

Abonnement annuel **12 mois** à **SANTÉ**EDUCATION

**Version
Papier**

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

**Version
Numérique**



**Le sport
pour une
meilleure
libido**

7



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°623 du 16 Juin 2021

Faiblesse sexuelle: Recettes

Fruits et épices pour la qualité du sperme

La baisse de libido, la vie sexuelle terne, voici des problèmes qui rongent dans ces derniers temps plusieurs couples. Si la sexualité d'un couple connaît une berne soudaine, avec le plaisir qui s'émousse, cela peut provenir de l'homme ou de la femme. Le maintien d'une vie sexuelle saine et régulière possède...

3



4

Pénis mou : voici la solution

7

UNE RECETTE NATURELLE POUR UNE ERECTION DURE



**Jus naturels pour faire
durer l'acte sexuel**

5



**Clous de girofle :
aphrodisiaque naturel**

5



**Astuces pour satisfaire
sa femme au lit**

5

Journée mondiale du don de sang Donnez votre sang pour faire battre un cœur dans le besoin

Le jeudi 10 juin, le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) a lancé à travers une conférence de presse, les activités de la célébration de la journée mondiale du don de sang, commémorée le 14 juin de chaque année. « Donnez votre sang pour faire battre le cœur du monde », est le thème retenu cette année.



Table officielle lors de la conférence de presse

Le sang c'est la vie ; le sang c'est la santé ; donnez du son sang c'est sauver une vie en détresse ; le besoin en sang est une réalité, l'accès au sang en est une autre car la pénurie du sang et de produits sanguins demeure un réel problème dans les pays en

développement en général et au Togo en particulier. Cela fait des années que le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) se bat pour faire comprendre cette réalité aux populations et appelle à une prise de conscience générale sur l'utilité du don de sang.

MINISTRE DE L'ECONOMIE
ET DES FINANCES

MINISTRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE
ET DE LA CONSOMMATION LOCALE

Commission chargée du Suivi de l'Exécution
du Contrat Etat Togolais-SICPA S.A



REPUBLIQUE TOGOLAISE
Travail – Liberté – Patrie

Communiqué Conjoint :

Le Ministre de l'Economie et des Finances et le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Consommation Locale rappellent aux opérateurs économiques que les produits énumérés à l'article 2 de l'arrêté interministériel n° 005/MEF/MCIPSPT du 06 février 2017 à savoir : **eaux, bières, jus de fruits, vins, vermouths, boissons alcoolisées ou non et tabacs**, ne peuvent être offerts ni affichés à la vente et moins encore être vendus, s'ils ne comportent pas de **marque sécurisée obligatoire**.

Il leur est donc demandé de marquer, **sans délai**, tous les produits qui sont dans le champ d'application du **marquage sécurisé obligatoire entré en vigueur le 1^{er} septembre 2020**. Les produits non marqués seront considérés comme provenant de l'importation illégale (sans déclaration, contrebande) ou de la contrefaçon.

Pour rappel, les équipements pour les lignes de production automatisée et les vignettes pour les importateurs et les petits fabricants locaux sont disponibles au siège de la Société SICPA sise à la Cité OUA en face de CI-CARE joignable au numéro 00228 22 53 59 50.

Pour la création de compte **Solution Automatisée de Marquage (SAM)** et le référencement des articles soumis au marquage sécurisé obligatoire, il est demandé aux opérateurs économiques de prendre contact avec le Point Focal SICPA à l'OTR joignable aux numéros ci-après 90 09 98 85/22 53 14 35, email : dkponor@otr.tg.

Les contrôles aux frontières et inspections aux points de ventes intérieurs débutent le **jeudi 1^{er} juillet 2021** sur toute l'étendue du territoire national.

Les contrevenants s'exposeront à la rigueur de la loi conformément au Code des Douanes National, au Code Général des Impôts et au Livre de Procédures Fiscales.

Le Ministre de l'Economie et des Finances et le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Consommation Locale comptent sur le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 07 MAI 2021

Le Ministre de l'Economie et des
Finances

Sani YAYA

Le Ministre du Commerce, de l'Industrie
et de la Consommation Locale

S.F. Kodjo ADEDZE

**De 14 au 19 juin 2021 toute la population
togolaise est invitée à participer à
l'opération spéciale de collecte de sang.
C'est tous les jours de 7h30 à 16h en
journée continue au CNTS à Lomé et dans
les postes de collectes et de distributions
(PCD) de l'intérieur du pays.
Sauvons des vies, donnons du sang !**

A l'occasion de cette commémoration, le CNTS lance une stratégie de sensibilisation, de mobilisation et de promotion du don de sang au Togo. L'adhésion de tous à cette opération est le but ultime visé à travers les différentes activités déployées à cet effet : Il s'agit des opérations de collectes de sang qui se dérouleront du 14 au 19 juin à Lomé et à l'intérieur du Togo; des séances de reconnaissance aux donateurs sortant c'est-à-dire les 60 ans d'âge et plus et des actions de gratitude et de remises de diplôme d'honneur aux partenaires impliqués dans le don de sang au Togo. Pour le Prof Lochina Fétéké, Directeur du CNTS, l'objectif de cette célébration est de faire connaître le besoin en sang et en produits sanguins sûrs aux fins de transfusion, sensibiliser à la contribution essentielle des donateurs au système de santé, mais aussi lancer un appel à l'action aux autorités afin qu'elles mettent en place

des stratégies, des infrastructures et les moyens permettant d'augmenter la collecte de sang. Au Togo, l'offre du sang est plus faible que la demande. La pénurie du sang reste une triste réalité : Une (1) personne sur 3 qui a besoin du sang n'en trouve pas. Les besoins non-satisfaits sont ainsi estimés autour de 20% dans le pays. Pour l'année 2020 par exemple, tous les centres de transfusion sanguine du Togo ont collecté 51.530 poches de sang alors que les besoins nationaux par an tournent autour de 75.000 poches de sang.

Face à cette situation, le CNTS lance un appel fort : Population togolaise, donnez votre sang pour faire battre le cœur des malades. Tout le monde en bonne santé peut donner du sang entre 18 et 60 ans ; il faut juste répondre aux conditions requises. Le don de sang est sans danger pour celui ou celle qui se propose de le faire.

« L'homme
malade devient
un fardeau à
lui-même et aux
autres ; fais tout
pour garder ta
santé. »

Jean-Louis Moré

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

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

Fruits et épices pour la qualité du sperme

La baisse de libido, la vie sexuelle terne, voici des problèmes qui rongent dans ces derniers temps plusieurs couples. Si la sexualité d'un couple connaît une berne soudaine, avec le plaisir qui s'émousse, cela peut provenir de l'homme ou de la femme. Le maintien d'une vie sexuelle saine et régulière possède de nombreux avantages pour la santé de l'organisme et le bien du couple. Tout se résume à l'alimentation.

1

L'avocat

Les études lui confèrent des pouvoirs dans la stimulation sexuelle, notamment en raison de la forte concentration de vitamine B6 qui aide à la production de dopamine, hormone de plaisir sécrétée lors des rapports sexuels. L'avocat est également riche en potassium, élément qui favorise la production de testostérone, hormone du désir essentielle pour booster la sécrétion de testostérone chez l'homme et réveiller le désir chez la femme. L'amande et le noyau de l'avocat protègent le cœur des maladies cardiovasculaires et ont un pouvoir aphrodisiaque surtout chez les zones. Râper le noyau de l'avocat et faire le thé d'une cuillère à soupe dans un verre, une prise par jour et ceci 3 fois par semaine.

5

Concombre

D'après une étude menée par l'Université d'Édimbourg en Ecosse, le concombre permet de faire grimper le niveau de testostérone dans le corps de 16% à 30%. Cette hormone du désir joue un rôle capital aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Fruit apprécié pour ses propriétés rafraîchissantes, diurétiques et reminéralisantes, le concombre booste la libido des femmes.

2

La banane

La banane est l'un des fruits aphrodisiaques naturels à consommer. Elle contient du potassium et du magnésium. Ces deux oligo-éléments permettent d'éviter les crampes, maintenir une bonne santé physique, atout majeur pour bien faire l'amour. Elle donne l'envie sexuelle à la femme et fortifie le pénis de l'homme. Prendre une banane bien mure par jour. Pour les diabétiques, demander conseils chez le médecin.

6

Le petit cola

La vertu la plus connue du petit cola, est son pouvoir aphrodisiaque. Riche en théobromine et en caféine, le petit cola rend dururant physiquement et tonifie la virilité et une bonne érection chez les hommes. Si un homme se sent diminué sexuellement, il lui suffit de prendre chaque jour, 2 petits colas pour rebooster la vigueur de son pénis. Agissant sur les nerfs, le petit cola donne au pénis une excellente érection. Il intervient aussi dans le traitement de l'éjaculation précoce par sa consommation et la pratique d'exercices physiques, la réduction du sucre, du sel et du gras. Le petit cola est aussi reconnu dans le soin de plaies de ventre, de bouche, et contribue à réduire la mauvaise haleine.

3

Cacao

Le cacao était connu comme un excitant sexuel. Ses propriétés aphrodisiaques ont rapidement été mises en avant, en particulier en raison des taux de théobromine et de caféine qui stimulent la circulation sanguine. Le chocolat noir contient également de l'arginine, un acide aminé que l'organisme transforme en oxyde nitrique. Donc manger du chocolat noir peut générer des endorphines, aussi appelées « hormones du plaisir ».

7

Les arachides

Les arachides crues et cuites à moitié, donnent une bonne érection et bonne libido en raison de leur action sur les vaisseaux sanguins. Elles possèdent une haute teneur en zinc qui a un effet sur la production de testostérone et la mobilité des spermatozoïdes. L'arachide est également riche en vitamine E qui stimule l'envie et le désir sexuel. Les arachides sont de grands amplificateurs de la libido, surtout pour les hommes, car ils sont une source naturelle de L-arginine. Cet acide aminé aide à améliorer la vie sexuelle chez les hommes en relaxant les vaisseaux sanguins.

10

L'ail

L'ail est très efficace pour renouer avec le plaisir. Riche en antioxydants, qui soutiennent la vigueur. L'ail produit également de l'allicine, qui fluidifie le sang et permet elle aussi une meilleure érection. Prendre une gousse d'ail par jour, permet de remonter et maintenir une bonne érection.

4

Les amandes

Les amandes sont remplies de graisses essentielles qui sont nécessaires à la production d'hormones sexuelles. Ils contiennent aussi de la vitamine E qui améliore la qualité du sperme grâce à son pouvoir antioxydant.

8

Betterave rouge

Elle est bourrée de nitrates. En arrivant dans la bouche, les bactéries les transforment en nitrites. Ces nitrites ont une action vasodilatatrice, c'est-à-dire qu'elles ouvrent les vaisseaux sanguins pour favoriser la circulation sanguine et améliorer l'apport en oxygène. la betterave augmente ainsi les envies sexuelles. Elle est également très nourrissante. De ce fait, elle constitue une excellente source d'énergie et d'endurance pour durer longtemps au lit. Opter pour la betterave rouge. Consommer en salade, jus, râpé lorsqu'elle est crue et fraîche.

9

Le gingembre

En plus d'être un excellent tonifiant, le rhizome du gingembre possède en effet des propriétés vasodilatatrices qui augmentent la circulation sanguine et stimulent l'érection. Il peut par ailleurs se consommer facilement dans des plats sucrés ou salés, voire en repas légers faciles à emporter et prêts à être consommé à tout moment. Cependant, prendre le gingembre sous forme de thé permet d'avoir une bonne érection.

par **Gamé KOKO**

Pastèque : alliée de la bonne érection



La pastèque contient de nombreux éléments intéressants d'un point de vue nutritionnel, comme la citrulline, qui sert à synthétiser un autre acide aminé capital dans l'organisme, l'arginine. Lorsqu'elle est consommée en grande quantité, la citrulline, que l'on trouve dans la chair et la peau des pastèques, réagit avec les enzymes de l'organisme qui la transforment en arginine, un acide aminé bénéfique pour le cœur, les

vaisseaux et le système immunitaire. La citrulline, que l'on retrouve principalement dans la pastèque, induit des effets bénéfiques en cas de troubles de l'érection. D'après la revue « *Urology* », l'arginine stimule l'oxyde nitrique, un vasodilatateur, sur le même fonctionnement de base que le Viagra, ce qui traite et peut-être même prévient les troubles de l'érection. La pastèque n'agit pas aussi spécifiquement sur un organe

que le Viagra, mais elle représente un bon moyen de dilater les vaisseaux sans risque d'effets secondaires dus au médicament. Une équipe de l'école de médecine de l'université de Bari (Italie) a cherché à évaluer l'efficacité et la sécurité d'utilisation de cette substance dans le cadre du traitement de la dysfonction érectile chez une trentaine de patients. L'étude a porté sur 24 patients, d'âge moyen 56 ans, présentant un trouble de l'érection modéré. Chacun des participants a reçu successivement, et sans savoir ce qui lui était administré, un placebo pendant un mois et 1,5 grammes de L-citrulline (par voie orale) tous les jours pendant un autre mois. Leurs résultats montrent une amélioration plus ou moins significative de l'érection entre autres rigidité du pénis et nombre de rapports sexuels satisfaisants, a été observée chez la moitié des sujets. Les auteurs soulignent néanmoins que l'efficacité de la citrulline semble moindre que les médicaments spécifiques à cette indication, encore qu'elle n'engendre aucun effet indésirable majeur. Des études de plus large ampleur sont nécessaires pour confirmer ces résultats. La pastèque contient des quantités élevées de citrulline. C'est un acide aminé

non essentiel. Une fois qu'il est absorbé par le système d'oxyde nitrique, il favorise la dilatation des vaisseaux sanguins. En conséquence, la tension artérielle diminue. Le flux sanguin s'améliore également. La citrulline peut aider à stimuler les enzymes appelées cGMP. Ils jouent un rôle direct dans le flux sanguin. La théorie est qu'une plus grande consommation de citrulline peut aider à améliorer les érections et bander plus dur plus longtemps.

Bien consommer la pastèque

Consommée en plus grande quantité, la pastèque devient une source de plusieurs nutriments importants. Par exemple, 250 ml (1 tasse) de pastèque, ce qui équivaut à 2 portions, sont une source de magnésium, de cuivre, de vitamines A, B5, B6. Si l'on désire couper à l'avance sa pastèque, il faut la consommer préférentiellement dans les 4 jours. Selon une étude, la teneur en lycopène d'une pastèque coupée en morceaux diminue de 6 % à 11 % après 7 jours au réfrigérateur. Par contre, cette perte de lycopène est mineure durant les 4 premiers jours.

par **Elom AKAKPO**

« Etso » : énergie, bonne érection et fertilité



Le poivre de sélím contient de nombreux composés actifs entre autres des phytostérols, le bêta-sitostérol. La plante contient également des acides aminés comme l'acide aspartique et l'acide glutamique. Selon de nombreuses études, la pipérine contenue dans le poivre possède une action : anti-inflammatoire, antimicrobienne, protectrice du foie et

stimulatrice du métabolisme général.

Tonus

En outre, le poivre de sélím a aussi une réputation de tonique. Cela a été vérifié sur des rats en laboratoire. Chez l'homme, des études ont montré que cette plante est un stimulant général. Elle améliore l'activité motrice et le tonus musculaire, il aide à restaurer la vigueur,

Originaires de l'Afrique tropicale, les fruits du poivre de sélím, en Ewé « Etso » ressemblent à des cosques de haricot de couleur marron foncé, d'environ 2.5 à 5 cm de long. Chaque cosse contient environ de 5 à 8 graines en forme de reins. Le poivre de sélím, légèrement amer est utilisé comme épice incontournable de la cuisine et pour ses vertus médicinales

la vitalité et l'endurance.

Améliore la sexualité

En outre, les hormones LH (hormone lutéinisante) et FSH (hormone stimulant le follicule) sont produites chez l'homme comme chez la femme, dans le cerveau, par l'hypophyse sous l'influence de l'hypothalamus. Ces hormones contrôlent le fonctionnement des gonades, les testicules chez l'homme et les ovaires chez la femme, et maintiennent un équilibre approprié entre (LH et FSH) et les hormones sexuelles. Avec l'âge, ce système a tendance à se déséquilibrer et la production de testostérone et d'oestrogènes diminuent. Heureusement que la consommation du poivre de sélím augmente les taux de LH et de testostérone libre. Cette plante semble agir au niveau de l'hypothalamus en accroissant la sécrétion de l'hormone lutéinisante (LH) et plus faiblement celle de FSH, conduisant ainsi à une élévation des niveaux de testostérone. Le poivre de sélím peut avoir une action directement sensibilisatrice sur les cellules de Leydig des testicules qui produisent la testostérone en réponse à la LH. Il

augmente également la spermatogenèse, en stimulant l'activité de la FSH sur les cellules de Sertoli (produisant le sperme) dans les testicules et améliore la qualité des spermatozoïdes. Cette épice est susceptible d'augmenter le désir sexuel et d'améliorer l'érection.

Recette : Pour gérer un dysfonctionnement érectile: prendre du gingembre, poivre de sélím, petit cola et clou de girofle. Piler pour obtenir une pâte, faire bouillir et boire un verre le matin à jeun et le soir au coucher durant un mois.

Utilisation

Le poivre de sélím a un goût de noix de muscade, de gingembre, de poivre noir, de curcuma et un peu mentholé. Le poivre de sélím peut être utilisé, pour accompagner des légumes. Il est recommandé de l'utiliser dans des marinades, ou de la viande en sauce. Faire bouillir 5 gousses de poivre de Selim dans un litre d'eau. Les Africaines l'introduisent souvent dans la bouillie des enfants. Sa consommation est cependant déconseillée aux femmes enceintes ou qui allaitent.

par William O.

Petit cola contre éjaculation précoce

Le petit cola est commun et considéré en haute estime dans les pays africains. Certains hommes africains pensent que mâcher du petit cola avant un rapport sexuel peut aider à augmenter l'endurance et faire durer plus longtemps pendant au lit.



Garcinia kola est le nom scientifique de cette petite noix appelée le petit cola. Faiblesse sexuelle, éjaculation précoce, azoospermie, oligospermie... la consommation de petit-cola permet de lutter contre les troubles sexuels. Si on a une faible libido ou une éjaculation précoce pendant les rapports sexuels, essayer d'utiliser du petit cola. Le petit cola ou « bitter kola » contient des nutriments qui peuvent être utilisés pour stimuler la libido. Mâcher du petit cola quelques minutes avant le rapport sexuel aidera à durer plus longtemps au lit. Bien que des recherches et des expériences aient été menées sur des rats mâles utilisant du bitter kola, elles ont montré un certain niveau d'efficacité pour stimuler leur libido. Cependant, cela peut ne pas vraiment fonctionner chez les personnes qui ont des problèmes hormonaux sous-jacents, mais peut fonctionner chez des individus en bonne santé. Avoir une faible endurance peut faire toujours sentir fatigué quand on

entreprend un peu de travail. Cela peut affecter dans la plupart des domaines de la vie, y compris la vie sexuelle. Manger un petit cola amer le matin pour faciliter la digestion des aliments, ce qui stimulera à son tour le métabolisme et la force. Le petit cola est chargé d'antioxydants qui aident à renforcer et à améliorer le système immunitaire. Ce qui le rend fort pour combattre et protéger de toute bactérie ou maladie étrangère. Donc, si l'éjaculation précoce est causée par un problème lié aux hormones, consulter un médecin. L'on recommande à l'homme de manger quotidiennement une noix de petit-cola ou encore de consommer le mélange de poudre de petit-cola et de gingembre avec du miel. **Recette :** Râper 5 petites colas, 5 tranches d'ail, 5 racines de gingembre. Mettre le tout dans 1 récipient et verser 1 litre d'eau chaude. Laisser refroidir. Filtrer et boire un verre matin et soir 30 mn avant ou après le repas. On peut y ajouter 1 cuillère de miel naturel pour les non diabétiques.

Faiblesse sexuelle: Recettes

Recette 1 : Ingrédients pour deux personnes. 100 g de chair d'ananas frais, un morceau de gingembre frais (ou une cuillère à café de gingembre en poudre), 325 ml d'eau, quelques gouttes de jus de citron. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. Mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Passer la boisson à travers une petite passoire fine, afin de filtrer le mélange. Ajouter quelques

gouttes de jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.

Recette 2 : ½ cuillère à café de poivre de Guinée « Atikanli » (Xylopia aethiopica), ½ cuillère à café de gingembre en poudre (zingiber officinale), 20 cl de jus de Bissap (hibiscus saffordii) Chauffer les ingrédients. Laisser refroidir, filtrer et boire 1 verre, 1 heure avant la nuit chaude d'amour.

Recette pour augmenter le désir sexuel



Le désir sexuel est un phénomène complexe et fluctuant. Il dépend à la fois du corps, des émotions, de l'histoire de la personne et de la relation de couple. C'est pourquoi trouver une solution à une diminution de libido n'est pas toujours simple. Voici une recette aphrodisiaque qui peut booster la libido et augmenter le désir.

Recette : 50 cl de décoction de Bissap, 25 g de cannelle (en poudre), 35 g de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tous rapports sexuels.



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



Jus naturels pour faire durer l'acte sexuel

On fait moins de 5 minutes lors d'un rapport sexuel ? On est en déca de la durée parfaite selon une étude américaine, pour laquelle, elle est entre 7 et 13 minutes. Mais il existe une manière simple et naturelle qui permettra de prolonger la durée de vos rapports sexuels. Voici comment y parvenir ?



Parfois, il arrive que le mari ne peut pas se contrôler pendant le rapport sexuel et se laisse emporter par la passion du moment un peu trop tôt. Cette situation est un peu gênante et pas toujours appréciée. Essayer ces jus à base d'aliments naturels qui aideront à contrôler le problème de l'éjaculation précoce et à faire durer les rapports sexuels un peu plus longtemps.

Jus à base d'orange et de menthe poivrée

Recette : 1 verre à madère de jus d'orange, 1 verre à madère de tisane de menthe poivrée, 1 cuillère à café de miel, 2 cuillères à café de jus de citron. La préparation de cette boisson est très simple. Il suffit de bien mélanger tous ces ingrédients et de boire le mélange

avant l'acte sexuel. La tisane de menthe poivrée aidera à retarder l'éjaculation en relaxant les muscles.

La vitamine C, contenue dans le jus d'orange et le jus de citron, permet quant à elle de lutter contre la dysfonction érectile et d'augmenter à la fois la qualité, la quantité et la mobilité du sperme.

Jus à base de carottes et de grenades

Recette : 1 verre à madère de jus d'orange, 08 carottes, 08 grenades, Une cuillère à café de jus de citron. Mixer tous les ingrédients et boire le jus avant l'acte sexuel. Ce jus est très riche en vitamines et en antioxydants qui sont parfaits pour une bonne circulation sanguine, ainsi que pour baisser le taux de mauvaises graisses.

Clous de girofle : aphrodisiaque naturel



Le clou de girofle est un stimulant sexuel chez les hommes. Les moudre avant de les préparer dans le thé de la citronnelle, à raison d'une cuillère à soupe pour une tasse de tisane. Si on dispose d'un broyeur ou un mortier, c'est évidemment la solution la plus efficace. Le faire cependant juste avant de préparer l'infusion. En effet, frais, le clou de girofle gardera ses propriétés et la poudre ne risque pas de s'évaporer.

Recette : Verser 3 cuillères à soupe de la poudre du clous dans de l'eau bouillante, ajouter de la citronnelle, et laisser infuser pendant au minimum une demie heure. Utiliser ensuite un tamis très fin pour en prélever le plus possible

une fois que la tisane aura infusé. On peut la consommer chaude ou tiède. Ne pas dépasser 02 verres à bière de tisane aphrodisiaque par jour. Il faut la prendre de préférence une demie heure avant les rapports sexuels.

Attention cependant à prendre quelques précautions avec le clou de girofle. En effet, son impact sur le taux de testostérone peut se retourner contre soi. Surtout si on prend des doses trop importantes. Cela risque d'avoir un impact toxique sur les testicules, et diminuer la production de cette hormone. Attention donc de ne pas dépasser 60 mg/par kilo, afin d'éviter une dégénérescence sexuelle et une diminution de la production de spermatozoïdes.

Astuces pour satisfaire sa femme au lit

On fait moins de 5 minutes lors d'un rapport sexuel ? On est en déca de la durée parfaite selon une étude américaine, pour laquelle, elle est entre 7 et 13 minutes. Mais il existe une manière simple et naturelle qui permettra de prolonger la durée de vos rapports sexuels. Voici comment y parvenir ?

1

Prendre son temps pendant l'acte

On ne se sent pas libre d'esprit si l'on planifie à chaque fois les rapports. Ils doivent se produire naturellement. Les femmes aiment les hommes qui prennent leur temps pendant le rapport. D'une part on pourra tenir plus longtemps et d'autre part on aura un moment tendre à partager avec sa femme. Ce n'est pas un sprint mais un marathon.

2

Communiquer

Il faut savoir ce que veut la femme et ce qu'elle souhaite. Il faut donc un échange verbal. Faire l'amour est très important mais il est encore mieux lorsqu'on décide d'échanger. On peut faire de nouvelles positions, le choix des endroits ou changer la personne qui contrôle. Parfois si on n'arrive pas à satisfaire sa femme, il est convenable de discuter afin de trouver un moyen pour y remédier. Le dialogue est l'une des clés dans une relation.

3

Prendre le temps de connaître son corps

Les femmes ont plusieurs zones érogènes. Essayer de toutes les découvrir, dans le bas du dos, en remontant le dos vers la nuque, derrière les genoux, les pieds, le ventre, les tétons, les fesses et l'intérieur des cuisses qui sont les parties sensibles. Explorer son corps avec les mains, baisers. La femme peut aussi aimer être touchée de façon différente en fonction des zones du corps. La femme a besoin de se sentir désirée et aimée. Dire à sa femme qu'on la trouve très belle, ayant un beau corps.

4

Ne pas sous-estimer les préliminaires

D'abord, c'est le moment clé pour se rapprocher et chauffer mutuellement. Ensuite, en lien avec la partie découverte, on va pouvoir la toucher, la caresser et voir ce qui lui fait un effet particulier. Prendre le temps de la caresser sur tout le corps en gardant l'entre-jambe pour la fin. Les préliminaires permettent de faire monter le désir, ainsi, le vagin de la femme va commencer à s'humidifier. Ce qui rendra la pénétration plus facile et plus agréable.

5

Varié les expériences

Les femmes cherchent à « varier les plaisirs » dans leurs pratiques sexuelles. Ce n'est pas parce qu'on change de position une fois de temps à autres, on accélère les va-et-vient qu'on « fait preuve d'originalité ». Les femmes aiment ressentir des émotions différentes. Parfois elle peut préférer qu'on la prenne « sauvagement », ou qu'on lui fasse l'amour avec sensualité. Par ailleurs, on peut sortir du lit pour faire l'amour dans le canapé ou dans douche.

6

Surtout écouter sa femme

Lors de la relation sexuelle, la femme doit donner son opinion car elle doit savoir que le mari est à la recherche de son fantasme. Traiter la femme comme une personne qui sait ce qu'elle fait et ce qu'elle n'aime pas. Le mari apprend à mieux la connaître. Il doit être donc à l'écoute de sa femme. Si le mari est attentif, il saura lui donner du plaisir.

7

Ne pas rester muets pendant l'acte

Si on est muet comme une carpe lorsqu'on fait l'amour avec sa femme, si on ne cherche pas à créer une connexion émotionnelle forte avec elle, on sera incapable de satisfaire sa femme. Pour prendre du plaisir, une femme doit absolument vivre des émotions intenses lorsqu'elle fait l'amour avec son mari. L'orgasme est toujours déclenché dans le cerveau d'une femme, et pas dans leur corps. Parler à sa femme de façon coquine et romantique.

8

L'après acte, aussi important

Une femme préfère un homme qui ne prend pas ses distances après l'acte. La prendre dans les bras, lui faire un câlin et lui dire des mots doux, prendre le temps de la caresser pour terminer le rapport dans les meilleures conditions possibles. On peut également prendre une douche ensemble. Beaucoup de femmes apprécient un moment de tendresse après des heures d'amour intense.

Source: « Santé Magazine »

Être en bonne santé est un besoin universel.

Ejaculation difficile : que faire ?

Bon nombre des hommes souffrent de l'éjaculation précoce. Mais l'éjaculation tardive, difficile, voire impossible, paraît un souci plus inattendu. Pourtant, chez les médecins, il est fréquent en consultation de rencontrer un homme gêné par ce problème. Que se passe-t-il exactement ?

Tout d'abord, il se peut qu'un médicament soit à l'origine de cette éjaculation tardive, voire absente. En effet, certaines substances, notamment certains antidépresseurs, ralentissent le réflexe éjaculatoire. Si ce n'est pas le cas, il peut s'agir d'une difficulté d'excitation, c'est-à-dire que cet homme a du mal à faire monter son excitation à un niveau suffisant pour déclencher l'éjaculation. C'est plutôt un problème psychique. Cet homme n'arrive pas à stimuler érotiquement son mental pour parvenir de manière active à l'orgasme. Il ne se connaît peut-être pas bien et n'arrive pas à s'y retrouver dans les chemins de son plaisir. Cela doit alors s'apprendre, par soi-même, en expérimentant. C'est la raison pour laquelle certains hommes très jeunes souffrent d'éjaculation retardée. Ils n'ont pas, comme d'autres, de souci d'éjaculation précoce.

Troisième cas de figure, cet homme éjacule normalement, sauf lors de caresses manuelles. Certains hommes ont en effet une retenue psychique lors des préliminaires. C'est comme s'ils se sentaient gênés et ne parvenaient pas à lâcher prise. C'est d'ailleurs parfois aussi le cas pour une éjaculation intravaginale. Certains hommes lors d'une relation de couple avec pénétration vaginale ont du mal à se laisser aller au plaisir et freinent la survenue de leur éjaculation. Par ailleurs, certains hommes plus âgés, opérés de la prostate, n'observent pas d'éjaculation. Leur orgasme est pourtant bien présent. Il s'agit ici d'une éjaculation appelée rétrograde, où le sperme est produit, éjaculé, mais sort par une autre issue : il remonte dans la vessie. Ce changement de fonctionnement est dû à une atteinte des muscles de la vessie qui n'en bloquent plus complètement l'entrée lors de la poussée éjaculatoire.



Le sperme finit donc dans la vessie au lieu d'être extériorisé. Certaines maladies neurologiques peuvent être en cause. Une maladie susceptible d'atteindre le système nerveux peut bloquer l'éjaculation. Cela peut se produire par exemple pour un diabète existant depuis longtemps, ou bien une sclérose en plaque. En cas de maladie entraînant une atteinte neurologique, il est donc important d'en parler au médecin. Le fonctionnement sexuel fait partie de la santé.

Quelles solutions ?

Limitier la consommation excessive des médicaments. Chercher à se comprendre

pour trouver les chemins de son plaisir et les éléments favorisant la montée de l'excitation, de manière à les utiliser. Travailler sur ses fantasmes pour les activer au bon moment. Apprendre à se laisser aller physiquement dans la confiance. S'informer, quand on doit passer par une opération urologique, sur les conséquences, de manière à assumer les changements plus facilement. Avoir une alimentation équilibrée et variée. Ne jamais hésiter à consulter pour demander un avis spécialisé.

par **Elom AKAKPO**

Source: Dr Catherine Solano, médecin sexologue (France)

Qu'est-ce qu'une érection molle?

Une éjaculation est dite molle quand elle vient d'une érection qui n'est pas assez ferme ou lorsque l'érection diminue. Ce phénomène s'explique par une mauvaise qualité de l'érection et de l'éjaculation. En tout cas, au moindre doute, consulter un médecin spécialiste.



On parle de « très mauvaise érection » si les érections sont plutôt molles ou très souvent, l'érection ne permet pas la pénétration, ou encore si elle nécessite un temps très long ou des manipulations « interminables » pour

qu'elle se produise. Des fois, l'érection retombe dès l'instant où il n'y a plus de stimulations ou avant ou juste après la pénétration ; elle ne permet pas d'aboutir à une véritable éjaculation, ou bien si elle retombe systématiquement avant

l'éjaculation. Une personne victime de mauvaise érection assiste très souvent à des baisses, puis un raffermissement de l'érection puis des baisses à nouveau, jusqu'à ce qu'elle finit par abandonner; l'érection retombe et il devient pratiquement impossible de la faire revenir.

Et l'éjaculation sans érection alors ?

On parle d'éjaculation sans érection quand l'éjaculation se produit alors que l'érection manque considérablement de vigueur et de solidité. De plus, une éjaculation sans érection c'est lorsqu'il n'y a pas eu le temps nécessaire pour l'érection de se stabiliser. Ou encore lorsque l'érection était de mauvaise qualité au départ avant de chuter complètement. Ce fait se produit pendant la pénétration ou en dehors du vagin. A l'extérieur du vagin, c'est quand les deux partenaires décident de mettre fin au rapport sexuel à cause de l'érection molle. Cependant, il se peut que l'éjaculation se produise lorsque l'homme retire son pénis.

Que faire ?

Faire de longs préliminaires et demander à sa femme de prodiguer des caresses.

Elles aideront à obtenir le meilleur de l'érection. Oser une pénétration avant que l'érection ne soit parfaite Le contact avec l'humidité, la chaleur et la pression du vagin le tendent à augmenter l'érection de manière quasi réflexe. C'est une sensation agréable pour une femme que de sentir le sexe de son mari changer à l'intérieur de son intimité.

Pratiquer la musculation du périnée. Il s'agit de contracter chaque jour les muscles qui servent à se retenir d'uriner, et cela au moins 50 à 60 fois. Ces muscles constituent une sorte d'éponge emplie de sang qui joue un rôle de réservoir disponible. Et quand ils sont renforcés grâce à des exercices réguliers, ils améliorent nettement la qualité de l'érection.

Avoir une bonne alimentation équilibrée et variée. Eviter les viandes transformées, les sauces et soupes industrielles, les boissons énergisantes, pleines de sucres, sel, d'acides gras trans et glucides. Opter pour les fruits, légumes, légumineuses, des poissons. En cas de problèmes d'érection, consulter un médecin.

par **Elom AKAKPO**

Comment une femme doit prendre soin de son sexe ?

Beaucoup de filles ou de femmes par ignorance évaluent l'excellence de leur toilette intime au prix des savons ou gel utilisés. Mais elles arrivent rarement à faire le lien entre ces pratiques et les affections de leur partie génitale.

La toilette idéale se fait à l'eau potable simple. Jamais de savon ou de gel douche sur les muqueuses, cela les irrite et abîme la flore. On n'a pas besoin de nettoyer l'intérieur du vagin. Il dispose d'une flore précieuse et fragile qu'il auto-nettoie. Introduire une substance, ou même de l'eau depuis l'extérieur ne fait qu'injecter des microbes et aggraver la flore. C'est donc un facteur très important d'infection et d'irritation.

Attention aux vêtements

Ne pas porter des pantalons moulants ou de la lingerie synthétique tous les jours, ou même plusieurs jours de suite. Dès qu'on ressent un petit inconfort, passer au coton ou à la soie, et laisser respirer la vulve, la laisser vivre sans frottement. Sinon, on provoque une irritation chronique qui favorise les mycoses. Ne

pas utiliser de protège-slips tous les jours. Ils doivent rester exceptionnels, en cas de petits saignements ou de pertes importantes. Pour les pertes blanches quotidiennes, mieux vaut un contact avec le coton ou même changer de dessous une fois dans la journée. Pourquoi ? C'est que le protège-slip assèche la vulve la rendant beaucoup plus fragile.

Pendant les menstrues

Pendant les règles, ne jamais choisir de serviettes parfumées. Les parfums sont des substances chimiques totalement inutiles voire agressives pour l'intimité.

Ce qui est conseillé après avoir fait l'amour

Penser à uriner avant et après l'amour. Cela permet de limiter les risques d'infection, d'irritations vulvaires et



urinaires. En effet, le geste d'uriner chasse les microbes présents à la surface de la vulve, l'urine étant une substance stérile.

Attention, ne raser pas les poils sur la peau du vagin

Les poils sur la peau du vagin ne sont pas seulement esthétiques, elle a un rôle d'hydratation cutanée. Si on arrache tous les poils, la peau se dessèche et le risque d'infection, de brûlures et d'irritation augmente. Alors, conserver une certaine pilosité compatible avec les goûts érotiques.

Pour celles qui aiment la piscine

Quand on va à la piscine, être consciente qu'elle est pleine de chlore. Le chlore

est certes désinfectant, mais aussi très irritant. Il a tendance à aggraver la flore vulvaire et à irriter cette zone sensible. Ne pas garder un maillot mouillé imprégné de chlore, et se préférer rincer à l'eau claire en ôtant le maillot de manière à éliminer les produits chimiques au contact de l'intimité.

Bien se lubrifier avant la pénétration

Quand on fait l'amour, se laisser se pénétrer seulement si on perçoit que la lubrification est suffisante. Sinon, prolonger les préliminaires ou ajouter du gel lubrifiant pour le confort et le plaisir. Les caresses avec le gel sont d'ailleurs très bénéfiques pour faire augmenter l'excitation donc la lubrification naturelle.

par **Abel OZIH**

Pénis mou : voici la solution

| par **Gamé KOKO**

Avec l'âge, les différentes tensions du quotidien ou encore le stress, il arrive parfois que les hommes tout comme les femmes sont sujets à une baisse de la libido. Si certains ont du mal à obtenir une érection dure, d'autres souffrent d'un pénis mou pendant les rapports sexuels, une situation embarrassante pour l'homme comme pour sa femme.



Un pénis mou pendant les rapports sexuels est le résultat physiologique de la baisse de la production de testostérone. Ce dernier est en effet l'hormone responsable de l'érection et sa sécrétion par les testicules est souvent affectée en fonction de l'âge. De plus, les hommes sont exposés à des produits dits « oestrogéniques » contenus dans les aliments, dans l'eau ou tout

simplement dans l'environnement. Voici des astuces naturelles pour augmenter votre taux de testostérone et éviter d'avoir ainsi le pénis mou lors des rapports sexuels

Perdre du poids

Le surpoids diminue la production de la testostérone. Ainsi, il est indispensable de perdre du poids

en suivant un régime bien équilibré. Pour cela, privilégier les légumes et graisses saines. Limiter la consommation de sucre, sel, notamment tout comme les aliments transformés. On doit également éviter les jus de fruits artificiels et industriels qui sont trop souvent bourrés de sucre.

Pratiquer une activité physique modérée et un jeûne discontinu

Un programme d'exercice physique modéré, soit une séance de 20 mn par jour, favorise la production de testostérone. Il est ainsi plus efficace qu'un programme prolongé. Le jeûne intermittent, quant à lui, est aussi très bénéfique pour la testostérone, pour les hormones de satiété comme l'insuline ou la leptine. Dans ce cas, il convient de consommer des protéines après l'effort.

Consommer des aliments riches en zinc

Le zinc est un oligo-élément qui améliore le niveau de testostérone. Les aliments riches en protéines et en zinc sont meilleurs que les compléments alimentaires. Pour cela, opter pour des viandes maigres, des poissons, du lait cru, du fromage cru, des haricots.

Manger de la graisse saine

La graisse saine des plantes sont préférables aux graisses animales. Les graisses contenues dans les avocats, des noix, dont la noix de cajou, sont notamment favorables à la sécrétion de testostérone.

Augmenter le niveau de vitamine D

La vitamine D représente une hormone stéroïde. Elle augmente le niveau de testostérone, stimule la libido et améliore la qualité des spermatozoïdes. Pour optimiser votre niveau de vitamine D, une exposition modérée au soleil ou aux rayons UV est essentielle.

Augmenter les acides aminés

Les aliments riches en acides aminés sont bénéfiques aux hommes grâce à la leucine. Les produits laitiers en contiennent en grande quantité comme les fromages.

Réduire le sucre de l'alimentation

Le sucre diminue le taux de testostérone, voilà pourquoi il faut limiter voire éliminer sa consommation de l'alimentation.

Réduire le stress

Le cortisol, hormone du stress, nuit à l'effet de la testostérone. Une réduction du stress aidera donc à augmenter la libido. Des techniques de relaxation comme la respiration profonde, sont faciles à effectuer dès qu'on sent l'angoisse envahir.

Recette : 30 minutes avant le rapport sexuel, faire un thé de gingembre + clou de girofle. 1 racine de gingembre + 3 clous de girofle écrasés. Infuser avec une eau chaude d'une quantité d'un verre à bambou. Boire tiède. Ajouter 1 cuillère de jus de citron.

SantéLe S+ais-

Entente au lit : capital pour l'équilibre du couple

Il semble que l'entente sexuelle, certes importante au sein d'un couple, ne constitue pas l'objectif principal de celui-ci. Au sein d'un couple, la fréquence des rapports sexuels peut être source de tension, voire de souffrance.

Les femmes racontent qu'elles souffrent de se forcer à avoir des rapports non désirés parce qu'elles se sentent encore, d'une certaine façon, soumises à cette vieille et terrible idée du « devoir conjugal ». Elles se disent mises sous pression par leur mari, parfois mises en accusation d'une forme d'anormalité. Du côté des hommes, le fait d'avoir une libido moins forte que celle de leur femme peut provoquer un fort sentiment de honte. La plupart le vit comme une atteinte à ce que doit être, dans leur esprit, leur masculinité.

« Mon mari et moi sommes très amoureux, en couple depuis quatre ans. Mais depuis quelques mois, alors que j'aurais tendance à avoir davantage besoin d'affection, de câlins, lui a besoin de faire l'amour régulièrement pour se sentir épanoui et déstressé », confie Abidé, 31 ans, Employé de bureau.

Michel, 35 ans, gérant d'un restaurant dans le quartier Avédji à Lomé, avoue avoir vu le nombre de ses rapports sexuels diminuer depuis qu'il a monté son entreprise, il y a quelques mois. « C'est une responsabilité énorme, un investissement de tous les instants, de

mon réveil jusqu'à ce que je me couche. Je veux me donner les moyens de réussir ce que j'entreprends et je n'ai pas toujours la tête au sexe. Marie, ma femme, est aussi en pleine reconversion professionnelle. Elle, non plus n'est pas forcément très demandeuse. Mais il est vrai que j'ai parfois peur que cette situation ne lui convienne pas autant qu'à moi. »

Le besoin de faire l'amour revient fréquemment pour justifier l'idée selon laquelle les hommes, et les femmes, ont physiologiquement besoin d'avoir des rapports sexuels réguliers, sous peine de souffrir de frustration. La frustration que l'on peut ressentir lorsque les désirs sexuels ne sont pas assouvis est psycho-affective.

Etre à l'écoute de l'un et l'autre

Tous les couples traversent ou traverseront à un moment ou à un autre ces discordances de désir sexuel. Celles-ci ne sonnent pas pour autant le glas de la relation. Fidèle, 29 ans, Commerçante, explique que sa baisse de désir sexuel est survenue très rapidement après sa rencontre avec son mari. « Les trois ou quatre premiers mois, nous avions autant



envie l'un que l'autre. Et puis au fur et à mesure, je suis devenue plus réservée que lui. Je me suis posé beaucoup de questions sur ma féminité, sur notre relation, sur ma vision de l'amour. J'ai réglé certains problèmes familiaux qui pouvaient se répercuter sur mes envies, mais ça n'a rien changé. Lui me dit qu'il le vit plutôt bien, que ça va, même s'il y a des moments où il se sent rejeté », raconte-t-elle.

Certains couples interprètent souvent la baisse de désir comme une diminution de l'envie d'eux, plutôt que comme une diminution d'envie tout court. Ils se sentent remis en question dans ce qu'ils sont, et se mettent à douter.

Communiquer

Si tous les couples traversent des périodes de discordances de désir sexuel, cela ne signifie pas l'arrêt automatique de la relation affective.

La baisse de libido n'implique pas spécifiquement la détérioration de l'amour, cela peut signifier une décroissance d'un plaisir global.

L'objectif principal est de ne pas forcer pour l'un, rassurer pour l'autre. Dialoguer pour mieux respecter les variations mutuelles : être capable d'assumer un « non », de bien vivre un refus fait la force et la maturité du couple. Contraindre ou transformer la sexualité en corvée dévalue l'entente physique et psychique. Trouver un équilibre demande à poser honnêtement les désirs mutuels. Définir ensemble des solutions envisageables et réalistes est essentiel. Lorsque la discussion est rompue, le sexologue peut aider à comprendre la situation, la dédramatiser, rassurer, aider les partenaires à s'évaluer, à prendre conscience de la vie de couple singulière pour mieux s'adapter.

| par **Abel OZIH**

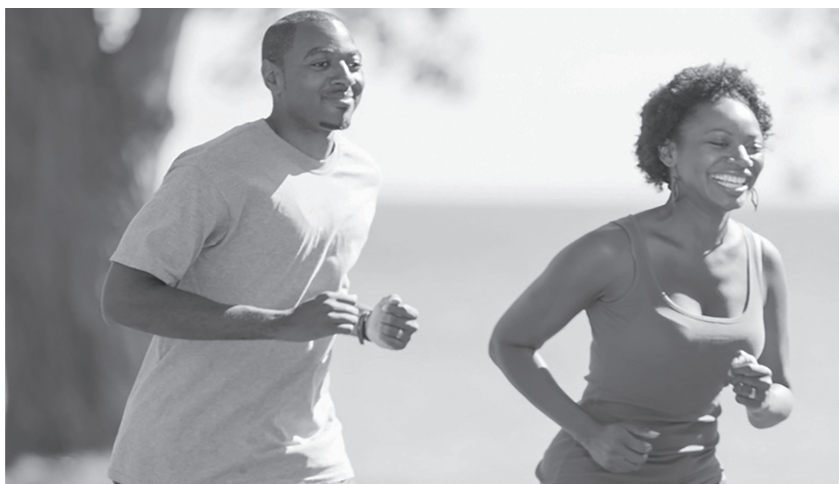
Le sport pour une meilleure libido

| par **William O.**

Une activité physique régulière est bénéfique pour la santé. Mais ces bienfaits concernent-ils aussi la sexualité ? La libido peut-elle être stimulée par des séances de sport ? Plus le niveau d'activité hebdomadaire augmente, plus les scores de la fonction érectile s'améliorent. Ces bénéfices sont d'autant plus importants dans le cas de petites difficultés sexuelles ou de maladies chroniques comme le diabète, les troubles hormonaux ou encore la

dépression. Faire du sport améliore la production des neurotransmetteurs comme la sérotonine, l'adrénaline ou encore la dopamine, également impliqués dans la fonction sexuelle et l'état de l'humeur.

Globalement, pratiquer au moins 2 à 3 fois par semaine pendant 30 à 40 minutes la marche, la natation, la course à pied. Pour autant, à l'inverse, une activité trop intense et fréquente peut avoir un effet négatif.





Ministère de la santé, de l'hygiène
publique et l'accès universel aux soins



14 Juin 2021

Journée Mondiale du DON DE SANG

Thème

Donnez votre sang pour
faire battre le cœur
du monde

Du 14 au 19 juin 2021

Collecte de sang de
07h30 à 16h00

CNTS Lomé



Centre National de transfusion sanguine (CNTS) 368, rue BIKOTIBA, quartier Doumasséssé (Face EPP Doumasséssé 1)
02 BP: 20 707 Lomé 2 Téléphone : +228 22 21 64 30 E-mail : cntslometogo@yahoo.com

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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

Un savon qui hydrate,
rend lisse votre peau et
donne un super éclat à
votre teint naturel



Disponible
en Pharmacie !

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté