel

En médecine traditionnelle thaïlandaise, cette plante médicinale est utilisée avec succès depuis des milliers d'années pour traiter les troubles anxieux, les crises de panique bénignes, le stress et les troubles du sommeil. Mais la plus importante propriété du Cassia siamea est le traitement de la dépression du système nerveux central. Grâce à

ses effets inducteurs de sommeil, il est soporifique et d'une grande utilité contre l'insomnie. Il a une action relaxante sur les muscles. Les convulsions musculaires sont soulagées permettant à la fibre musculaire ou muscle lisse de se fermer. Au Laos, les jeunes et fraîches feuilles et les fleurs sont consommées comme légume. Après 3 ébullitions successives (pour éliminer l'amertume), les feuilles sont écrasées et mélangées avec le lait de noix de coco jusqu'à obtention de purée. Ce plat nommé « On Khi-Lek » est légèrement laxative et aide à s'endormir. L'Anhydrobarakol contenu dans ses jeunes feuilles favorise en effet l'induction du sommeil et procure une sensation de relaxation, voire d'apaisement.

Vertus purgatives et diurétiques

L'infusion de feuilles sucrée avec du miel se prend contre les maux d'estomac, les ulcères, la diarrhée, les vomissements, les désordres gastro-intestinaux ou malabsorption, et les problèmes de côlon. Les racines, bouillies dans l'eau, servent à traiter les hémorroïdes, la bilharziose, l'hydropisie et la dysenterie sanguine. La décoction se prend pour traiter les vers intestinaux, ténia compris.

Un remède contre le paludisme

Cette plante est exploitée pour traiter les fièvres périodiques et le paludisme. En Afrique occidentale, elle est largement utilisée comme remède antipaludique. Les préparations sont administrées par voie orale, ou l'on prescrit un bain de vapeur de rameaux feuillés bouillis dans l'eau pour traiter les vertiges, les crises de paludisme et la fièvre ; il faut également boire le liquide. Il ressort des résultats de l'étude présentée par Mlle Ama Yesunyo Ahonsou que « des tests pharmacologiques ont confirmé les activités antiplasmodiales, antioxydante, de blocage de la transmission du paludisme et anti vectorielle. Le décocté aqueux des feuilles de Cassia siamea n'est pas toxique ; il possède des propriétés anti-radicalaires, antipyrétiques et antalgiques, ce qui est bénéfique pour la prise en charge du paludisme simple en médecine traditionnelle ».

Recette 1 : Feuilles + fleurs de Cassia siamea associés aux feuilles de citronnelle « Tigbé » ou Cymbopogon citratus en infusion à boire à volonté durant une journée.

Recette 2 : Racines de Cassia siamea+ fruits de Xylopica aethiopica « poivre de guinée ou Atikanli » + feuilles de citronnelle (Tigbé) Cymbopogon citratus en décoction à boire à volonté pendant 4 jours.

Ecorces de tronc administré en décoction et infusion aqueuses à la posologie d'un demi-verre per os 3 fois par jour. Feuilles administrées par voie orale en décoction et infusion aqueuses, même posologie comme précédemment.

Autres vertus

Les feuilles et écorces du tronc sont efficaces contre le diabète, l'hypertension, l'asthme, la constipation et la diurèse. Utile pour traiter le diabète, les inflammations de la lymphe, les calculs urinaires, le Beri-Beri (déficience ou un manque de vitamine B1 ou thiamine). L'écorce des racines soigne l'angine, l'ictère, rhinite qui est l'inflammation des muqueuses de la cavité nasale. Il serait utilisé pour reboiser les zones sèches ou il peut se naturaliser. La plante est à ce titre considéré comme arbre d'ombrage ou brise-vent. Son bois serait exploité en ébénisterie à cause de sa dureté et de sa durabilité. Les feuilles sont broutées par les ruminants mais très toxiques pour les cochons.

Attention

Quelques composés de la plante seraient cytotoxiques. Il s'agit du barakol contenu dans les jeunes et fraîches feuilles et fleurs de la plante mais qui disparaît après plusieurs ébullitions et de dérivés du stilbène contenus 10 fois plus dans les écorces que dans les feuilles.

| par **Abel OZIH & Raymond DZAKPATA (Stagiaire)**

Article validé par M. Sénam Kokou Bédi-Djinékou, Phytothérapeute

Comment bénéficier d'une ambulance d'un CHU ?

Les ambulances constituent sans doute les véhicules les plus sollicités et indiqués pour les évacuations sanitaires. Au Togo, nombre de personnes ont recours aux taxis et voitures personnels quand ils ont une urgence sanitaire à la maison. Voici les procédures pour bénéficier d'une ambulance afin de transporter en toute quiétude et sécurité le malade à l'hôpital.

Les ambulanciers interviennent dans de différentes situations que ce soit des cas d'urgence ou le transport programmé d'un malade pour un contrôle de routine à l'hôpital. La procédure pour bénéficier d'une ambulance et amener le patient dans un CHU (CHU Sylvanus Olympio ou CHU Campus), est tout de même « simple » et ouverte à tous sans discrimination. Pour toutes personnes désireuses de solliciter une ambulance pour le transport d'un malade, la première des choses à faire est de contacter le standard du CHU (CHU Sylvanus Olympio : 228 22 21 25 01/ 22 21 05 01/ 22 21 00 66 & CHU Campus : +228 22 25 47 39/ 22 25 77 68/ 22 25 97 09). Ensuite indiquer l'emplacement exact du patient à l'agent qui est au bout de la ligne. Il sera demandé à l'individu

de payer une somme de dix milles 10 000 FCFA. On peut payer cette somme par transfert mobile money ou s'engager à s'acquitter des frais à l'arrivée au CHU. Une fois l'entente convenue avec le standard du CHU, et l'itinéraire bien défini, l'ambulance peut se rendre sur les lieux dans les meilleurs délais. Le malade pourra donc être transporté à l'hôpital. Quant aux demandes internes c'est-à-dire pour déplacer le malade depuis le CHU pour des analyses à l'extérieur de l'hôpital ; la procédure est encore plus simplifiée. Dès lors que le besoin se fait sentir l'accompagnateur du malade se dirige vers le parking auto pour s'assurer de la disponibilité de l'ambulance. Selon les conditions du patient, (sous oxygène ou non), l'ambulancier s'assure de la suffisance de l'ox-



ygène pour effectuer le déplacement. Après le transport du patient, les accompagnateurs sont redirigés à la caisse où ils prendront un bon de 10 000FCFA, pour le déplacement aller et retour. Après avoir effectué le déplacement aller, si le besoin se fait sentir, le véhicule continue les activités ; à déplacer les autres patients et à la fin, retourne chercher le patient pour le retour à l'hôpital. Les patients du CHU Sylvanus Olympio sont prioritaires, parce qu'étant

pris en charge dans le centre. Lorsqu'il y a une demande externe qui vient d'un patient depuis chez lui ; la demande de celui déjà hospitalisé dans la structure hospitalière est prioritaire. Lors des accidents par exemple, ce sont les sapeurs-pompiers qui se chargent de transporter les victimes au CHU Sylvanus Olympio.

| par **David SANI**

Santé-Education met à votre disposition ses contacts pour informer ou dénoncer les faits autour de vous



+228 96 14 97 97 90 05 09 89

Mauvais matelas : Signes d'alerte

par **Abel OZIH**



La plupart des Togolais laissent passer en moyenne plusieurs années avant de changer leur matelas et leur sommier, alors qu'il ne faut pas dépasser les 10 ans. Une literie neuve permet de mieux répartir les points de pression et limiter les micro-réveils. Mais peu importe le nombre d'années qui se sont écoulées depuis le dernier réaménagement de la chambre, il suffit de faire confiance à son bon sens et de prêter attention à certains signes pour savoir à quel moment il faut changer de literie.

Souffrir de troubles du sommeil

Au Togo, on estime que beaucoup de personnes sont concernées par des troubles du sommeil. « Si ces derniers peuvent être liés au stress, à une maladie telle que le syndrome des jambes sans repos ou encore à une consommation d'excitants, on envisage rarement le matelas comme une autre cause probable. Pourtant, une mauvaise literie peut bel et bien être l'un des facteurs de risque de troubles du sommeil », souligne Mme Germaine Abouya Adohoun-Anthony, Technicienne Supérieure en kinésithérapie au CNAO. Le mauvais état d'un matelas peut être la cause unique d'un sommeil agité. On sait qu'il est temps d'en changer « quand on commence à mal dormir, que le sommeil est insuffisamment récupérateur et que l'on se sent fatigué au réveil, une fois que toutes les autres causes de mauvais sommeil ont été éliminées. Cela prouve qu'il est usé » indique Germaine Abouya Adohoun-Anthony. Une cause d'autant plus difficile à identifier que l'usure ne

se fait pas en une journée : un matelas dure longtemps, donc le mauvais sommeil aussi. Les gens finissent malheureusement par s'y habituer.

Mal au dos

Quelqu'un qui, par exemple, a mal au dos au réveil ou pendant la nuit, ce n'est pas normal. « En effet, quand dormir devient un calvaire alors que cela est censé apporter détente et repos essentiels à la santé, c'est peut-être la faute au matelas qui n'assure plus correctement son rôle de soutien. Le corps va envoyer des signaux qui seront essentiellement des douleurs vertébrales et articulaires. On aura mal un peu partout, on sera raide », explique la kinésithérapeute. Par ailleurs, un sommeil perturbé et non réparateur a des effets potentiellement graves sur l'activité diurne notamment. D'après Germaine Abouya Adohoun-Anthony, « un matelas qui a fait son temps, c'est embêtant au-delà du fait qu'il ne soit plus confortable car il y a des conséquences à court, moyen et long terme liées au mauvais sommeil qu'il entraîne. On n'est pas en forme, on est somnolent ce qui est dangereux pour la sécurité, on a des problèmes de concentration, de mémoire, on est plus irritable, anxieux ». Cela peut même mener au surpoids, à des problèmes métaboliques, cardiovasculaires ou respiratoires, mais également accélérer le vieillissement.

Le matelas est très mou

Un matelas particulièrement mou est le signe qu'il s'affaisse et donc que le maintien du corps n'est plus assuré.

Un matelas ne dure pas des années. Mal de dos, réveils la nuit. Un bon soutien est indispensable pour éviter les douleurs et les problèmes au dos. Ainsi il est temps d'investir dans une nouvelle literie. Plusieurs signes doivent alerter de la nécessité de le changer.

« Or, des creux qui apparaissent un peu partout sur la surface du matelas provoqueront des douleurs et à terme des déformations, mais pas que : On s'enfonce dedans, ce qui fait que l'on n'arrive plus à bien bouger ou à se retourner. Cela peut aller jusqu'à entraîner une gêne respiratoire. Comme on est replié sur soi, le thorax et l'abdomen se retrouvent dans une mauvaise position », révèle la spécialiste.

Le matelas est trop ferme

Ni trop mou, ni trop ferme : en matière de matelas, le corps n'aime pas les extrêmes. « Car un matelas excessivement rigide entraînera un manque de confort qui aura des répercussions sur le sommeil : Quand on est allongé sur le dos, il faut que les points d'appui (la tête, entre les omoplates, le sacrum et les talons), soient répartis. Or, quand on s'appuie trop longtemps sur une surface dure, il va y avoir localement sur ces points de pression un manque de vascularisation, des tensions vont s'accumuler », explique la kinésithérapeute. On va se retrouver à changer de position très régulièrement au cours de la nuit pour enlever les points d'appui.

Des allergies apparaissent ou s'accroissent

Nez qui coule, yeux qui pleurent, éternuements à répétition. Les allergènes auxquels on impute ces symptômes sont les acariens. La Technicienne Supérieure en kinésithérapie au CNAO montre que

« ces petites bêtes qui aiment la poussière et l'humidité trouveront leur bonheur dans le matelas qui en est rempli. Un vrai problème, qui nécessite d'envisager de changer de matelas dès lors que les symptômes persistent ». Une fois en possession du nouveau matelas, prévenir l'allergie aux acariens en adoptant une bonne hygiène : Il faut aérer son matelas régulièrement et le mettre au soleil car les acariens ont horreur de l'air renouvelé, de la sécheresse et du soleil. C'est ce qui va favoriser sa longévité car cela évitera qu'il conserve l'humidité, conséquence du corps qui transpire pendant la nuit.

Bien choisir son matelas

Il existe différents types sur le marché et faire un bon choix de qualité va permettre de le conserver au maximum sous un bon état. Mme Adohoun-Anthony conseille : « Avec un matelas de qualité, bien entretenu par aération, la conservation dans un bon état est possible pour de longues années. Pour une bonne durée de vie, la qualité doit être jointe au choix d'un bon sommier. La qualité du sommier est également déterminante pour maximiser le confort, mais aussi augmenter la durée de vie du matelas ». Le matelas et le sommier sont le véritable tandem pour réaliser un confort optimal pour plusieurs années d'utilisation.

Experte : Mme Germaine Abouya Adohoun-Anthony, Technicienne Supérieure en kinésithérapie au CNAO

C'est quoi un mal de dos ?

D'après Mme Germaine Abouya Adohoun-Anthony, Technicienne Supérieure en kinésithérapie au CNAO, « lorsque le mal de dos est mécanique, les douleurs passagères peuvent s'atténuer par elles-mêmes. Mais il peut aussi être d'origine inflammatoire, lié à des maladies comme les spondylarthrites par exemple ». Auquel cas un diagnostic précis est essentiel. La lombalgie est une douleur qui se situe au niveau des lombaires. Elle peut être passagère comme chronique. Dans tous les cas, le repos prolongé est une mauvaise solution thérapeutique. « L'immobilisation fragilise le dos et représente un facteur important de perte de confiance. Elle risque de renforcer la peur de bouger

et, au final, d'augmenter les risques de récurrences. Au contraire, pour guérir vite, le lombalgique doit reprendre une activité physique dès que la douleur cesse d'être gênante sur avis et contrôle du thérapeute », souligne Mme Germaine Abouya Adohoun-Anthony. Il faut distinguer les lombalgies communes des lombalgies dites symptomatiques. Les premières ne présentent pas de caractère de gravité au sens médical du terme. Il n'en reste pas moins qu'elles peuvent être très douloureuses et nécessitent l'avis d'un médecin. De manière générale, face à des douleurs lombalgiques qui persistent, on doit impérativement s'en remettre à un avis médical afin d'identifier précisément le problème.

Covid-19 : comment amener les populations à adhérer à l'idée de vaccination ?



Dr Kaka Kalina

Psychologue clinicien, enseignant chercheur à l'université de Lomé

La première des choses, c'est que nous devons continuer à sensibiliser les uns et les autres sur la nécessité et l'utilité de ce vaccin. Donc arriver à neutraliser les idées reçues, cette théorie de complot sinon la campagne de vaccination contre le coronavirus peut rencontrer des difficultés. Nous les togolais, devons faire confiance à nos autorités. Si les autorités prennent la décision de nous faire vacciner, c'est que les dispositions ont été prises, et elles se sont rendu compte que ce vaccin n'est pas fait pour nous détruire mais plutôt pour nous sauver la vie. Nous devons faire l'effort de ne pas trop prendre en considération tout ce qui circule sur les réseaux sociaux comme informations

sur ces vaccins et nous orienter vers des sources fiables d'information. Les gouvernants doivent comprendre que la réussite de cette campagne de vaccination n'est pas donnée d'avance. Il y a un travail d'éducation et de sensibilisation qui doit être fait pour amener la population à adhérer à l'idée de se faire vacciner et accepter le vaccin. Le vaccin va être le moyen le plus sûr pour nous protéger et il va nous permettre de prendre le cours normal de notre vie. Cela va nous permettre de reprendre nos mœurs habituelles. Le vaccin constitue un rempart contre la progression de ce virus, et ce vaccin va nous permettre de sauver des vies, de préserver des vies et de faire en sorte

que nos sociétés puissent survivre. Si rien n'est fait, nous ne sommes pas en mesure de dire quelles vont être les conséquences les plus dramatiques de l'expansion de cette pandémie. Il faut que les uns et les autres puissent mieux s'informer et auprès des sources fiables parce que tout ce qui circule sur les réseaux sociaux n'est pas de la science, parfois c'est de l'intox mais légitimement les gens sont méfiants. Les autorités doivent passer l'information juste et de mener des campagnes de sensibilisation et d'éducation pour que les gens puissent adhérer à l'idée de vaccination et accepter le vaccin.

| propos recueillis par **David SANI**



Savon Noir Bio du Maroc

Disponible en plusieurs variétés

Carotte - Argan - Aloe vera - Curcuma - Miel - Citron - Aker fassi



Rend ma peau belle et ressort ma beauté

- Combat efficacement le vieillissement prématuré de la peau
- Élimine les cellules mortes de la peau
- Rend la peau lisse et hydratée
- Enlève les taches
- Corrige les vergetures
- Lutte contre les irritations

DISPONIBLE EN GROS ET DÉTAIL

+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65



Arrête ta soif

Firsty

Jus de Fruits

Disponible en :

1L

33 cl

Ananas

Baobab

Gingembre

Jus de fruit naturel sans additif, sans colorant, sans sucre ajouté !!!

vous souhaite un

Joyeux Noël
et une
Bonne Année
2021

Produit en France



Contacts: 00228 90 97 84 86 | 97 41 28 08

Siège social: En face du Lycée Technique d'Adidogomé