

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉÉDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



■ Pénis captivus:
quand le sexe
de l'homme
reste coincé
pendant l'acte

6



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

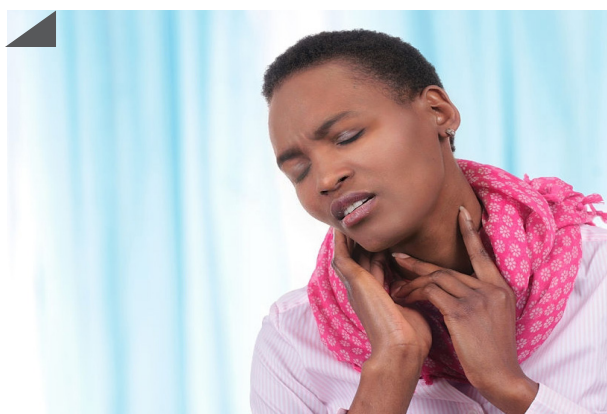
Prix : 500 F CFA
N°606 du 24 Février 2021

« Adikou » : contre pertes blanches, prostate, faiblesse sexuelle et diabète



ADIKOU, LA PLANTE UTILISÉE DANS LE TRAITEMENT DES ENNUIS DE SANTÉ.

3



Angine de la gorge: causes,
signes et traitement

5



Covid-19 : le citron pour
fortifier l'immunité

3



Hypertension : opter
pour les flavanols

2

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE

MONTURES OPTIQUES - VERRES CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

Tokoin Doumasséssé (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 2 22 90 53 / 93 21 28 93

Agoè Zongo (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 93 21 28 92

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 84 90 13

Diabétiques : éviter les frites de pomme de terre

Les pommes de terre contiennent des hydrates de carbone complexes (amidon) qui se transforment en glucose de manière lente au cours des trois ou quatre heures que dure leur digestion dans l'estomac.

Ils ne provoquent donc pas d'augmentation brusque du niveau de glucose dans le sang comme le font les hydrates de carbone simples ou sucrés et sont bien tolérés par les diabétiques. La pomme de terre contient 16,4 g/100g (soit 16,4% de son poids), la plupart (environ 16 g) sont d'amidon. Le reste (0,4 g approximativement) est composé de glucose, de fructose et de saccharose. L'amidon ou le fécule de la pomme est très facile à digérer et ne produit pas de flatulences.

Attention : cuites en friture, les pommes de terre perdent de l'eau par évaporation et absorbent de l'huile. 15% à 20 % de leur poids est alors formé de graisse. Ainsi, les pommes de terre frites apportent 500 à 600 kcal/100 g (crues, 79 kcal/100 g seulement). De plus, elles contiennent habituellement du sel en abondance. Tout ceci les rend peu recommandables du point de vue diététique. Les diabétiques doivent impérativement se passer des frites de pomme de terre.

Boire de l'eau en mangeant: est-ce mauvais?

Beaucoup affirment qu'il n'est pas souhaitable de boire de l'eau en mangeant, car cela fera gonfler le ventre et perturbera la digestion. Qu'en est-il ? Boire de l'eau avant le repas permet de remplir l'estomac et contribue à limiter l'ingestion de nourriture. C'est une astuce facile pour les personnes qui souhaitent baisser leurs apports caloriques. L'eau consommée pendant le repas accélère la vidange de l'estomac, ce qui facilite la digestion. Boire de l'eau plate par petites gorgées. Pas de verre vidé d'un trait, ce qui liquéfie aussi les aliments. Pour éviter les ballonnements ou le reflux, éviter de boire de l'eau très pétillante ou de trop grandes quantités d'eau pendant le repas. Si on est fragile, boire un peu d'eau plate avant et après le repas. Ne pas boire d'eau pétillante avec des boissons alcoolisées.

Le chocolat noir protège les artères

Le chocolat noir agit très favorablement sur la santé des vaisseaux sanguins, en contribuant à les protéger contre l'athérosclérose. Et ceci grâce à l'action des flavonoïdes surtout la catéchine, des composés au fort pouvoir antioxydant et dont la poudre de cacao est très riche. Des chercheurs de l'université de Wageningen (Pays-Bas) montrent que ces flavonoïdes agissent de manière bénéfique sur la rigidité artérielle et sur le phénomène d'adhérence des globules blancs à la paroi des vaisseaux. En fait, ils aident à préserver la souplesse des artères. Manger régulièrement du chocolat riche en cacao aide également à prévenir la fibrillation atriale, fréquence cardiaque irrégulière et rapide.

Le stress au travail abîme les artères

Le stress professionnel augmente sensiblement le risque de souffrir de la maladie artérielle périphérique, caractérisée par l'obstruction progressive des artères dites périphériques, par rapport au cœur, en particulier celles des jambes. Le stress au travail est caractérisé par une forte pression et un faible contrôle, deux paramètres prépondérants dans le développement du burn out. D'après une équipe suédoise (Karolinska Institutet), le rôle du stress professionnel dans la maladie artérielle périphérique est encore peu clair. La pression au travail est associée à une hausse consistante du risque d'hospitalisation en raison d'une maladie artérielle périphérique, et de là, à un risque relatif plus élevé de présenter une maladie coronaire ou un accident vasculaire cérébral. Le lien de cause à effet reste à préciser, mais il est probable qu'il renvoie à un phénomène inflammatoire.

Insuffisance cardiaque: attention à l'essoufflement

L'insuffisance cardiaque est l'un des troubles cardiovasculaires les plus fréquents au Togo. Les chiffres montrent que 25 malades sur 100 sont porteurs d'insuffisance cardiaque. L'essoufflement à la suite d'un effort banal est un symptôme caractéristique, mais il est utile aussi d'être vigilant en cas de perte d'agilité, de sensation d'oppression en position couchée, de gonflement de certaines parties du corps (œdème) et de prise de poids soudaine. L'essoufflement lors d'un effort physique léger ou modéré doit toujours être pris au sérieux : il peut être le symptôme de plusieurs problèmes de santé, en particulier l'insuffisance cardiaque.

Il est nécessaire d'apprendre à écouter son corps et à identifier les signaux alarmants. Ceci contribue à poser un diagnostic précoce et à mettre rapidement en œuvre un traitement adéquat, dont les chances de succès sont alors évidemment augmentées.

Hypertension : opter pour les flavanols

Les flavanols, ou catéchines, constituent une sous-famille de flavonoïdes aux puissants effets antioxydants. Leur intérêt est confirmé pour maintenir une bonne pression artérielle, en particulier en cas d'hypertension.

Une équipe anglaise (université de Reading) a montré une différence significative entre ceux qui consomment le plus et le moins de flavanols. On observe que l'effet bénéfique le plus fort d'une intégration des flavanols dans l'alimentation est observé chez les personnes présentant une hypertension artérielle. Les chercheurs expliquent que la consommation de flavanols peut donc jouer un rôle dans la préservation de la santé cardiovasculaire. Quant aux sources alimentaires de flavanols, opter pour le raisin, le cacao et le chocolat noir, la pomme (avec peau), thé vert, thé noir, fruits rouges, épinards, ail, brocolis, oignon, menthe poivrée.

Traiter une toux persistante

Prendre 1 à 2 cuillerées à café de miel avant de se coucher. Attention, il ne doit pas être donné aux enfants de moins d'un an à cause de la présence possible d'une bactérie contre laquelle ils ne sont pas immunisés.

Une autre recette, pour calmer un début de toux consiste à faire bouillir **l'écorce de trois citrons biologiques dans de l'eau minérale. Laisser infuser le tout pendant 5 minutes. Ajouter ensuite une cuillerée de miel, brasser, et boire chaud.**

Cependant, tous ces remèdes sont à conseiller quand un diagnostic a été posé ou quand la toux est d'apparition très récente, sans aucun autre symptôme inquiétant. En cas de toux persistante, consulter un médecin.

Le sport renforce les facultés intellectuelles

Des chercheurs du Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons à New York (USA) ont montré que les exercices dits aérobie, c'est-à-dire stimulant l'oxygénation peuvent améliorer les capacités cognitives des adultes de tout âge.

Les résultats relayés par la revue «*Neurology*» ont montré que les personnes qui pratiquent régulièrement un exercice aérobie enregistrent d'importantes améliorations de leurs fonctions exécutives. Les fonctions exécutives ne sont autres que le processus mental qui aide à mener à bien des objectifs qu'on se fixe au quotidien, elles permettent de prévoir, d'organiser, de raisonner de résoudre des problèmes et de passer d'une tâche à une autre. Les exercices stimulant l'oxygénation peuvent aider à prévenir ou du moins ralentir certains changements cognitifs qui se produisent lorsqu'on prend de l'âge.

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

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

« La santé est un bien qui demande de l'économie »
François Salvat de Montfort

SANTÉEDUCATION

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
Phillip EVEGNO

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

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



« Adikou » : contre pertes blanches, prostate, faiblesse sexuelle et diabète

Adikou en Ewé « caesalpinia bonduc » est un arbuste d'environ un mètre de haut et entièrement couverte d'épines courtes et très acérées, jaunâtres ou brunes. Présente sur presque toute la côte tropicale de l'Afrique, cette plante médicinale a des feuilles alternes composées, des fleurs jaunes en grappes et des fruits en graines grises en gousses. Au Togo, la plante est utilisée comme rubéfiant et tonifiant dans le traitement de certains ennuis de santé. Les graines sont couramment employées comme perles, comme poids, et comme pions dans les jeux de société.



Les feuilles, l'écorce, les racines et les graines d'Adikou sont recommandées à des fins médicinales. Au Togo, ces parties sont utilisées pour soigner la fièvre, des maux de tête et des douleurs thoraciques, la jaunisse, la diarrhée et des éruptions cutanées. Plusieurs des composés que l'on trouve dans les graines, notamment la bonducelline et la B-césalpine, ont confirmé leur activité antiplasmodique. Un extrait amer appelé «la quinine du pauvre » a été aussi utilisé contre le paludisme en Inde.

Recette : Contre la fièvre et les maux de tête, prendre la décoction de feuilles et des racines 2 verres par jour pendant 7 jours. Pour soulager les douleurs de poitrine, masser la poitrine avec la décoction chaude d'une poignée de feuilles.

Une étude publiée dans la revue «Review on pharmacological properties of Caesalpinia bonduc » a mis en évidence des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires de l'extrait alcoolique du tégument des graines qui contient notamment la bonducelline. La

graine contient environ 20% d'une huile surtout riche en acide linoléique (68%) et possédant des propriétés vésicantes.

Antidiabétique

Une étude indienne publiée également dans « Review on pharmacological properties of Caesalpinia bonduc » a signalé une activité antidiabétique de l'écorce et la racine de Caesalpinia bonduc. Les différents extraits des racines de Caesalpinia bonduc ont été testés pour l'activité antidiabétique, et hypoglycémiant chez des rats diabétiques. Ils ont produit un effet antihyperglycémique significatif. L'extrait aqueux a également fait ressortir des effets antihypercholestérolémiques et antihypertriglycéridémiques chez des rats ayant contracté un diabète induit par la streptozotocine. Les extraits aqueux d'éthanol et de chloroforme montrent une protection significative et abaissent la glycémie à la normale dans la tolérance au glucose test. En Tanzanie par exemple, le noyau de la graine est réduit en poudre et pris avec de l'eau pour traiter le diabète sucré. Prendre comme complément alimentaire la poudre des graines. Un extrait aqueux des racines, des tiges et des feuilles s'est avéré avoir des activités antivirale et anticancéreuse.

Efficace contre les problèmes gynécologiques

Les extraits des graines ont confirmé leur activité antifongique et leur activité antibactérienne. D'après l'étude

indienne, on constate aussi les effets d'un extrait de feuilles sur le métabolisme du calcium et sur les récepteurs cholinergiques des préparations de la couche musculaire externe isolée de l'utérus de rats en gestation. La graine et des décoctions de feuilles et de racines sont prises pour traiter les complications pendant la menstruation, afin d'éviter une fausse couche. Boire durant les règles une décoction des feuilles et des racines.

Recette 1 : Contre les infections, la perte blanche, chaude pisse, gonococcie, éjaculation précoce, faiblesse sexuelle. Chercher la racine, 3 bouquets de feuilles et 1 graine de cette plante. Les couper en de petits morceaux. Introduire dans une bouteille tous ces ingrédients tout en ajoutant du vin rouge ou le sodabi. Laisser reposer pendant 24 heures et commencer par utiliser. Un petit verre à madère matin et soir pendant ou après le repas.

Recette 2 : Pour traiter la prostate. 3 racines de caesalpinia bonduc à la taille du doigt index, Une graine de caesalpinia bonduc, 2 racines de papayer (carica papaya) à la taille du doigt index, 7 kolas garcinia, 1 racine ou une cuillerée à café de curcuma. Mettre tous les ingrédients dans une bouteille. Versez une liqueur au choix (gin royal, whisky, sodabi), mais pas de l'eau ni de sucrerie. Prendre un petit verre à madère matin et soir jusqu'à la satisfaction complète. Consulter aussi un médecin.

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

Article validé par M. Sénam Bédi-Djinékou, Phytothérapeute

Les grandes vertus de l'eau de coco

L'eau de coco renforce le système immunitaire, augmente l'énergie, protège contre des bactéries et des infections, aide à perdre du poids et a plusieurs autres bienfaits sur la santé.



L'eau de coco a pratiquement la même structure que le plasma sanguin. Elle était utilisée dans le passé, comme substitut sanguin et plusieurs vies ont pu être sauvées, même si cette technique faisait l'objet de critiques. Aujourd'hui, l'eau de coco est utilisée dans le monde entier et il est très facile d'en trouver.

Que se passe-t-il lorsqu'on boit de l'eau de coco ?

L'eau de coco renforce le système immunitaire et élimine la bactérie responsable des infections urinaires, de la blennorragie, des maladies gingivales. Avec l'eau de coco, l'énergie est boostée et la production d'hormones dans les glandes thyroïdes sera augmentée. Cette eau est un diurétique naturel qui aide les personnes atteintes de maladies rénales. L'eau de coco nettoie les voies urinaires ainsi que la vessie. Les toxines sont éliminées, ce qui aide à prévenir les calculs rénaux. L'eau de

coco contient une grande quantité de fibres, très bonnes pour le système digestif. Une consommation régulière prévient les brûlures d'estomac. L'eau de coco ayant un taux de graisse très bas, il est possible d'en consommer en grandes quantités. Elle réduit l'appétit et donne une sensation de satiété, ce qui aide à perdre du poids. Elle nettoie également la peau, la rend plus fraîche et ouvre les pores. Boire un verre d'eau de coco permet à la peau d'être éclatante et hydratée durant la journée. Mélanger de l'eau de coco avec de l'huile d'olive pour nettoyer l'organisme et éliminer les parasites présents dans les intestins. Après une intense activité physique, boire de l'eau de coco permet d'éliminer rapidement la fatigue. Cette eau a des bienfaits sur toutes les parties du corps. Les experts affirment que boire de l'eau de coco régulièrement aide à régler quelques soucis de santé durant la grossesse.

Covid-19 : le citron pour fortifier l'immunité



Le citron « Citrus lemon », dont l'origine est en Ewé, est agrume qui possède de grandes propriétés médicinales. Il est un antiseptique, antibiotique, antioxydant et antiviral. Le citron est très riche en vitamine C. C'est un immunostimulant qui contribue à la protection des globules blancs. Le citron intervient dans le traitement de plusieurs maux dont : mal de gorge, angine, fièvre, toux, mal de tête.

Recette contre le coronavirus

Jus de citron (3 citrons) + 1 racine de gingembre écrasée, bouillir et édulcorer au miel (pas obligatoire) à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus et les bactéries.

Source : Commission ad hoc de riposte contre le Covid de l' Université de Lomé

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

Diabète : des noix pour protéger le cœur



Les personnes diabétiques présentent un risque plus élevé de souffrir d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire. Dans un contexte de prévention, la consommation fréquente de noix et de fruits à coque peut être très bénéfique. Le résultat d'une étude réalisée à l'initiative de l'American Heart Association, montre que le fait de manger au moins cinq portions par semaine réduit d'environ 20% le risque de souffrir d'une maladie ou d'un événement cardio comme l'infarctus ou cérébro-vasculaire (AVC). En fait, les chercheurs ont mis en évidence une association, et le lien de

cause à effet n'est pas encore élucidé. Les fruits à coque sont riches en acides gras insaturés dont les oméga-3 pour les noix, en fibres, en vitamines comme la vitamine E et les folates, et en minéraux entre autres calcium, potassium, magnésium. Sur un plan clinique, les noix contribuent à mieux réguler la glycémie et la pression artérielle, tout en améliorant le métabolisme lipidique et la circulation sanguine (par une action favorable sur la paroi des vaisseaux). Même si l'habitude de manger des noix n'est adoptée que tardivement, l'avantage en termes de prévention cardiovasculaire est indéniable.

Les fruits et légumes nourrissent le cerveau

par Elom AKAKPO



La consommation de fibres alimentaires, en particulier par le biais des fruits et des légumes, agit sur le bon équilibre de la flore intestinale, avec une influence sur le cerveau, et également sur l'humeur et le risque de dépression. Cet axe intestin-cerveau constitue l'un des domaines les plus explorés et les plus passionnants de la recherche médicale. De plus en plus d'éléments s'accumulent pour démontrer que la flore intestinale exerce un effet à distance et en cascade sur une série de fonctions de l'organisme, et en particulier le cerveau. Or, les fibres alimentaires agissent de manière très bénéfique sur la composition de la flore intestinale, en termes de densité et de diversité des « bonnes » bactéries qui la composent. Des chercheurs sud-coréens (université Chung-Ang) ont mis en évidence une

relation «significative» entre le risque dépressif et la quantité de fibres : plus on en mange, moins on s'expose à un trouble de l'humeur. Cette association est très notable avant la ménopause, mais nettement moins après, peut-être en raison de l'influence des hormones sur le microbiote intestinal. Il y a un lien important entre l'ingestion de fibres et la dépression. Un point reste à éclaircir : la direction de cette association. Les personnes en meilleure santé mentale ont-elles une alimentation plus saine et consomment-elles plus de fibres, ou la consommation élevée de fibres améliore-t-elle la santé mentale en modulant le microbiote intestinal ? Les deux, probablement. En tout cas on est ce qu'on mange, et ce qu'on mange induit un effet profond sur la flore intestinale, qui joue un rôle clé dans la santé et la maladie.

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

Maladies cardiovasculaires: quelle alimentation pour les éviter?

L'alimentation s'inscrit comme le facteur majeur influençant la santé des artères, et en particulier les coronaires, celles qui alimentent le cœur. En cas d'habitudes néfastes, une adaptation du comportement réduit considérablement le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire. Une équipe canadienne (université York) a évalué l'importance de 11 facteurs dans le risque de mortalité par cardiopathie ischémique, c'est-à-dire par insuffisance d'apport en oxygène

déterminants ? l'alimentation en tout premier lieu, en raison d'un excès de sucres ajoutés, de produits transformés, de graisses saturées, et d'une insuffisance en fruits et en légumes, en fruits à coque, en poissons gras. Une alimentation saine et équilibrée de manière optimale permet de prévenir 70% des décès par cardiopathie ischémique. De manière directe ou indirecte, l'alimentation influence d'autres paramètres, comme l'hypertension artérielle, l'excès des mauvaises graisses



du muscle cardiaque. Le problème réside dans l'obstruction progressive des artères coronaires (athérosclérose), et l'issue peut être fatale, en particulier par infarctus du myocarde. La cardiopathie ischémique est souvent la conséquence du mode de vie. Quels sont les paramètres les plus

ou une glycémie trop élevée. Parmi les autres facteurs de risque, on relève le tabagisme, l'obésité et la pollution. L'alimentation est un comportement assez facilement modifiable, avec à la clé un bénéfice santé considérable.

Source : « European Heart Journal »

Promotion du lavage des mains contre Covid-19 et Ebola

Les virus sont des particules microscopiques qui infectent l'organisme et peuvent causer la mort. Mais ils peuvent être vaincus à travers une hygiène régulière des mains. C'est pourquoi en ces périodes de pandémie le lavage des mains doit être appliqué à tout moment et en tout lieu. Il faut laver les mains avec de l'eau et du savon, ou avec de l'eau javellisée ou encore avec de la cendre

- Il faut laver les mains avant de manger,
- Il faut laver les mains avant de cuisiner
- Il faut laver les mains après avoir utilisé les toilettes
- Il faut laver les mains du retour du service ou du marché
- Eviter de porter vos mains vers le nez et sur vos lèvres durant la journée
- Il faut laver les mains après une sortie et après avoir pris contact avec un groupe de personnes ou une foule
- Que les parents veillent à ce que les enfants au retour de l'école lavent immédiatement les mains avec du savon, de l'eau de javel ou la cendre avant toute activité domestique
- Que devant nos maisons, écoles, services publics et privés,
- supermarchés et bars restaurants et tout autre lieu public, le dispositif du lavage des mains soit installé pour éviter toute infection.
- Que chacun se prenne en charge pour se protéger et protéger son prochain
- Éviter tout contact avec le sang, les selles, les urines, la salive et les vomissures d'une personne suspecte ou malade d'Ebola
- Éviter de manipuler, en l'absence de toutes mesures de protection adaptée, le corps d'une personne suspectée décédée d'Ebola ;
- Bien cuire les aliments, surtout les viandes avant de les consommer.

Les symptômes d'Ebola

Le virus Ebola engendre des symptômes similaires à d'autres maladies courantes. Cependant certains symptômes associés peuvent attirer notre attention. Il s'agit :

- D'une fièvre brusque et forte
- Une fatigue intense
- Les maux de tête
- Le mal de gorge
- Les douleurs musculaires
- La diarrhée et les vomissements

Angine de la gorge : causes, signes et traitement

Gorge irritée, déglutition douloureuse, maux de tête, frissons, l'angine qui est l'inflammation de la gorge et en particulier des amygdales est capable de clouer au lit. A l'origine d'un mal de gorge et de difficultés à avaler, l'angine est parfois accompagnée d'une fièvre. Cette maladie fréquente chez l'enfant et l'adolescent a deux origines : virale ou bactérienne. Quels sont les traitements et moyens de prévention ?



L'angine est une inflammation aiguë de la gorge. « C'est aussi une inflammation d'origine infectieuse des amygdales palatines, voire de l'ensemble de l'oropharynx. On parle d'amygdalite lorsque l'inflammation prédomine sur les amygdales et de pharyngite lorsque l'inflammation est plus étendue. Cette maladie touche les enfants d'un à trois ans avec un pic à 5 ans. Elle est extrêmement fréquente chez les enfants et très bénigne », détaille Dr Nasser Badabaké, Médecin interniste au CHU Campus de Lomé.

Angine virale ou angine bactérienne

Aujourd'hui, les angines sont le plus souvent virales et bénignes. Elles sont donc dues à un virus. Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre ce type d'angine. Les angines bactériennes sont dues principalement par un streptocoque bêta-hémolytique. « L'angine de gorge est d'origine virale à plus de 60 à 90% des cas. C'est principalement les virus qui sont à l'origine de l'angine de gorge. Il peut s'agir des adénovirus, du coronavirus, des entérovirus. Dans 20% des cas, elle est due

aux bactéries. Elle est causée également par des bactéries telles que le streptocoque bêta hémolytique du groupe A, les anaérobies. », évoque Dr Nasser Badabaké.

Symptômes

La gorge peut être uniformément rouge. Il se traduit par des douleurs intenses à la déglutition, des migraines et de la fièvre, et des douleurs aux oreilles. Le diagnostic du médecin peut aussi révéler des vésicules sur le voile du palais et les piliers. Lorsqu'elles éclatent, elles laissent des petites exulcérations régulières et arrondies. L'haleine est fétide. Dr Badabaké précise que « les principaux symptômes sont la fièvre, le mal de gorge, la douleur d'avaler quelque chose. Au-delà de celles-ci, on peut remarquer également le nez qui coule, un enrouement de la gorge, la toux, les maux de tête, les éruptions cutanées surtout chez l'enfant. »

Traitement

Lorsqu'il s'agit de traitement, il faut différencier les angines bactériennes des angines virales. Ces dernières guérissent spontanément en quelques jours. En effet, Dr Nasser Badabaké reconnaît, qu'« en ces temps de pandémie, l'angine vient au premier plan des signes évocateurs de la maladie à coronavirus. Elle est d'origine virale et quand on parle d'angine ce n'est pas obligatoirement antibiotique. Le traitement de l'angine est symptomatique, c'est-à-dire consiste simplement à lutter contre les symptômes. Il est plus antalgique pour la douleur, antipyrétique pour la fièvre. ». Il existe un grand nombre de médicaments qui sont des associations de produits destinées à réduire la douleur ou à éliminer les bactéries. Faire des enveloppements chauds ou froids autour

du cou peut aussi aider. Il est toujours possible de traiter soi-même un coup de fièvre. Mais, conseille Dr Badabaké, si l'on souffre de la gorge et que, dans le miroir, « on aperçoit ses amygdales rouges ou couvertes de plaques jaunâtres ou de petits points blancs, éviter l'automédication, surtout antibiotique sans qu'il soit prescrit par le médecin. Mais s'il s'agit d'un virus, il faudra laisser le système immunitaire jouer son rôle. Interrompre le traitement antibiotique avant la fin prévue de celui-ci. La consultation s'impose ». Attention l'angine peut être d'origine microbienne chez l'enfant et c'est ce qu'il faut craindre. Cela peut provoquer le rhumatisme articulaire aigu. Il ne faut pas banaliser une angine puisqu'elle peut provoquer des complications surtout chez l'enfant.

Prévention des angines

La prévention de l'angine passe par des mesures d'hygiène simples : « se laver régulièrement les mains et utiliser des désinfectants à base d'alcool, mettre sa main devant sa bouche en toussant ou éternuant, se servir des mouchoirs jetables, ou encore éviter de serrer la main d'une personne malade. Éviter le contact direct le temps de l'angine : ne pas embrasser les proches, ne pas serrer les mains, éviter de partager les objets du quotidien et le linge de maison. Nettoyer les objets de la vie courante tels que les jouets des enfants, le clavier de l'ordinateur, le mobile, aérer la maison », souligne le médecin interniste. Lorsqu'on souffre de l'angine, il faut privilégier les aliments moins acides et épicés, les thés chauds, les aliments plus fluides comme les soupes aux légumes.

Expert : Dr Nasser Badabaké, Médecin interniste au CHU Campus de Lomé

Santé**Projecteur**

par **Gamé KOKO & Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)

Santé**Focus**

par **Elom AKAKPO**

Mal de dos : rôle du stress

Il est difficile d'isoler le stress comme facteur de risque exclusif de douleurs dorsales, mais il paraît de plus en plus probable qu'il peut jouer un rôle loin d'être négligeable. Lors d'une consultation pour un problème de dos, la question du stress surgit toujours, à un moment ou à un autre. Indiscutablement, les épisodes de maux de dos coïncident souvent avec des périodes de tension dans la vie des patients. Une étude japonaise publiée dans « Le Figaro » montre qu'en cas de

au développement d'une arthrose. On peut citer aussi la libération d'hormones comme l'adrénaline et la noradrénaline, avec un rétrécissement des petites artères, ce qui peut entraver l'évacuation des déchets musculaires et provoquer de la fatigue, source de douleurs. Une étude norvégienne a, quant à elle, montré que des personnes en bonne santé soumises pendant une heure à une épreuve intellectuelle stressante rapportent une plus grande sensibilité aux tensions et à la douleur, en particulier



travail déplaisant ou stressant, la probabilité de souffrir d'une lombalgie augmente sensiblement. Certains mécanismes biologiques associés au stress contribueraient à déclencher ou à accentuer le mal de dos : les tensions professionnelles sont particulièrement à risque. On sait ainsi que le stress chronique favorise l'émission de substances impliquées dans le processus inflammatoire, comme les cytokines pro-inflammatoires, qui peuvent cibler les tendons, les muscles et les articulations, et notamment contribuer

dans la nuque et le haut du dos. En situation de stress, le cerveau envoie beaucoup plus d'informations nerveuses aux muscles, qui risquent d'y répondre par une crispation, une contraction, cause possible d'une douleur locale ou projetée. Si les mécanismes ne sont pas encore clairement élucidés, il est un phénomène qui ne fait plus aucun doute : des conditions de travail stressantes sont bel et bien source de troubles musculo-squelettiques, et notamment au dos.

Source : santéplusmag

Soucis d'argent : une cause de douleurs physiques



L'insécurité économique et financière peut-elle se traduire par de réelles douleurs physiques? Il semble bien que ce soit le cas. Le lien est surprenant, mais il a été vérifié par l'analyse d'une série d'études dont les résultats ont été croisés par des chercheurs de l'université de Virginie. D'après la revue « Psychological Science », on observe deux choses : l'insécurité économique constitue un facteur de risque de douleurs physiques et réduit le seuil de tolérance à la douleur, les personnes dans une situation financière difficile consomment beaucoup plus d'antidouleurs. Cette corrélation

est constatée en cas d'insécurité financière personnelle, le chômage, en particulier, et dans un contexte plus général d'insécurité économique (pays en crise, par exemple), qu'elle soit actuelle ou qu'on la craigne pour l'avenir. L'impact renvoie au stress et à l'anxiété, avec des effets néfastes que renforce le sentiment de perte de contrôle. Ces effets psychologiques se traduisent par des manifestations physiques, en l'occurrence la douleur. Il s'agit d'une association « solide ». L'insécurité économique fait mal. Des techniques de gestion du stress peuvent-elles permettre d'atténuer ces effets ?

Respectons les mesures de prévention contre le coronavirus (COVID-19)

Pénis captivus : quand le sexe de l'homme reste coincé pendant l'acte

Phénomène rare et grotesque, le pénis captivus ou littéralement « pénis captif » c'est quand le sexe de l'homme reste coincé dans celui de la femme au cours d'un acte sexuel. Voilà une situation qui a de quoi décourager les amours interdits. Est-ce un mauvais sort jeté à la femme ou l'œuvre de la sorcellerie ? Ou est-ce que ce phénomène a une explication scientifique ?



Tout le monde a sûrement vu ne serait-ce qu'une fois ou du moins entendu parler des chiens qui pendant l'acte sexuel, restent « bloqués » ou « coincés », l'un dans l'autre. C'est souvent très drôle de voir deux animaux se tirer chacun dans le sens opposé. Mais, cela n'arrive pas qu'aux chiens, les hommes aussi peuvent être victimes de ce phénomène désobligeant. On

s'aperçoit, paniqué, que le sexe est coincé dans le vagin de la femme. L'excitation laisse alors place à l'affolement. Puis à la honte d'appeler au secours et d'arriver aux urgences dans cette position. En 2019, un homme et une femme se sont rendus dans un marché pendant la nuit pour baiser. La séance a tourné au drame. L'homme est resté coincé dans la femme. C'était l'attraction

du marché le lendemain matin.

Quelle est la cause ?

Le pénis captivus, est le « syndrome du sexe captif », une contraction prolongée des muscles du vagin de façon extrême interrompant le mouvement de va-et-vient du pénis. Il est dû au fait que le vagin de la femme se contracte de manière à emprisonner le sexe de l'homme à l'intérieur. C'est un phénomène très rare, mais naturel. « Un des faisceaux de ce muscle part du pubis, passe sur les côtés du vagin et fait le tour du rectum. S'il y a un spasme, comme une crampe, cela peut avoir pour effet d'écraser le vagin contre le pubis et d'emprisonner la verge. Le pénis captivus résulte donc d'une contraction musculaire involontaire. Le même mécanisme se produit avec le vaginisme, sauf que pour ce dernier la contraction de la musculature vaginale a lieu avant la pénétration », explique le docteur Neidhart, Professeur d'anatomie à l'Université de médecine de Lyon 1. Selon les témoignages, le pénis captivus n'est pas un phénomène qui n'arrive qu'aux célibataires. Les couples mariés peuvent également en être victimes. Il y a quelques années dans un quartier périphérique de Lomé, un mari et sa femme sont restés

coincés en position du missionnaire. Pour le médecin qui s'est occupé du cas, la contraction des muscles du vagin de la femme aurait été déclenchée lorsque la sonnerie du téléphone a retenti, alors que cette était proche de l'orgasme.

Que faire en cas de pénis captivus ?

Si on est victime, il est conseillé de rester calme, se détendre afin que les muscles se décontractent pour laisser sortir le pénis emprisonné. En détendant les muscles du plancher pelvien, le sang se désengorge du pénis, de sorte qu'il puisse se retirer plus facilement. La panique peut blesser l'homme et la femme. Cela rend la situation encore plus désagréable et inconfortable. Le toucher rectal est également recommandé. C'est un examen médical lors duquel un médecin introduit un doigt ganté et lubrifié dans le rectum du patient, pour provoquer le réflexe de décontraction des muscles du périnée. Le pénis captivus est un phénomène que le corps médical interprète comme un effet malencontreux du stress soudain qui engendre un spasme du muscle releveur de l'anus. Pour éviter d'être en face d'un pénis captivus, il est conseillé de passer plus de temps dans les préliminaires. Mais, à voir ces scènes de pénis captivus, ceux qui en sont souvent victimes, et les lieux dans lesquels le phénomène les surprend, est-ce toujours normal ou naturel ?

par Gamé KOKO &
Ibrahim LARDAGOU

La satisfaction sexuelle pour entretenir une relation de couple

Le sexe est un véritable atout de longévité pour le couple. La sensation de satisfaction qu'il procure est en effet notable sur le court terme mais aussi sur le long terme. Le sexe joue un rôle crucial pour maintenir les liens d'un couple. Il est bien lié à la qualité de la relation au fil du temps grâce aux effets persistants de la satisfaction sexuelle.



Si, d'un point de vue biologique, le sexe est lié à la reproduction, des chercheurs de la Florida State University (USA) suggèrent qu'il peut servir à un but supplémentaire au-delà de ce domaine : lier durablement les partenaires. Leur étude publiée dans

« Psychological Science » indique en effet que ces derniers éprouvent une « persistance » sexuelle qui dure jusqu'à deux jours, et cette rémanence est liée à la qualité de la relation à long terme. D'après les chercheurs, la satisfaction sexuelle reste élevée 48 heures après

les rapports sexuels. Plus les personnes ont une plus grande persistance sexuelle, plus celles-ci rapportent des niveaux plus élevés de satisfaction relationnelle plusieurs mois plus tard.

Percevoir le degré de satisfaction sexuelle

Les hommes et les femmes vivant en couple perçoivent de manière correcte le degré de satisfaction sexuelle du partenaire. D'après une équipe de l'université de Waterloo (Canada), la capacité à percevoir le degré de satisfaction sexuelle de l'autre constitue un élément clé de son propre épanouissement sexuel, et partant de celui du couple. Au fur-et-à mesure que la relation avance, le couple apprend à mieux se connaître, à reproduire les mêmes pratiques et à suivre une sorte de feuille de route sexuelle. Ce n'est pas systématiquement évident, mais il s'agit d'un processus largement partagé. Ceci est d'autant plus vrai que le couple communique ouvertement à ce sujet, mais ce n'est pas absolument indispensable. Une analyse plus fine indique qu'en moyenne, les hommes ont tendance à légèrement sous-estimer la satisfaction féminine, alors que globalement, celle-ci vise juste, sans sous-estimer ou surestimer. Une autre étude publiée le 10 février dans le « JAMA Internal Medicine »

montre que ce n'est pas la qualité des rapports qui détermine si l'on reste sexuellement actif dans son couple, mais l'importance accordée au sexe par les deux partenaires. C'est un lieu commun que de considérer que la sexualité est essentielle à la longévité du couple.

Des rythmes souvent différents

En pratique, la plupart des couples doivent s'adapter au décalage des désirs sexuels, avec l'un des deux plus demandeur que l'autre. Et il ne s'agit pas toujours de l'homme. L'harmonie sexuelle du couple repose alors plus souvent sur la capacité du plus demandeur à gérer son désir sexuel, qu'à celle du moins demandeur à accroître le sien. Finalement, la maturité vis-à-vis de la sexualité, clé du bonheur sexuel, implique la bienveillance mais aussi le respect des rythmes et des désirs de l'autre. Faire preuve de bonne volonté tout en préservant son intégrité et le respect de ses limites ouvre la porte à la créativité érotique du couple. L'OMS fait même état d'une santé sexuelle à part entière qui se définit comme un état de bien-être physique, mental et social dans le domaine de la sexualité qui requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles.

Source : Santé magazine

par Elom AKAKPO

MTN: de grands efforts réalisés par le Togo

Grâce aux efforts soutenus du gouvernement avec l'appui technique et financier des partenaires, le Togo est arrivé à bout de trois maladies tropicales négligées à savoir la maladie du ver de Guinée (ou dracunculose), la filariose lymphatique (communément appelée éléphantiasis) et la trypanosomiose humaine africaine ou maladie du sommeil. En 2020, la date du 30 janvier de chaque

année a été retenue par la communauté internationale comme « Journée mondiale des maladies tropicales négligées, MTN ». La commémoration de cette deuxième édition est placée sous le thème « Un jour nouveau dans la lutte contre les maladies tropicales négligées ». Elle intervient dans un contexte sanitaire marqué par la prévalence de la pandémie au COVID-19. En effet, la lutte contre les maladies tropicales négligées interpelle



plus d'un. Avec la pandémie à la COVID-19 la lutte contre les MTN doit connaître une nouvelle dynamique en

suivant, non seulement les orientations selon la nouvelle feuille de route 2021-2030 de l'OMS que le Togo a adopté.

par Cousin EGNO

Gestion des eaux usées: entre problèmes et solutions

SantéEnvironnement

Dans la parution N° 604, on parlait de l'impact sanitaire et environnemental des eaux usées. Comme promis, on revient dans cette parution sur la gestion de ces eaux dans le Grand-Lomé. L'acheminement, l'élimination ou le traitement des eaux usées est un véritable casse-tête chinois. Les autorités sont-elles conscientes de l'ampleur de ce phénomène ? Que faire pour une gestion alternative efficace ?



Dans le domaine de l'assainissement, deux variantes sont identifiables : l'assainissement collectif (AC) et l'assainissement non collectif (ANC). « D'abord, l'assainissement collectif qu'on appelle encore le « tout à l'égout » consiste à transporter toutes les eaux usées domestiques urbaines vers un lieu de rejet, un centre de traitement à travers les égouts qui sont connectés directement aux bâtiments », explique M. Hodabalo Keith Kelewou, Docteur en traitement des eaux et Enseignant à l'ESTEBA-Université de Lomé. « Ensuite, l'assainissement non-collectif ou individuel qui permet d'envoyer les eaux noires et grises vers un puisard et une fosse septique ; et faire par la suite une vidange soit manuelle ou soit à l'aide d'un camion vidangeur. Le grand souci pour la mise en œuvre d'un assainissement collectif est d'abord financier et foncier. Réussir l'assainissement collectif, c'est aussi faire un lotissement avec la mise en place des voiries et réseaux divers. », ajoute-t-il.

La gestion des eaux usées : compliquée pour l'heure au Togo ?

Le problème foncier est l'une des causes majeures de la mauvaise gestion des eaux usées. En effet, au Togo la terre appartient aux collectivités locales qui en vendent selon leur bon vouloir et le lotissement se limite juste à la délimitation des lots. Or le lotissement doit permettre normalement l'acheminement dans le périmètre indiqué de tous les services de base à savoir l'eau, l'électricité et les égouts pour l'évacuation des eaux usées. « Si la terre appartenait à l'État, les retombées financières issues de la cession des terrains serviraient à amener dans la zone, tous ces services et régler non seulement le problème de l'assainissement, mais aussi les services de base », souligne M. Hodabalo Keith Kéléwou, Docteur en traitement des eaux. En outre, poursuit le spécialiste, le problème « est aussi d'ordre financier parce que lorsqu'on consomme une quantité d'eau, on rejette une quantité équivalente d'eau usée. L'État devrait

construire des stations de traitement d'épuration des eaux usées (STEP) pour traiter lesdites eaux avant leur rejet dans la nature. Faute de moyens, le projet de construction d'une STEP traîne à démarrer depuis plus de 5 ans ». Par ailleurs, l'option de l'assainissement non collectif (ANC) est l'une des raisons qui poussent ces ménages à connecter leurs eaux noires (toilettes + ménages) vers les égouts, alors que ces égouts sont destinés à l'évacuation des eaux de ruissellement. Le souci aussi, c'est le manque d'infrastructures pour le traitement des boues de vidanges issues de l'ANC. En ce qui concerne les eaux de ruissellement, les aménagements des bassins de rétention avec les caniveaux de drainage de ces eaux, permettent de résoudre et de mieux gérer ces eaux. Ce que la population doit savoir, ces infrastructures ne sont pas construites pour recevoir les eaux issues des ménages. Les bassins de rétention se trouvent dans les agglomérations, en y injectant ou connectant les eaux des ménages comme le font certains, cela entraînera de ce fait un déséquilibre biologique au sein des bassins et ainsi on aura des problèmes d'odeurs au niveau des lieux d'habitations.

Que doivent faire les autorités ?

Les communes doivent s'impliquer davantage dans la résolution de cet enjeu environnemental. En effet, elles ont été installées en septembre 2019, et donc c'est maintenant qu'elles commencent par appréhender l'étendue de leurs tâches pour permettre aux populations d'avoir un cadre de vie sain. Elles doivent, avec l'accompagnement de l'État, structurer le secteur de la vidange des boues, trouver des financements à travers une taxe déjà existante ou nouvelle pour créer des centres de décharges contrôlées des boues de vidanges et aussi des infrastructures de traitement et de valorisation de ces boues. Comme le recommande M. Hodabalo

Keith Kéléwou, « elles auront besoin d'accompagnement, de formation pour mener à bien ce travail titanesque et je pense que l'Agence Nationale d'Assainissement et de Salubrité Publique (ANASAP), a déjà entrepris quelque chose dans ce sens. L'exemple de la réorganisation avec succès du secteur des déchets solides pourrait servir de base pour ce travail, permettra de régler le problème des boues de vidanges et ainsi éviter aux ménages de connecter leurs eaux à celles des égouts ». À terme, les communes doivent mettre en place des normes pour que chaque habitation puisse disposer des toilettes et multiplier aussi des toilettes publiques afin de permettre à ceux qui n'en ont pas de pouvoir faire leurs besoins tout en respectant les conditions d'hygiène. « Nous devons aller un jour vers le principe de pollueur-payeur avec des amendes dissuasives pour éviter le déversement des eaux noires vers les bassins de rétention », propose-t-il. « Si on mettait en place un forfait sur les factures de la TdE pour l'assainissement liquide comme il en existe dans la plupart des pays, cela pourrait résoudre beaucoup de problèmes en termes de mobilisation des ressources internes. Plus on consomme de l'eau, plus on en rejette et il faudrait contribuer financièrement au traitement de ces eaux », propose M. Kéléwou, Au ministère de l'Environnement et des ressources forestières, il est aujourd'hui question d'une étude de faisabilité technique de lutte contre le problème de déversement des eaux usées à la plage de Lomé. L'étude consiste à assurer l'actualisation des études existantes en vue de régler le problème d'ensablement des égouts et de la pollution de la plage et de la mer par les eaux usées.

par **Abel OZIH**

Expert : M. Hodabalo Keith Kéléwou, Docteur en traitement des eaux et Enseignant à l'ESTEBA-Université de Lomé.

Entre 40 et 60 ans : l'exercice physique protège le cerveau

L'exercice physique pratiqué à une intensité modérée à vigoureuse, présente des bénéfices importants pour la santé cardiovasculaire et métabolique. On se doute moins qu'il en va ainsi aussi de la bonne santé du cerveau, et donc des facultés cognitives (mémoire, apprentissage, raisonnement...) qui ont tendance à décliner à partir d'un certain âge ; le vieillissement étant un facteur de risque majeur de démence.

En fait, la santé cardiovasculaire et cérébrale sont intimement liées : le cerveau est alimenté en sang, qui fournit l'oxygène et les nutriments (dont le glucose), et si ce transport est compromis par des vaisseaux sanguins en mauvais état, le cerveau en pâtit. Ce lien a été démontré par une étude menée par des chercheurs de l'université Columbia (USA), sur base de données concernant des milliers de personnes

(autant d'hommes que de femmes), âgées à l'entame de 40 à 60 ans et suivies pendant une période de 25 ans. D'après les résultats, la pratique d'une activité physique régulière en milieu de vie exerce un effet protecteur contre les dommages au cerveau associés au vieillissement. Plus l'intensité physique est élevée en milieu de vie, plus la personne est protégée contre les dégâts cérébrovasculaires au cours du



vieillesse. Ceci est surtout constaté pour deux paramètres : la substance blanche et les lésions vasculaires. Il est important de noter que ceux qui ne pratiquaient aucun exercice physique au départ mais qui ont progressé sur ce plan enregistrent eux aussi un réel bénéfice. Autrement dit, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Par exemple :

150 minutes par semaine de marche rapide (5 x 30 minutes), c'est déjà bien. En outre pour avoir une santé cérébrale : ne pas fumer, une bonne alimentation, dormir suffisamment, limiter voire éviter les boissons alcoolisées, et un suivi de ses paramètres santé : pression artérielle, glycémie.

par **Elom AKAKPO**

Bien se nettoyer le derrière après la selle

Le nettoyage anal est la pratique hygiénique qu'une personne effectue sur la zone anale par elle-même après la défécation. L'anus et les fesses peuvent être soit lavés avec des liquides ou essuyés avec du papier toilette afin d'éliminer les restes de matières fécales. Dans

certaines nombreuses cultures, l'eau est généralement utilisée pour le nettoyage anal à l'aide d'un jet d'eau, comme avec un bidet ou le plus souvent éclaboussé et lavé à la main. Cela peut être suivi d'un séchage avec une serviette en tissu ou du papier toilette. L'absence de matériel de nettoyage anal dans les ménages peut

dans certains cas être corrélée au nombre d'épisodes diarrhéiques par ménage. Bien que des rouleaux de papier toilette soient facilement disponibles, ils peuvent être assez coûteux, ce qui incite certains à utiliser les journaux. Les personnes souffrant d'hémorroïdes peuvent trouver plus difficile de garder la zone anale

propre en n'utilisant que du papier toilette et peuvent préférer se laver avec de l'eau. L'essuyage d'avant en arrière minimise le risque de contamination de l'urètre. Le nettoyage à l'eau savonneuse est un moyen fiable et hygiénique d'éliminer les restes fécaux.

par **Cousin EGNO**

**Lisez Santé-Education sur
www.sante-education.tg**

Le sais-tu?



DON DE Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

 **CNTS** | Centre National de
Transfusion Sanguine



22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

Donner un merveilleux
éclat à votre teint clair.



**Disponible
en Pharmacie !**

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté