

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉÉDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Aider la Commune
d'Agoè-Nyivé 1
à construire une
pédiatrie pour la
santé des enfants 7



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°616 du 28 Avril 2021

Peau de l'oignon contre mauvaise circulation du sang et troubles du cœur



3

LA PEAU D'OIGNON POUR PREVENIR LES PROBLEMES CARDIAQUES



Constipation: signes,
causes, gestes à adopter

4-5



Les examens médicaux :
pour quels intérêts?

7



Le clitoris : secrets
et mystères

6

DON DE



Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



ATBEF : Les jeunes formés pour devenir des champions en plaidoyer en SDSR



Vue partielle des participants lors de la formation

Les adolescents et jeunes constituent une cible importante de plusieurs projets et programmes du gouvernement togolais, des partenaires au développement, mais aussi des organisations de la société civile. L'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) est connue sur le plan national pour son engagement pour l'épanouissement des jeunes avec sa branche jeune dénommée Mouvement d'Action des Jeunes (MAJ).

En tant que centre d'excellence régional de la Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF) dans le domaine des actions envers les jeunes, l'ATBEF a organisé le jeudi 22 avril 2021, une formation semi virtuelle en faveur des adolescents et jeunes sur le plaidoyer en matière de Santé et Droits Sexuels et de

la Reproduction (SDSR). Cette formation a reçu l'appui technique et financier du Sous-bureau de l'IPPF à l'Union Africaine et a vu la participation d'une trentaine de jeunes en présentiel du MAJ et d'autres organisations de la société civile. Ces participants présents dans la grande salle de l'hôtel Santa Maria, ont suivi la formation au même moment que leurs pairs, d'autres pays tant de l'espace francophone qu'anglophone qui étaient en ligne. Les points focaux et partenaires des ministères impliqués dans les thématiques de jeunes ont également pris part à la séance.

Pour Mme Noëlie Koevi-Koudam, Directrice Exécutive de l'ATBEF, l'atelier vise à donner aux jeunes les arguments et outils nécessaires afin de faire d'eux de véritables champions en SDSR capables

de s'approprier et diriger les priorités de plaidoyer sur les sujets qui concernent leur vie et leurs besoins.

Le renforcement de capacités couvre le plaidoyer régional afin de promouvoir la domestication efficace de la feuille de route continentale pour exploiter le dividende démographique et tirer parti de sa capacité nationale à soutenir le plaidoyer pour une stratégie d'Education Sexuelle Complète (ESC) continentale.

« C'est une initiative bénéfique pour ces jeunes d'être formés sur les politiques africaines et renforcer leurs connaissances en tant qu'activistes qui vont jouer leur partition à travers des plaidoyers afin d'amener les gouvernements à respecter leurs engagements en faveur des jeunes », a affirmé M. Sam Ntelamo, Chef de département du Sous-bureau à l'union Africaine, qui a intervenu par vidéo conférence.

Les travaux de l'atelier ont été modérés par la présidente nationale du MAJ/ATBEF, Mlle Ayathe Ayea. Les modules ont porté sur des thématiques telles que : le cadre continental africain de la SDSR, la feuille de route de l'UA sur l'exploitation du dividende démographique, le contexte national sur les SDSR des jeunes, l'ESC dans le système éducatif au Togo, l'utilisation des plateformes numériques pour les plaidoyers.

Mlle Désirée Minlekib, membre du MAJ trouve qu'avec un agenda aussi riche, elle est bien partie pour améliorer ses acquis en tant que jeune leader en matière de plaidoyer sur des thématiques de santé sexuelle des jeunes.

25 avril : journée mondiale de lutte contre le Paludisme

Zéro Palu - Tirer un trait sur le paludisme



Le thème de la célébration de journée mondiale de lutte contre le paludisme cette année est : « Zéro Palu - Tirer un trait sur le paludisme ». Il s'agit de relever les progrès accomplis par des pays à travers tous les continents qui ont atteint zéro cas de paludisme depuis 2000, encourager un nombre croissant de pays en voie d'élimination et relancer le mouvement pour mettre fin au paludisme dans les pays encore touchés par la maladie. Pour marquer la Journée mondiale de lutte contre le paludisme, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Partenariat RBM ont organisé conjointement un Forum virtuel sur l'élimination du paludisme le 21 avril. Malgré la pandémie de la Covid-19 et d'autres défis, un nombre croissant de pays s'approche, et réalise, l'élimination du paludisme. Des dirigeants des pays, des agents de santé de première ligne et des partenaires mondiaux se sont aussi réunis dans un forum virtuel pour partager leurs expériences et leurs réflexions sur les efforts visant à atteindre

l'objectif « zéro palu ». Depuis le 1^{er} avril sur les réseaux sociaux, il est mis à l'honneur les pays qui ont atteint zéro paludisme depuis l'année 2000. Cette année encore, les pays à travers le monde ont célébré cette Journée mondiale de lutte contre le paludisme à travers leurs propres événements et dans le but de célébrer les progrès vers zéro palu et souligner l'urgence de mettre fin à cette maladie partout dans le monde.

En outre, le Partenariat RBM vient de publier les résultats d'une enquête conduite par Gallup International explorant les attitudes à l'égard du paludisme chez les jeunes dans six pays africains. Ces données montrent que, malgré le fait que la Covid-19 détourne l'attention du paludisme, les deux tiers des jeunes à travers le continent africain pensent que leur génération mettra fin à la maladie. **Rejoignez-nous dans cette lutte**

Source : Secrétariat du Partenariat RBM pour en finir avec le paludisme

Etre en bonne
santé est
un besoin
universel.

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
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
Boutique Carrefour	Carrefour Bodjona
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

Poids : que manger le soir et à quelle heure ?

La prise en compte des rythmes biologiques peut contribuer à mieux adapter les comportements dans un objectif santé, sur le plan nutritionnel. La répartition des calories entre les repas de la journée est importante pour la gestion du poids, la maîtrise de la tension artérielle et le contrôle de la glycémie. Trop manger le soir n'est pas une bonne idée. Une équipe américaine de l'université de Columbia a suivi pendant un an des milliers de femmes âgées en moyenne de 33 ans. La majorité des Togoais consomment de la nourriture après 18 h. Ce qui fait une grande différence, c'est la proportion des calories quotidiennes qui sont alors ingérées : plus elle est importante, plus cela nuit au poids, à la tension artérielle et à la glycémie. Et si ceci est observé dès après 18 h, l'effet est encore plus prononcé après 20 h. Autrement dit, expliquent en substance les chercheurs, un comportement alimentaire qui tient compte de la répartition des apports caloriques pendant la journée représente une approche simple et modifiable permettant de mieux contrôler son poids et de faire baisser le risque cardio-métabolique. La part la plus importante des calories doit être ingérée le matin et à midi, et que le repas du soir doit être considéré comme relativement secondaire.

SANTÉ EDUCATION

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

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

Covid-19 : l'ail, un antiviral puissant

L'ail « ayo » en Ewé contient des substances antivirales puissantes qui peuvent stimuler la résistance aux infections. L'ail renferme de l'allicine, l'inuline, les acides phénoliques, des composés organo-sulfurés puis des antioxydants qui aident à combattre les infections, les bactéries et les virus.

Recette : Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, dotè) et Allium cela (Ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 l d'eau et filtrer. Édulcorer au miel (facultatif) et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir.



Peau de l'oignon contre mauvaise circulation du sang et troubles du cœur

L'oignon est un merveilleux légume aux multiples vertus. L'une de ses vertus est qu'elle limite considérablement l'agrégation des plaquettes dans le sang. L'agression des plaquettes dans le sang peut conduire à développer la thrombose et les maladies cardiovasculaires. L'oignon est un légume entier qui comprend plusieurs parties dont la pelure ou la peau de l'oignon. Il s'agit de cette enveloppe fine qui couvre le bulbe. D'après plusieurs études, la pelure de l'oignon a de très grandes vertus sur la santé des humains. Riche en antioxydant, potassium, fibres, de flavonoïdes et vitamines A, C et E, entre autres et des oligo-éléments, la peau de l'oignon permet de prévenir et de gérer plusieurs ennuis de santé surtout sur le plan cardiovasculaire.



Ne plus jeter la peau de l'oignon. Car, c'est un nid de vertus sur la santé cardiovasculaire et sur la santé de plusieurs organes dont les reins et la prostate.

Comment utiliser la peau de l'oignon ?
D'après une étude faite à l'Université de

Cranfield, au Royaume-Uni, et publiée dans la revue « Plant Foods for Human Nutrition », la peau d'oignon rouge peut être utilisée comme un ingrédient riche en fibres alimentaires. Il faut enlever la peau, la laver et l'utiliser en infusion ou en ajout à une soupe. On peut aussi après l'avoir lavée, la sécher et mettre cela en

poudre pour faire des infusions, ou mettre dans un gâteau ou encore des beignets.

Contre l'hypertension et le diabète

Composée de puissants antioxydants, de potassium, elle est bien indiquée pour réduire l'hypertension artérielle. Elle a aussi des vertus pour réduire le taux élevé du sucre dans le sang en contribuant au bon fonctionnement du pancréas et du foie.

Recette contre hypertension, diabète: Enlever la pelure sur 5 oignons. Bouillir dans 1,5 l d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir et infuser pendant 15 minutes. Boire une tasse, matin et soir.

Cette recette est valable contre la rétention d'eau dans les membres inférieurs en cas de mauvaise circulation de sang, ou de problèmes cardiaques.

Contre les infections urinaires et rénales

Si on sent des brûlures ou douleurs en urinant, ou si on urine trop fréquemment surtout la nuit, ou encore si l'urine a une mauvaise odeur, il se peut que ce soit une infection des voies urinaires et des reins.

La pelure de l'oignon est un puissant antibiotique efficace pour neutraliser les infections virales et bactériennes au niveau de la vessie et des reins.

Recette : contre infections urinaires et rénales Prendre la peau de 7 oignons. Bouillir dans 1,5 l d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir et infuser pendant 15 minutes. Boire une tasse le soir 30 minutes après le dîner et aller se coucher aussitôt.

Pour soigner la bronchite aiguë

La bronchite aiguë est une inflammation de la trachée et des voies respiratoires. Elle se manifeste souvent par les maux de tête, la fièvre, le rhume, les courbatures, et les maux de gorge. La pelure d'oignon est bien indiquée pour traiter une forte toux ou une bronchite aiguë. Ceci grâce à ses propriétés antioxydantes.

Recette contre bronchite aiguë: Prendre la peau de 3 oignons. Bouillir dans 1 l d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir et infuser pendant 15 minutes. Boire une tasse, matin, midi soir.

Contre les crampes dans les jambes

Elles sont des contractures musculaires très désagréables qui se passent au niveau du mollet, du pied, des orteils. On note comme causes entre autres, la déshydratation, et la mauvaise circulation sanguine.

La recette contre les crampes : Enlever la pelure sur 2 oignons. Bouillir dans 500 ml d'eau pendant 5 minutes. Laisser refroidir et infuser pendant 10 minutes. Boire tout le soir avant de se coucher.

par Gamé KOKO



COMMUNIQUE

Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique des Transporteurs Routiers (TPU-TR) communément appelée «**trimestre**» que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2021 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du livre des procédures fiscales (LPF).

A cet effet, le contrôle du paiement de la TPU-TR débutera à compter de la date du **03 mai 2021** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 21 avril 2021

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

Lien entre manque de sommeil et poids



Le lien entre le sommeil et le poids a déjà été abordé par de nombreuses études, qui tendent à suggérer qu'un temps de sommeil trop court peut favoriser la prise de poids. Pour les chercheurs du King's College London (Angleterre), on observe une hausse importante des apports caloriques (entre 300 et 400 kcal) après une privation partielle de sommeil, en raison surtout d'une augmentation des apports en graisses au détriment des protéines, alors que la consommation de glucides ou sucres reste relativement stable. D'après la revue scientifique «*Clinical Nutrition*», l'explication renvoie à

une perturbation de l'horloge interne, et de la production des hormones de la faim et de la satiété, ou encore à un effet sur le circuit cérébral de la récompense, mais d'autres hypothèses restent à explorer. Ceci indique que la restriction de sommeil déséquilibre la balance énergétique, et si cette situation devient chronique, elle peut contribuer à une prise de poids sur le moyen et le long terme.

Si l'alimentation et l'activité physique constituent deux piliers de la gestion du poids, le sommeil s'inscrit comme un troisième axe à ne certainement pas négliger.

Constipation : signes, causes, gestes à adopter

La constipation est un trouble digestif fréquent qui touche les adultes, enfants et nourrissons. Lorsqu'elle n'est pas provoquée par une pathologie médicale, elle relève généralement de mauvaises habitudes alimentaires. Focus sur les symptômes, causes, alimentation à adopter, traitements avec Dr Komlavi Gonçalves, Médecin Généraliste.

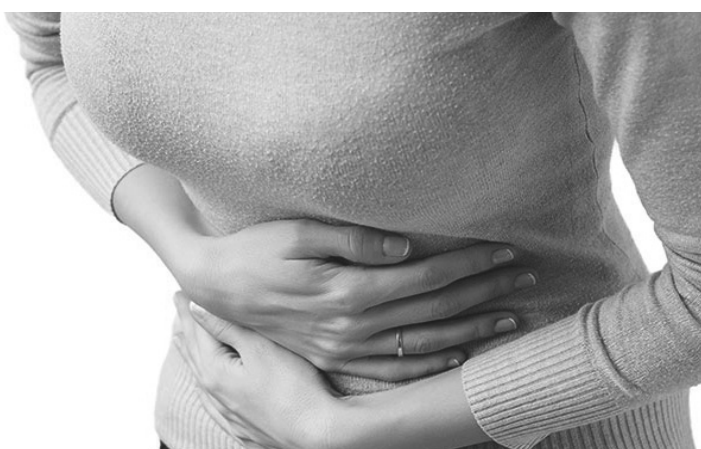
Qu'est-ce que la constipation ?



La constipation est un ralentissement du transit intestinal entraînant une émission anormalement rare des selles. Même s'il n'existe pas de rythme « normal » de la défécation, la fréquence moyenne des selles est, selon les individus, de deux par jour à trois par semaine. Aussi ne parle-t-on généralement de constipation qu'à moins de trois selles par semaine. Afin de caractériser la constipation, « le patient

doit présenter au moins deux des critères entre autres : efforts de poussée, selles en scybales c'est à dire de petite taille, rondes et desséchées, comme celles des chèvres ou des moutons ou dures, sensation d'évacuation incomplète, sensation d'anus fermé ou de blocage, manœuvres pour faciliter l'émission (aide digitale, pression périnéale...), moins de trois selles par semaine », précise Dr Komlavi Gonçalves, Médecin Généraliste.

Différents types de constipation



On parle de « constipation occasionnelle ou passagère lorsqu'elle ne dure que quelques semaines et que le transit reprend une fréquence normale par la suite. Cette affection est très fréquente. La constipation peut être qualifiée de sévère lorsque l'émission de selle est inférieure à une par semaine. Elle est généralement résistante aux différents traitements médicaux proposés », explique Dr Komlavi Gonçalves. A l'inverse d'une constipation dite aigüe, c'est à dire d'apparition

brutale et de durée relativement courte, « la constipation chronique s'installe dans la durée. Le caractère chronique de la constipation est retenu quand les symptômes évoluent depuis au moins 6 mois. Habituellement, une constipation chronique est jugée sévère quand les malades présentent moins d'une selle par semaine, quand les symptômes résistent aux traitements laxatifs de première intention et entraînent une altération marquée de la qualité de vie », indique Dr Gonçalves.

Constipation et cancer du côlon



Les cancers colorectaux se développent souvent en silence, sans provoquer de symptôme particulier. Ils peuvent rester longtemps imperceptibles. Néanmoins, certains signes peuvent être révélateurs d'un cancer et doivent conduire à consulter

son médecin traitant. Parmi ces derniers, l'âge du patient (plus de 50 ans), une constipation installée, des antécédents familiaux et la présence de sang dans les selles. Une alternance diarrhée-constipation constitue aussi un signe d'alerte.

Constipation et alimentation



Dans la majorité des cas de constipation, l'alimentation est l'un des premiers leviers sur lequel il est possible d'agir. D'abord parce que de nombreux aliments contiennent de l'eau et, ensuite, parce qu'ils sont une source

potentielle de fibres alimentaires. « A l'inverse, l'insuffisance d'aliments riches en fibres est un facteur de risque important de constipation. Il en va de même pour le manque d'activité physique régulière », fait remarquer le médecin généraliste.

Constipation et médicaments



D'après Dr Gonçalves, Médecin Généraliste, la prise régulière de certains médicaments peut entraîner une constipation chronique. « Il s'agit surtout des analgésiques, antitussifs, certains

antidépresseurs, antipsychotiques, médicaments de l'incontinence urinaire, antihistaminiques. La notice de nombreux médicaments mentionne la constipation comme effet secondaire possible », souligne-t-il.

Constipation chez l'enfant



La constipation est un phénomène relativement fréquent chez le bébé et le jeune enfant. Les principales mesures sont d'ordre alimentaire. D'après la revue médicale « Prescrire », les enfants constipés se plaignent le plus souvent de ballonnements abdominaux et de douleurs lors de la défécation. Certains redoutent d'aller à la selle et adoptent des comportements particuliers pour l'éviter. De multiples situations peuvent provoquer une constipation occasionnelle : voyage, état fébrile, réaction émotionnelle liée à un événement familial ou à un changement scolaire. Néanmoins, les habitudes alimentaires sont les facteurs les plus fréquents de constipation, en particulier de faibles apports liquides ou une part trop peu importante de fruits et de légumes crus. Chez le nourrisson, la transition entre le lait maternel et le lait industriel peut se traduire par des selles très compactes et difficiles à évacuer. Les principales mesures de correction d'une constipation chez un enfant sont d'ordre diététique. Voici quelques recommandations du spécialiste : « chez un nourrisson :

augmentation de l'apport hydrique, prise de jus de fruits purs. Chez un enfant plus âgé, en âge d'ingérer une nourriture solide : alimentation quotidienne riche en fibres végétales, apports liquides suffisants et repas à heures régulières. Faire aussi les massages du ventre. Souvent conseillés pour les nourrissons qui souffrent de constipation, les massages abdominaux améliorent le transit. Ils restent cependant un complément à une alimentation variée et équilibrée pour soulager l'inconfort. Les massages vont détendre les tissus pour améliorer le transit intestinal. Ils se focalisent sur le gros intestin aussi appelé côlon, et plus spécifiquement sur le côlon sigmoïde, la partie qui se situe juste avant le rectum et dans laquelle s'accumulent les selles avant d'être expulsées ». Quand la mise en œuvre de ces mesures diététiques s'avère difficile ou d'une efficacité insuffisante chez un enfant constipé, une prise en charge médicamenteuse de premier choix. Avant d'administrer quoi que ce soit, il est nécessaire d'en parler avec un médecin.

suite à la page 5

suite de la **page 4**

Les personnes à risque



La constipation est un trouble particulièrement fréquent qui peut toucher chaque individu. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque que d'autres : « les femmes sont 3 fois plus susceptibles de souffrir de constipation que les hommes. Les causes hormonales pourraient expliquer cette prévalence, ainsi que la grossesse qui cause très souvent un ralentissement du transit intestinal. Les

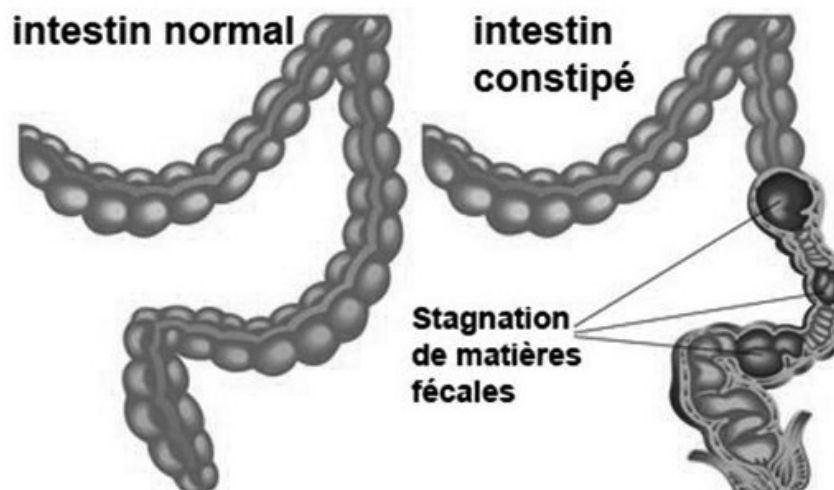
enfants sont fréquemment constipés, avec un pic de prévalence autour de l'âge de 4 ans », affirme le généraliste.

« Le risque de constipation augmente aussi avec l'âge. A partir de 65 ans, on note une augmentation de la fréquence de la constipation pour les deux sexes confondus. Enfin, les personnes sédentaires présentent plus de risque d'être constipées », ajoute-t-il.

Complications

En l'absence de prise en charge, des complications peuvent survenir. Les complications les plus fréquemment rencontrées sont « des efforts répétés de poussée qui aggravent des hémorroïdes ou

de gaz ou de selles; une rétention urinaire, impossibilité d'uriner alors que la vessie est pleine, due à l'accumulation de selles dures dans le rectum qui comprime les voies urinaires; Une ulcération rectale,



des fissures anales. D'autres complications peuvent apparaître, en particulier chez la personne âgée, entre autres une occlusion intestinale, arrêt des gaz et de selles, due à la présence d'un fécalome, qui est constitué d'un amas de selles dures, bloqué dans le rectum », énumère le médecin généraliste. Le fécalome est fréquent chez la personne âgée et peut être récidivant. Il doit être recherché par la pratique d'un toucher rectal en cas de symptômes d'occlusion intestinale. « Une incontinence anale, émission involontaire

responsable de rectorragies », ajoute-t-il.

La prise abusive de laxatifs peut entraîner des complications et notamment exposer à : un risque d'accoutumance qui augmente le phénomène de constipation, plutôt que de le régler ; un risque de perte de capacité du tube digestif à absorber les nutriments, due à l'accélération de la vitesse de passage des aliments dans le tube digestif ; un risque de perte d'eau, de vitamines et de sels minéraux, en particulier le potassium, par les selles.

Quand consulter le médecin ?

Pour Dr Komlavi Gonçalves, « il faut consulter un médecin en cas de présence de sang dans les selles, d'impossibilité d'émettre des gaz, de nécessité de prendre des médicaments pour permettre l'exonération, grossesse

ou d'allaitement. Quand on remarque aucune émission de selles depuis 5 jours, ou lorsqu'il y a alternance diarrhée et constipation avec une éventuelle perte de poids, allez sans hésiter à l'hôpital. »



Quelle alimentation adopter ?

En cas de constipation, modifier son alimentation est un des premiers réflexes à adopter. « Consommez des aliments riches en fibres alimentaires pour augmenter la fréquence des selles

le transit intestinal et les fruits frais : fruits de la passion, avocat, mangue, goyave, orange. Consommez de façon progressive, du pain complet ainsi que des légumineuses comme les lentilles, haricots



et améliorer leur consistance. Les fibres ont un effet sur le transit par leur capacité à augmenter l'arrivée d'eau dans le côlon, par un effet stimulant direct sur l'intestin », recommande le médecin généraliste. Augmenter progressivement sur deux semaines la quantité de fibres pour ne pas entraîner de douleurs ou un ballonnement.

« Privilégiez les légumes verts entre autres épinards, laitue, chou, brocoli favorisent

blancs, noix, pois. Eviter les aliments trop gras et trop sucrés. Boire de l'eau régulièrement et en quantité suffisante pour être bien hydraté environ 1,5 litres par jour minimum », conseille Dr Gonçalves. En réalité, une bonne hydratation permet d'éviter les difficultés à déféquer, mais elle ne constitue pas une solution au problème de constipation en soi. Elle améliore la consistance des matières fécales, facilitant ainsi la défécation.

Solutions contre la constipation

Au-delà de l'importance d'une alimentation adaptée en cas de constipation, plusieurs solutions existent. « Des laxatifs peuvent être administrés par voie rectale pour effectuer un lavement. Ils ramollissent les selles et déclenchent une contraction du rectum qui permet leur évacuation. Ils sont également utilisés dans le traitement de la constipation, notamment lorsque les selles s'accumulent dans le rectum et que les poussées répétées ne permettent pas de les évacuer. Les suppositoires à la glycérine permettent généralement de faciliter l'élimination des selles. Certains médicaments laxatifs peuvent être prescrits sur plusieurs semaines pour les patients atteints de constipation chronique. Ils permettent de rétablir un transit intestinal correct », propose le spécialiste. Il existe différents types de laxatifs avec des propriétés différentes.

Par ailleurs, certains laxatifs possèdent des contre-indications et des recommandations particulières. Demander conseil au pharmacien pour définir le type de laxatif le plus adapté à la situation. Attention, la prise régulière de certains laxatifs peut créer une accoutumance de l'intestin et augmenter le risque de constipation (même pour les médicaments à base de plantes). Ils ne doivent pas être utilisés sur le long terme sans avis médical, avertit le spécialiste.

« Il est essentiel de ne pas se retenir d'aller à la selle. Environ 30 minutes après avoir mangé, les intestins entrent dans une vague de contractions qui a pour but d'évacuer les selles présentes. Il s'agit d'un réflexe naturel qu'il convient de ne pas contrer. Enfin, un stress émotionnel important peut entraîner une constipation. Il est essentiel de ne pas ignorer ce phénomène », martèle-t-il.

Les remèdes naturels



Recette 1 : 3 cl de jus de citron jaune (et le zeste), 40cl soit 2 verres à bière d'eau chaude, 1/2 cuillère de gingembre (frais) 3 brins de menthe. Laver le citron, couper 2 tranches et presser le jus du demi citron. Peler le gingembre et le couper en rondelles. Faire chauffer l'eau et stopper le feu avant l'ébullition. Dans la théière, mettre le jus de citron, les rondelles de citron, les feuilles de menthe lavées et le gingembre. Verser l'eau chaude et laisser infuser 5 min. et ajouter le miel. A consommer chaude ou tiède 3 fois dans la journée durant 7 jours.

Recette 2 : L'eau chaude citronnée draine les toxines de l'organisme en

soulageant la constipation. Presser du citron frais dans un verre d'eau chaude tous les matins, ou en ajouter au thé. En plus, cela peut également faire boire plus d'eau et améliorer à la longue la digestion.

Le sport est également un anti-constipation. La sédentarité est un facteur de risque de constipation. L'activité physique, par le mouvement qu'elle produit, contribue à un bon transit. Il est recommandé deux à trois heures de sport par semaine pour la santé en général. S'agissant de la marche, 20 à 30 minutes quotidiennes permettent d'améliorer rapidement les désagréments d'une constipation passagère.

par **Abel OZIH**

Santé**Projecteur**

Préliminaires, moteur d'excitation sexuelle

Souvent oubliés avant l'acte, les préliminaires sont cependant très importants pour la plupart des couples. Préparant à l'acte sexuel, ils permettent de créer une certaine tension bénéfique et une forte complicité entre l'homme et sa femme. Les préliminaires sont plus importants pour la femme. Ils la préparent à rentrer en action. Voici les différents types de préliminaires et leurs bienfaits dans l'épanouissement sexuel du couple.

Il existe un certain nombre de préliminaires de chacun peut y trouver son compte. Cela commence au plus simple, comme le baiser, souvent oublié comme étant un préliminaire il peut être bien plus qu'un simple baiser classique, suivant la zone dans laquelle il est effectué et la manière dont il est effectué soit langoureusement, tendrement, mordant, le plaisir ne sera pas le même. Les caresses sont également particulièrement appréciées lors des préliminaires, qu'elles soient sur des zones intimes tel le vagin ou le pénis ou sur des zones comme le bas du dos ou la poitrine, elles ont toutes pour but d'atteindre une zone érogène du corps. La présence de mots doux/de mots « violents » peut également être un préliminaire destiné à augmenter le plaisir.

L'importance des préliminaires chez l'homme

Les préliminaires sont souvent un moment négligé ou du moins repoussé par une partie des hommes. Les raisons sont diverses, pour certains ils voient cela comme une perte de temps, pour d'autres les préliminaires peuvent être vus comme une marque de faiblesse puisqu'ils

nécessitent de s'abandonner à sa femme et de peut-être donc lui demander des choses qui feront tache au vu de sa virilité. Néanmoins les préliminaires sont autant importants pour un homme que pour une femme dans l'optique de préparer un rapport sexuel puisqu'ils permettent un rapprochement entre l'homme et la femme mais également ils leur permettent de mieux se découvrir, trouver des zones érogènes pour augmenter le plaisir.

La femme a besoin des préliminaires

Les préliminaires sont une pratique généralement beaucoup plus appréciée par les femmes. Les préliminaires sont importants pour une femme d'un point de vue physique puisqu'ils permettent une meilleure lubrification du vagin que ce soit avec l'excitation qui monte et donc la présence de cyprine. Pour faire monter le désir, l'homme devra aller de plus en plus près de la zone sexuelle en tout sensualité en partant des cuisses, du ventre, des fesses. L'homme peut utiliser de nombreuses techniques, il peut effleurer, mordiller, embrasser, toucher, faire des massages.

De plus, les femmes ont besoin de plus de temps que les hommes pour faire monter



le désir en elles, que ce soit par des mots doux, des caresses ou des contacts, elles ont le besoin généralement de douceur afin d'augmenter leur excitation. Chez la femme, la zone qui procure le plus de plaisir est bien sûr le clitoris, organe du plaisir féminin par excellence. Certaines apprécieront une pression relativement ferme quand d'autres ne supporteront pas les caresses directes sur le clitoris, tant il est sensible. Il est cependant dommage que le clitoris reste l'unique centre d'intérêt : la vulve aussi est sensible aux caresses ; elle gonfle d'ailleurs sous l'effet du désir. L'intérieur du vagin mérite également plus d'attention ; peu sollicité, il ne demande qu'à être éveillé au plaisir. Il est surtout sensible à une pression relativement appuyée, à la lenteur, et

non aux caresses vives et légères comme peut l'être le clitoris. Explorer toutes ces facettes en insistant sur les côtés tout près de l'entrée, car en profondeur y passent les deux branches du clitoris ; sans oublier sa face antérieure où se situe le fameux point G. De nombreuses autres zones sensibles sont présentes chez la femme, le visage, notamment la bouche, l'intérieur des cuisses, le cou et la nuque et plus connus les seins, notamment avec les mamelons

Mais encore une fois, chaque femme étant différente, les caresses devront être adaptées à chacune pour un maximum de plaisir et atteindre plus aisément l'orgasme.

Source : « Afrique Femme »

| par Abel OZIH

Le clitoris : secrets et mystères

Le clitoris est un organe qui cultive une certaine fascination. Pourtant, personne ne le connaît vraiment. Quelle taille fait-il ? Quel est son rôle ? Comment correctement le stimuler ? Voici le mystère sur les secrets de cet organe mystérieux.



Le clitoris est une petite protubérance située à l'entrée de la vulve, à l'extrémité des petites lèvres. Il est traversé par un riche réseau de fibres nerveuses, et doté sur certaines parties de terminaisons nerveuses et mécanorecepteurs, chacun sensible à différents types de stimulation. Par ailleurs, il se divise en deux parties : la première est celle que l'on voit à l'œil nu et qui est de petite taille. Celle-ci peut connaître des érections en cas d'excitation. Et la deuxième est la partie interne du clitoris, qui est composée de la tige et de deux racines. Elle est plus grande et située à l'intérieur du vagin, sous les petites lèvres. Les deux zones externes et internes participent au plaisir féminin par stimulations, frottements, vibrations de la partie interne du clitoris. Puis, il y a le capuchon du clitoris. C'est

la couche de peau qui le recouvre et le protège. C'est l'équivalent pour la femme du prépuce de l'homme. Il est relié aux petites lèvres.

Un clitoris, ça sert à quoi ?

Le clitoris est l'organe le plus sensible de l'organisme féminin, et le seul uniquement dédié au plaisir. Il est très riche au niveau des capteurs sensoriels, surtout le gland. En effet, le gland du clitoris compte environ 8000 terminaisons nerveuses. Ce nombre considérable de récepteurs sensoriels explique en grande partie la grande sensibilité du clitoris. Par ailleurs, les zones les plus sensibles sont le gland et le capuchon qui le recouvrent. Le gland peut aller jusqu'à doubler de diamètre, lorsqu'il y a excitation, et il se remplit de sang, tout comme la hampe. Le clitoris se dresse alors.

Enfin, bien qu'il soit de petite taille dans sa partie visible et externe, il durcit lorsqu'il est stimulé, tout comme le pénis.

Et au niveau de la taille ?

Le clitoris féminin est l'équivalent du pénis de l'homme : il comprend un gland environ 3 à 6 mm au repos et jusqu'à 10 mm lors de l'excitation, un prépuce et un nerf moteur. La partie visible du clitoris mesure entre 0,5 et 1 cm, tandis que la tige, invisible et localisée à la suite du gland, peut mesurer jusqu'à 10/11 cm.

Comment stimuler le clitoris ?

Tout d'abord, il est très important de faire monter les sensations et l'excitation sexuelle via les fantasmes. Les massages et les caresses sur l'ensemble du corps ont aussi toutes leur place. Puis, progressivement, il faut aller vers la zone clitoridienne. Celle-ci peut être associée à une stimulation vaginale en combinant stimulation externe et interne. Tout dépendra de la femme et de sa manière de développer son plaisir. Ensuite, vient le fameux moment de la stimulation du clitoris. Celui-ci est excitable très rapidement notamment grâce à des caresses. La stimulation du capuchon, du gland et de la zone périphérique du clitoris amène progressivement à l'orgasme. Elle peut être soit directe, par frottements, caresses ou indirecte, grâce aux va-et-vient. Chaque femme a également ses propres zones et techniques préférentielles en fonction de son histoire sexuelle et de son propre corps.

Clitoris et orgasme vaginal : mode d'emploi

Il n'y a pas d'orgasme vaginal à proprement dit, mais plutôt un complexe clitorido-urétral-vaginal qui va se développer par le jeu des stimulations progressives vaginales, puis qui va se diffuser aux branches internes clitoridiennes. Cette sensation va s'amplifier lors de la pénétration et des vibrations induites ainsi que par

le phénomène d'excitation sexuelle physico-psychique couplé au « lâcher prise » qui va générer un orgasme interne. Le clitoris participe donc à l'orgasme vaginal notamment grâce à sa partie interne, la paroi vaginale. Concrètement, la fourche du clitoris descend vers la zone vaginale lors de la pénétration et des pressions se créent et se diffusent dans le vagin. Cela va stimuler de façon conjointe le clitoris et générer également du plaisir orgasmique.

Le clitoris est-il toujours sensible ?

Oui, le clitoris n'est sensible que lorsqu'une femme ressent du désir. Les capteurs de plaisir, appelés les corpuscules de volupté ou corpuscules de Krause, ne fonctionnent que si l'excitation est présente. Autrement dit, si le clitoris reçoit une caresse à froid, alors que la femme n'éprouve aucun désir et aucune excitation, ça ne lui fait aucun effet. C'est la raison pour laquelle les femmes ont besoin de caresses préliminaires non sexuelles. Il faut que leurs capteurs de plaisir s'éveillent avant d'apprécier les contacts. Le clitoris étant une zone de muqueuse, la douceur est toujours de mise... Même si elle peut se trouver associée à des pressions relativement appuyées.

Le clitoris et « l'éjaculation féminine »

Si l'on parle parfois « d'éjaculation féminine », il ne s'agit nullement d'un fluide qui sortirait du clitoris. D'ailleurs, le gland du clitoris ne présente aucune ouverture. Ce fluide sort en réalité par l'urètre, exactement comme l'urine, au moment de l'orgasme. Celui-ci vient des glandes para-urétrales qui sont l'équivalent d'une prostate féminine. Il doit être différencié du fluide sexuel émis par les mystérieuses « femmes fontaines », qui proviendrait selon de nombreux spécialistes de la vessie et qui est composé d'urée, de créatinine et d'acide urique, autant d'éléments qui sont des marqueurs de l'urine.

Source : « Santé Magazine »

| par William O.

Aider la Commune d'Agoè-Nyivé 1 à construire une pédiatrie pour la santé des enfants

L'éducation, l'eau potable, l'assainissement, la voirie, la santé et le bien-être de la population constituent les grands axes prioritaires du programme de développement de la Commune d'Agoè-Nyivé 1. C'est dans cette optique qu'elle lance un projet de construction d'une pédiatrie dans le centre médico-social de Dèmakpoè. L'objectif est de construire et équiper un service de pédiatrie avec un plateau technique de dernière génération. La pédiatrie dans une formation sanitaire, est un service qui s'occupe de la santé des enfants dès leur naissance jusqu'à la fin de leur adolescence. La réalisation de cette structure s'élève à un coût d'environ 150.000.000 francs CFA. La Commune recherche des partenaires pour appuyer à l'installation de cette pédiatrie.



Maquette de la future pédiatrie

La commune d'Agoè-Nyivé 1 dispose de trois formations sanitaires à caractère public dont la polyclinique de Dèmakpoe, créée le 18 février 2013. Le paquet de soins essentiels offerts dans la formation sanitaire est : la planification familiale, les Soins Obstétricaux et Néonataux d'Urgence (SONU), la Prévention de la Transmission du VIH de la Mère à l'Enfant (PTME), la vaccination, le laboratoire, la consultation curative, la prise en charge des maladies non transmissibles et la pédiatrie.

Les populations de la commune d'Agoè-Nyivé sont en temps normal très peu desservies en matière de la santé surtout dans le secteur public. Il existe dans la commune trois (3) médecins généralistes, quatorze (14) infirmiers diplômés d'Etat et dix-huit sages-femmes (18). Le centre de santé de Dèmakpoè dispose d'un

médecin généraliste, trois (3) infirmiers diplômés d'Etat, et sept (7) sages-femmes. Mais avec la crise sanitaire de la Covid-19, il s'est trouvé avec du personnel plus qualifié avec l'arrivée d'un pédiatre. Mais ce dernier travaille sans les moyens nécessaires pour atteindre les résultats. Selon le profil épidémiologique de la polyclinique, les maladies infectieuses et parasitaires sont les cinq premières causes de consultation et les enfants constituent la tranche la plus vulnérable de la commune. Mais le service de pédiatrie ne répond pas aux normes pour donner des prestations de qualité. Le projet de construction d'une pédiatrie va permettre d'améliorer l'accès des enfants aux soins et services de santé de qualité.

La polyclinique de Dèmakpoè

L'actuelle polyclinique de Dèmakpoè est une structure de santé répondant

aux normes d'une unité de soins périphérique de type II. Les services de médecine, de pédiatrie et même de maternité répondent à ce type de structure. Les responsables de la commune d'Agoè-Nyivé 1 après analyse notent que ce type de structure ne répond plus aux besoins de santé de sa population. Pour les responsables de la commune, le renforcement des capacités de ce centre de santé est nécessaire afin de rapprocher les soins de la population et de mieux assurer la prise en charge des enfants. Le service de pédiatrie dans la polyclinique de Dèmakpoè a été mis en place avec le redéploiement du personnel du Centre Hospitalier Régional (CHR Kégué) Lomé commune dans le cadre de la réquisition cet hôpital pour la prise en charge des malades de la Covid-19. La réquisition

étant faite dans un contexte de crise sanitaire, le centre n'a pas pu affecter que deux salles pour la prise en charge des enfants. La réquisition du CHR Kégué allonge la distance à parcourir pour arriver dans une structure de référence en matière de santé des enfants.

Les bonnes volontés pour appuyer le projet

Le coût global de la construction de cette pédiatrie est de 150 000 000 F CFA, dont 115 000 000 FCFA pour la construction du bâtiment et 35 000 000 FCFA pour son équipement. La commune prend en charge 15% (22 500 000 FCFA) du budget et recherche des partenaires (institutions d'aide au développement, entreprises, ONG et associations) et autres bonnes volontés (personnes physiques) pour financer les 85% du budget (127 000 000 FCFA). Située dans la préfecture d'Agoè-Nyivé, la commune d'Agoè-Nyivé 1 est délimitée au sud-Est par la commune de Golfe 5, au Sud-Ouest par la commune d'Agoè-Nyivé 3, au Nord-ouest par la commune d'Agoè-Nyivé 4 et au Nord-Ouest par commune du Golfe 2. Elle compte environ 321 560 habitants pour une superficie de 37km2. Elle est composée d'une population cosmopolite, où cohabitent en harmonie les différentes ethnies nationales et autres communautés africaines. Cette population est disséminée dans les trente-deux (32) villages et sept quartiers (7) de la commune.

Source : « Commune d'Agoè-Nyivé 1 »

SantéFocus

par Gadiel TSONYADZI

Les examens médicaux : pour quels intérêts?

Un examen médical est une procédure de diagnostic réalisée pour des motifs de santé. Cette procédure comprend plusieurs types d'examens réparties en différentes catégories. Il s'agit, des examens cliniques et des examens complémentaires, biologiques et les imageries médicales.



Un examen médical est réalisé pour diagnostiquer des maladies, pour mesurer la progression, la régression ou la guérison des maladies, pour confirmer chez quelqu'un l'absence de maladie ou pour prévenir l'apparition de maladie chez une personne. Ainsi, les examens médicaux ont un rôle capital à jouer dans la préservation de notre santé et dans la pose d'un diagnostic sur cette dernière.

C'est quoi un examen clinique ?

Un examen clinique est un examen médical basique. Il se pratique

directement sur le malade et ne nécessite aucun recours à des analyses ou à des instruments perfectionnés de laboratoire. L'examen clinique débute dès le premier regard porté sur le patient. Il se divise en plusieurs étapes. « Il commence par l'anamnèse, la phase interrogative et de recueillement des événements qui se sont succédés. Cette phase permet au médecin de recueillir toutes les informations relatives aux antécédents médicaux du patient et s'intéresse aussi aux antécédents familiaux, à la recherche de maladies héréditaires », indique un médecin

généraliste. Il s'informe également sur son mode de vie et ses activités. Ensuite, il passe à la démarche sémiologique, c'est-à-dire l'étude des symptômes et des signes cliniques. Cette première étape permet au médecin d'éliminer rapidement certaines pistes et de choisir plus vite un nombre restreint d'hypothèses pertinentes à tester. «Après, nous avons l'inspection où le médecin regarde le patient nu. Vient la palpation, qui consiste à toucher diverses zones du malade à la recherche d'éventuels points douloureux ou d'une anomalie; la percussion de l'abdomen et thorax qui consiste à taper sur ces derniers pour détecter d'éventuelles modifications en leur sein grâce au son produit », ajoute le généraliste. La dernière étape, c'est l'auscultation. Elle sert à analyser les bruits provoqués par certains organes en collant directement son oreille sur le corps du patient ou par l'intermédiaire d'un stéthoscope, instrument qui permet l'écoute des sons internes du corps.

A quoi servent les examens biomédicaux ?

Pour continuer, les examens biomédicaux. D'après M. Jean Richard Houndékon, Technicien de laboratoire au CMS Pura Pagani sis à Adidogomé-Yokoé, ce sont des analyses effectuées sur des liquides biologiques, sang, urine, selles, qui participent à l'établissement d'un diagnostic. « Il existe différents types d'analyses biomédicales telles que des examens biochimiques qui consistent à mesurer la quantité des constituants des liquides biologiques, la glycémie; hématologiques qui consistent

à analyser les composant du sang, un hémogramme ; parasitologiques qui ont pour but d'identifier l'agent responsable d'une infection, la recherche des vers intestinaux », indique le laborantin.

Pourquoi réaliser les examens d'imagerie médicale ?

Ensuite, les examens d'imagerie médicale font passer à travers le corps différentes formes d'énergie, rayon X, ondes sonores, pour obtenir des images d'une partie du corps ou d'un organe. M. Koamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en Radiologie et imagerie au centre d'imagerie médicale de l'ATBEF montre qu'il existe différents types d'examens d'imageries. « Il s'agit entre autres de la mammographie qui permet d'obtenir des images des tissus intérieurs des seins et ainsi de détecter d'éventuelles anomalies, notamment des nodules, qui peuvent être signes d'un cancer du sein ; la radiographie, un examen d'imagerie médicale qui utilise les rayons X pour visualiser des parties du corps humain, les os, certains organes. L'échographie est aussi une technique qui repose sur l'utilisation d'ultrasons, des ondes sonores inaudibles, pour visualiser l'intérieur du corps: échographie du foie, pelvienne, abdominale », énumère le spécialiste. L'imagerie par résonance magnétique (IRM) permet d'obtenir images détaillées et dans n'importe quel plan de l'intérieur du corps grâce aux propriétés magnétiques et des ondes radioactifs. on a l'IRM du cerveau. Le scanner consiste à mesurer l'absorption des rayons X par les tissus pour obtenir des images en coupe d'un organe, scanner thoracique.

par Elom AKAKPO

SantéLe sais - tu?

رمضان كريم

R A M A D A N K A R E E M



☎ (+228) 93 21 28 93
Tokoin doumasséssé près
de l'immeuble Yendoubé

☎ (+228) 93 21 28 92
Agoè zongo près de
la pharmacie Takoé

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

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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

DISPONIBLE EN PLUSIEURS VARIÉTÉS

**Savon recommandé aussi
aux hommes. Rend lisse
votre peau et donne de
l'éclat à votre teint naturel**



**Disponible
en Pharmacie !**

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté