

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

**Version
Papier**

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

**Version
Numérique**



**Orange :
stimuler
l'immunité
et protéger le
cœur**



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°626 du 07 Juillet 2021

Remèdes naturels pour réduire voire éliminer maux de tête et vertiges



CETTE TISANE POUR SE DEBARASSER DES MAUX DE TETE

3



**Aubergine : prévenir
et contrôler le diabète**

5



**Mes légumes selon
mon groupe sanguin**

4



**Lien entre Diabète et yeux:
Interview du Pr Komi Balo**

7

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE
MONTURES OPTIQUES - VERRES CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

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

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

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 84 90 13



République Togolaise

MINISTÈRE DE LA SANTE, DE L'HYGIENE
PUBLIQUE ET DE L'ACCES UNIVERSEL AUX SOINS

COMMUNIQUE DU MINISTRE DE LA SANTE, DE L'HYGIENE
PUBLIQUE ET L'ACCES UNIVERSEL AUX SOINS

La saison pluvieuse constitue une période à risque de survenue des cas de maladies
diarrhéiques, notamment de choléra.

Le choléra est une maladie diarrhéique grave, qui se transmet par voie oro-fécale,
lors de la consommation d'eau ou d'aliments souillés.

A cet effet, le Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux
Soins invite les populations à une vigilance plus accrue et à l'adoption de
comportements suivants pour éviter de contracter cette maladie :

- se laver correctement les mains avec de l'eau saine et du savon ou de la
cendre, surtout après les selles et avant de manger ;
- bien couvrir les aliments contre les mouches et la poussière ;
- laver correctement les fruits et les légumes avant de les manger ;
- bien cuire les aliments et réchauffer les restes d'aliments avant de les
consommer ;
- boire en tout temps et en tout lieu de l'eau saine ;
- désinfecter à l'eau de javel ou faire bouillir les eaux de pluies, de citerne, de
rivière, des marres ou des étangs avant de les boire ou de les utiliser ;
- faire les besoins et jeter ceux de nos enfants dans les latrines ;
- éviter de déféquer et de jeter les ordures dans la nature.

Toute personne victime d'une diarrhée liquide abondante, isolée ou associée à des
vomissements, doit être amenée immédiatement au centre de santé le plus
proche pour une prise en charge adéquate.

Fait à Lomé, le 28 juin 2021



Professeur Moustafa MIJIYAWA



République Togolaise

MINISTÈRE DE LA SANTE, DE L'HYGIENE
PUBLIQUE ET DE L'ACCES UNIVERSEL AUX SOINS

COMMUNIQUE DU MINISTRE DE LA SANTE, DE L'HYGIENE
PUBLIQUE ET L'ACCES UNIVERSEL AUX SOINS

La saison pluvieuse constitue une période à risque de survenue des cas de maladies
diarrhéiques, notamment de choléra.

Le choléra est une maladie diarrhéique grave, qui se transmet par voie oro-fécale,
lors de la consommation d'eau ou d'aliments souillés.

A cet effet, le Ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux
Soins invite les populations à une vigilance plus accrue et à l'adoption de
comportements suivants pour éviter de contracter cette maladie :

- se laver correctement les mains avec de l'eau saine et du savon ou de la
cendre, surtout après les selles et avant de manger ;
- bien couvrir les aliments contre les mouches et la poussière ;
- laver correctement les fruits et les légumes avant de les manger ;
- bien cuire les aliments et réchauffer les restes d'aliments avant de les
consommer ;
- boire en tout temps et en tout lieu de l'eau saine ;
- désinfecter à l'eau de javel ou faire bouillir les eaux de pluies, de citerne, de
rivière, des marres ou des étangs avant de les boire ou de les utiliser ;
- faire les besoins et jeter ceux de nos enfants dans les latrines ;
- éviter de déféquer et de jeter les ordures dans la nature.

Toute personne victime d'une diarrhée liquide abondante, isolée ou associée à des
vomissements, doit être amenée immédiatement au centre de santé le plus
proche pour une prise en charge adéquate.

Fait à Lomé, le 28 juin 2021



Professeur Moustafa MIJIYAWA

PHARMACIE DE GARDE Du 05 au 12 juillet 2021		
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	22 21 29 64
BEL AIR	Non loin de RAMCO et de l'hôtel Palm	22 21 03 21
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	22 21 45 30
OLIVIERS	Bd. Houphouët-Boigny	22 27 04 34
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	22 22 45 71
ST KISITO	Bd. de la Kara rès du Bar TAMTAM	22 21 99 63
N.D. de la TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	98 46 50 88
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	22 26 11 77
PAIX	Résidence du Benin	22 26 40 91
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoé	91 61 33 32
BIEN ETRE	100, bd du HAHO, Hédzranawoé	22 26 45 16
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
FIDELIA	Bè-Kpota, près de l'hôtel LE REFERENTIEL	22 71 95 95
SARAH	Près du centre de santé d'Adakamé	70 42 69 02
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoe, Rue de la Pampa	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE- Lomé an - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théolo ESTAO	22 51 44 25
ENOULI	Station d'agbalépédo an	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	22 51 71 71
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédji, Carrefour "SUN CITY"	91 49 54 48
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé	70 43 89 40
ADOUNI	Vakpossito-Lomé, rés du carrefour AISED	70 39 39 39
POU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé	70 41 36 12
CHARITÉ	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du Bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agoè- Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Koli	93 08 46 40
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito,	93 26 36 00
AGOE-NYIVE	A côté de l'E lise Catholique d'Agoè-Nyivé	22 25 83 38
LE ROCHER	Agoè Zongo, sur la Rte nationale N 0 1	92 30 06 56
REGINA PACIS	Rte Nationale N 01 près du Bar sous l'Antenne	70 45 98 58
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du carrefour EDEM (CAMP CP	22 55 08 15
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01
CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
Commissariat central 22-21-28-71
Sûreté Nationale 22-22-21-21
Pompiers 118 ou 22-21-67-06
Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39
Police Secours 117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
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 Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé



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 : le citron pour booster l'immunité

par **William O.**



Le système immunitaire est destiné pour protéger l'organisme des microbes, bactéries et virus. Voici une recette au citron pour renforcer le système immunitaire. Le citron (Citrus lemon, donti, ountisi, klé) traite un rhume, un mal de gorge, la toux, les allergies saisonnières, la fatigue, les douleurs chroniques, les troubles digestifs.

Recette : 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre, 1 cuillère à café

de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 2-3 tours de poivre noir (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma), Jus d'1/2 citron, 2 cuillères à café de miel bio (facultatif, 1 tasse et demi d'eau filtrée. Combiner le curcuma, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé.

Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, s'assurer que ça ne bout pas. Filtrer et verser dans une tasse. Ajouter le jus de citron et le miel (si possible) et bien mélanger.

Remèdes naturels pour réduire voire éliminer maux de tête et vertiges



Le mal de tête est caractérisé par une douleur au niveau de la tête. Cette douleur peut être ressentie d'une ou d'autre partie de la tête, cela dépend du type de mal de tête. Il y a plusieurs causes liées aux maux de tête : émotion, nervosité, stress, changements climatiques, douleurs des yeux, douleur dentaire, mauvaise position de la tête pendant le sommeil, l'effort physique, certains médicaments. Il y a aussi des maladies qui donnent des maux de tête dont le paludisme, l'hypertension, l'arthrose, le cancer.

Selon les études, la plupart des maux de tête sont bénignes et sans gravité. Cependant, si un mal de tête est accompagné d'une douleur dans le bras, de picotements, d'une paralysie, cela peut être un accident vasculaire cérébral (AVC).

Il existe aussi certains maux de tête qui causent des vertiges. Dans ces deux cas, il faut aller consulter rapidement. Plusieurs remèdes naturels permettent de calmer les maux de tête et les vertiges.

Gingembre et citron

Les deux composants responsables

de la réduction des maux de tête dans le gingembre sont le gingérol et le shogaol. Les deux possèdent la capacité de réduire l'inflammation, ce qui peut soulager les maux de tête. L'avantage supplémentaire est la régulation de la circulation sanguine dans les vaisseaux sanguins du cerveau ayant le même effet médicinal positif. Le citron est un agrume qui permet de calmer un mal de tête naissant grâce à ses actions décongestionnantes et antidouleurs.

Recette : Prendre 2 citrons et trois cuillérées à café de gingembre en poudre ou 2 racines de gingembre. Écraser les racines du gingembre. Pour ceux qui ont le gingembre en poudre prendre les 3 cuillérées. Mettre le gingembre en poudre ou écrasé dans un bol. Couper les citrons, bien les presser dans le bol et mettre aussi la peau ou le zeste des 2 citrons. Chauffer de l'eau d'une qualité d'un verre bambou. Verser l'eau chaude sur les contenants du bol et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer et boire tiède. Si on est à la maison, on peut faire la même infusion, y mettre une compresse et

Un bon sommeil contre les infections

par **Elom AKAKPO**



D'après la revue « *Scientific Reports* », bien dormir permettrait au système immunitaire de se renforcer et ainsi d'être mieux armé pour combattre les germes. La fonction du sommeil ne renvoie pas à la seule nécessité de se reposer. De nombreuses recherches ont mis en évidence son rôle clé sur bien d'autres plans, notamment la mémorisation ou la réparation cellulaire. L'effet sur le système immunitaire, les lignes de défense du corps contre les agressions, est souvent évoqué. Des chercheurs français (université de Montpellier) montrent que ceux qui dorment de la manière la plus efficiente sont moins souvent traités

par des médicaments antifongiques et antiparasitaires. Concernant les antibiotiques et antiviraux, il est difficile de tirer des conclusions dans la mesure où la prescription de ces médicaments est plus « aléatoire », moins systématique et moins spécifique dans bien des cas : beaucoup d'infections virales ne sont pas soignées avec ce type de médicaments, alors que les antibiotiques peuvent être prescrits à mauvais escient. Les observations tendent à confirmer une association entre la qualité du sommeil et le risque infectieux en relation avec l'efficacité du système immunitaire, un lien qui reste à mieux comprendre.

l'appliquer sur la zone de la tête qui fait mal pendant 15 minutes. Se reposer dans un lieu calme. Le même mélange peut être bouilli pendant 5 minutes et on peut inhaler la vapeur.

Réduire les vertiges

Un vertige peut être le signe de quelque chose de grave, de futures séquelles très lourdes, il ne faut donc pas les négliger et consulter le plus vite possible. Un vertige, ce n'est pas normal, il faut faire des examens pour comprendre ce qui se passe et trouver la cause. Ce n'est pas de l'anxiété ou un problème psychologique qui peuvent causer des vertiges.

A un niveau plus sérieux on peut avoir des symptômes dont : oreilles qui sonnent, perte d'équilibre, perte auditive dans une oreille, difficulté à se concentrer avec les yeux, double vision, paralysie faciale, difficulté dans l'articulation du langage, faiblesse des extrémités.

Quelles sont les causes possibles ?

L'âge, les troubles de l'oreille interne, les troubles visuels, une tumeur de la fosse postérieure, l'émotion, la fatigue, le mal des transports, ainsi que les effets indésirables de certains médicaments, de l'alcool, un AVC.

Les autres causes plus périphériques sont généralement liées à l'oreille interne. La plus fréquente étant le vertige positionnel paroxystique bénin.

Il touche deux fois plus de femmes que d'hommes et peut commencer dès l'âge de 20 ans. Il se déclenche lors d'un changement de position, en se levant, se couchant ou encore en se retournant dans son lit. Ce peut être aussi un kyste sur le nerf vestibulaire, un neurinome. On trouve aussi les vertiges chez les jeunes enfants.

Agir pendant un épisode de vertige

La première chose à faire est de s'asseoir ou de s'allonger sur le sol, car le fait de rester debout est très dangereux en raison du risque de chute que cela peut entraîner, évitant ainsi de subir une blessure. Ensuite, regarder un point spécifique ou un objet qui n'est pas en mouvement.

Le gingembre

Le gingembre combat la pression artérielle, l'acidité et améliore la circulation sanguine générale, ce qui diminue les épisodes de vertige. Il contient des substances qui contrôlent l'inflammation et soulagent les maux d'estomac et les vertiges.

Recette : Chauffer une eau d'une quantité d'un verre bambou et ajouter 2 racines de gingembre écrasé. Laisser infuser pendant 10 minutes. La verser dans un verre et boire. Faire cela 2 fois, matin après le petit déjeuner et le soir après le dîner.

Boire suffisamment d'eau

Les vertiges ou les étourdissements peuvent survenir en raison de la déshydratation. Elle diminue le volume de sang et, par conséquent, l'apport d'oxygène au cerveau. Boire au moins un litre et demi d'eau par jour est excellent pour la santé.

Infusion de menthe poivrée

Cette boisson sert à stimuler l'oxygénation du sang qui atteindra alors le cerveau. Leurs propriétés médicinales fraîches offrent un confort lors d'un épisode de vertige, et ils aident également à l'éviter.

Recette : Faire chauffer l'eau d'une quantité de 2 verres à bambou, et ajouter une bonne poignée de feuilles de menthe. Laisser bouillir pendant 10 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes, puis filtrer dans un verre et boire. Boire 2 fois, matin à jeun et soir 25 minutes après le dîner. Non seulement cette boisson soulage les vertiges, mais détend également le corps pour bien dormir.

Si les vertiges continuent 48 heures pendant la prise de la boisson, consulter un médecin généraliste, voir un Oto-Rhino-Laryngologiste spécialisé dans les vertiges.

par **Gamé KOKO**

Source : Doctissimo & Top santé

Orange : stimuler l'immunité et protéger le cœur

L'orange est un agrume, qui en plus d'avoir une odeur agréable, est juteux, et possède de multiples propriétés très bénéfiques pour la santé. Ce fruit peut se consommer de différentes façons sans pour autant perdre ses propriétés ou sa délicieuse saveur. On peut l'incorporer aux desserts, jus. Se préparer un jus d'orange frais chaque matin n'est pas seulement délicieux pour les papilles, mais aussi excellent pour notre organisme.



L'orange naturelle, selon certains spécialistes de la naturothérapie, est supérieure à toute préparation pharmaceutique en tant que source de vitamine C. Elle contient, en plus de la vitamine C, environ 170 éléments phytochimiques qui renforcent et complètent l'action de cette vitamine sur l'organisme. Malgré ce que disent certains défenseurs de la chimie pharmaceutique, les 50mg/100g de vitamine C de l'orange apportent beaucoup plus à l'organisme que 50mg, ou même 500, de vitamine C d'un comprimé ou d'un médicament.

Extraordinaire composition chimique

L'orange est composée majoritairement d'eau. Sa pulpe et son jus contiennent une quantité très importante de vitamines A, B et C et de composés antioxydants. Sa chair est riche en nutriments comme le calcium, le potassium, le phosphore, le magnésium, le fer, le cuivre, les flavonoïdes et les caroténoïdes, ainsi qu'en fibres. L'orange renferme aussi des sucres dans une quantité modeste (environ 9.35g/ 100g), facilement mis à profit par l'organisme et tolérables par les diabétiques dans des proportions contrôlées.

Attention toutefois si on souffre de reflux gastro-œsophagien, d'œsophagite peptique ou d'hernie hiatale car cet agrume peut irriter la muqueuse de l'œsophage ou brûler l'estomac. Si ce n'est pas le cas, voici de bonnes raisons d'en ajouter à l'alimentation.

Protéger ses yeux

Grâce à sa richesse en caroténoïdes, ainsi qu'en d'autres antioxydants, l'orange est utile pour la prévention des affections oculaires. La cataracte est une maladie de l'œil fréquente chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

Mais d'après une étude menée par des chercheurs britanniques, manger des aliments riches en vitamine C, comme les oranges, permet de réduire la progression de la maladie de 33%. En cause, l'action antioxydante de cette vitamine sur le fluide oculaire, qui protège le cristallin de l'œil de l'opacification liée à l'âge.

Lutter contre le cancer

De nombreuses études ont démontré qu'une consommation régulière d'oranges, au moins une par jour, prévient des cancers de l'œsophage, de l'estomac, du colon, de la bouche et du pharynx. Son action aide à diminuer la prolifération des cellules cancéreuses et à nettoyer l'organisme tout en renforçant le système immunitaire.

Prévenir les risques de maladies cardiovasculaires

Consommer régulièrement du jus d'orange permet de réduire les risques d'athérosclérose, de maladies vasculaires cérébrales, dont les accidents vasculaires cérébraux et de thrombose. Les flavonoïdes contenus dans l'orange, renforcés par la vitamine C, possèdent

l'effet d'inhiber la tendance des plaquettes du sang à former des caillots. Les oranges contribuent donc à la fluidifier le sang et améliorer la circulation notamment dans les deux organes qui ont besoin d'un apport de sang plus constant: le cerveau et le cœur. Des doses de vitamine C (1 g par jour pendant 6 semaines) réussissent à réduire la pression artérielle. La pulpe de l'orange, y compris la peau intérieure blanche ou mésocarpe, est riche en pectine, un type de fibre qui réduit le niveau de mauvaises graisses dans le sang.

Recette : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé (5 g), ½ cuillère à café de curcuma (2 g) (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel (50) Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir (miel facultatif). Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

Réduire l'inflammation

Les flavonoïdes présents dans les agrumes, dont les oranges, auraient des propriétés anti-inflammatoires efficaces. En consommer réduit donc les risques de souffrir de la polyarthrite rhumatoïde. Avec ses 30- 40 mg/100g de calcium, l'orange est l'agrumes le plus riche en ce minéral précieux. De plus, l'acide citrique contribue à ce que ce calcium soit mieux absorbé dans l'intestin. La vitamine C est un facteur essentiel pour la croissance et le maintien des os, des dents et des cartilages. L'orange est recommandée en cas d'ostéoporose, de rachitisme. La cure d'orange est très efficace pour faciliter la dissolution et l'élimination des dépôts d'acide urique dans les articulations qui provoquent la goutte. Les calculs rénaux et les sables peuvent aussi être dissous, du moins partiellement, grâce à une cure d'oranges.

Traiter les infections par l'écorce de l'orange

Des études publiées dans « Vitamin C for preventing and treating the common cold » en 2004 montrent qu'en cas de rhume, la vitamine C diminue l'intensité des

symptômes et leur durée. L'orange exerce les actions anti-infectieuses suivantes: elle accroît la capacité, le nombre et la longévité des globules blancs du sang à détruire les germes ; elle rend difficile le développement des virus dans les cellules humaines ; elle accroît la production d'interféron, une protéine produite dans l'organisme pour lutter contre le virus. La consommation journalière d'oranges est donc indiquée non seulement en cas de rhume ou de grippe mais aussi de toute autre maladie infectieuse, y compris les maladies infantiles et même le sida.

Par ailleurs, la consommation de quatre à cinq oranges par jour ou leur jus contribue à prévenir l'apparition de réactions allergiques telles que la rhinite ou l'asthme bronchique.

Recette à l'écorce d'orange : Bien laver les oranges avec une cuillerée de jus de citron et une cuillerée de vinaigre dissoute dans une tasse d'eau. Mettre une tasse d'eau à bouillir. Râper l'écorce d'une orange, mais en faisant attention à ne pas dépasser une cuillère et demi en termes de quantité, ce qui est suffisant pour chaque infusion. Laisser bouillir pendant 10 minutes et laisser reposer pendant 5 minutes. Y ajouter une petite cuillerée de miel naturel. Boire cette infusion deux fois par jour, matin, midi et soir.

Améliorer la digestion

L'orange est également utile à l'organisme pour nettoyer les substances difficiles à absorber par les différents organes. L'orange contribue à vaincre la constipation et l'atonie intestinale au moyen de deux mécanismes d'action : elle provoque l'évacuation de la vésicule biliaire accompagnée d'un effet laxatif de la bile de l'intestin ; elle stimule le péristaltisme (les mouvements) de l'intestin sous l'effet de sa fibre végétale douce. L'orange combat la constipation et soulage les hémorroïdes qui l'accompagne habituellement.

En ajoutant de l'écorce d'orange aux infusions, on rééquilibre le pH de l'estomac et diminue la production de sucs gastriques. En cas d'acidité sévère et répétée consommer de l'écorce d'orange quotidiennement pendant 20 jours.

| par **Abel OZIH**

Source: « Santé par les Aliments »

Mes légumes selon mon groupe sanguin

Grace à l'ouvrage « 4 groupes sanguins, 4 régimes » du Dr Peter J. D'Adamo, Médecin et Naturopathe américain, Santé-Education fait découvrir les aliments à privilégier pour le bien-être dans la catégorie des légumes. Ainsi tous les groupes sanguins sont visités pour donner plus d'éclaircissements et combler les attentes.

Groupe A

Les légumes doivent constituer l'élément essentiel de l'alimentation des personnes du groupe A, à qui ils fournissent oligo-éléments, enzymes et antioxydants. Afin de préserver leurs nutriments, les manger sans trop modifier leur état naturel c'est-à-dire crus ou cuits à la vapeur.

A privilégier : ail, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, persil, pissenlit poireau, potiron, romaine, scarole, tofu, topinambour.

Groupe AB

Les substances phytochimiques présents dans les légumes frais jouent un rôle

certain dans la prévention des cancers et des affections cardio-vasculaires, lesquels affectent plus souvent les personnes des groupes A et AB que les autres, car elles possèdent des défenses immunitaires moins efficaces. Si l'on appartient au groupe AB, manger donc des légumes à chaque repas.

A privilégier : ail, aubergine, betterave, brocolis, céleri, chou-fleur, chou frisé, concombre, igname, moutarde, patate douce, persil, pissenlit, shiitaké, tofu.

Groupe B

Les individus du groupe B qui présentent une vulnérabilité particulière aux virus et aux maladies auront avantage à manger beaucoup de légumes verts à feuilles, riches en magnésium. Cet oligo-élément,



efficace agent antiviral est aussi excellent pour les enfants du groupe B sujets à l'eczéma.

A privilégier : aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou blanc, de Bruxelles, chou chinois, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, moutarde, patate douce, persil, piment, poivron jaune, rouge, vert, shiitaké.

Groupe O

Pour les personnes du groupe sanguin O, il faut veiller à équilibrer les protéines

animales, en consommant les légumes et les fruits afin d'éviter une hyperacidité gastrique génératrice d'irritations et d'ulcérations de la paroi stomacale.

A privilégier : ail, algues, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, patate douce, persil, pissenlit, poireau, poivron rouge, potiron raifort, romaine, scarole, topinambour.

| par **William O.**

Aubergine : prévenir et contrôler le diabète



L'aubergine est un des dix légumes les plus consommés par la majorité des humains. La consommation d'aubergines est recommandée par l'American Diabetes Association (ADA) en raison de sa teneur élevée en fibres et de son faible taux glycémique.

Le Dr Kalidas Shetty, Professeur au Département des Sciences des Aliments de l'Université du Massachusetts, a étudié de près les effets de l'aubergine sur la santé humaine. Selon le dernier, des extraits d'aubergine peuvent inhiber les enzymes digestives qui transforment la nourriture en glucose. L'inhibition de ces enzymes peut ralentir la digestion des glucides, diminuer leur absorption et limiter ainsi l'élévation du sucre sanguin après le repas.

Toute personne atteinte de diabète de

type 2 a intérêt à suivre un régime faible en glucides et à privilégier les aliments dont l'indice glycémique est bas. L'aubergine, qui contient peu de glucides et de calories et dont l'indice glycémique est de seulement 15, est un ingrédient par excellence à incorporer au quotidien dans une multitude de recettes. Regorgeant de fibres, l'aubergine contient par ailleurs très peu de glucides solubles. La grande quantité d'antioxydants présents dans l'aubergine aide à éliminer le sucre sanguin produit par les radicaux libres. Parmi les autres nutriments antidiabète que contient l'aubergine, on peut mentionner la quercétine, le bêta-carotène, la génistéine et la curcumine. Très peu calorique mais hautement nutritive, l'aubergine est un aliment qui rassasie.

Santé mentale : rôle d'une alimentation saine

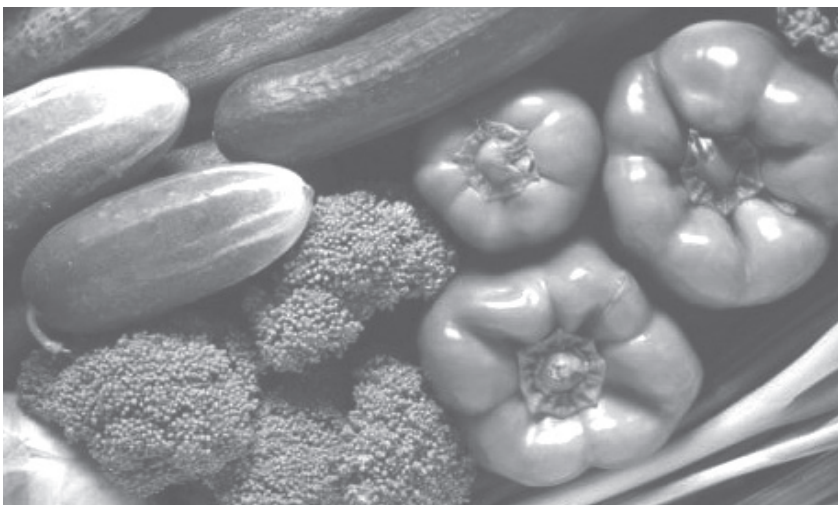


Une alimentation de haute qualité nutritionnelle est particulièrement bénéfique pour la santé mentale, et en particulier face au risque de dépression.

Une équipe française (INSERM et université de Montpellier) a croisé les données recueillies lors d'une quarantaine d'études internationales. D'après les chercheurs, l'adhésion à une alimentation riche en fruits et en légumes, huiles végétales, en poisson est associée à une diminution de 33%

du risque de développer une dépression. A contrario, une alimentation riche en acides gras saturés, en sucre et en produits raffinés augmente le risque de dépression. La revue « *Molecular Psychiatry* » précise' que d'autres travaux sont nécessaires pour confirmer ces données, mieux évaluer la baisse du risque de dépression, de la fréquence des épisodes et de leur sévérité, en lien avec une alimentation adaptée. Ceci étant, ces observations globales paraissent déjà très significatives.

Maladies cardiovasculaires : la protection des légumes



Les nitrates véhiculent une mauvaise réputation. Ils sont en effet connus comme des résidus indésirables de la chaîne agroalimentaire. L'usage des nitrates revêt une grande importance dans l'agriculture, puisqu'ils sont les principaux nutriments présents dans les engrais ou issus de leur décomposition dans la terre.

Ces engrais peuvent être d'origine végétale, animale ou chimique. La présence de trop grandes quantités de nitrates dans l'eau et dans le sol est considérée comme une pollution. Ceci étant, les nitrates se trouvent naturellement dans les fruits, dans les légumes, surtout, ainsi que dans le corps humain, où ils exercent des fonctions physiologiques importantes, en particulier sur le plan cardiovasculaire. D'après des chercheurs de l'University of

Western Australia, il s'avère qu'à partir d'une dose de 60 mg de nitrates par jour (l'équivalent d'une tasse de légumes verts à feuilles), et en comparaison avec une dose faible (+/-20 mg), on observe une réduction sensible du risque de maladie coronarienne (-12%), d'insuffisance cardiaque (-15%), d'accident vasculaire cérébral (AVC ischémique : -17%) et de maladie artérielle périphérique avec hospitalisation (-26%). En d'autres termes, la consommation d'une quantité plutôt modérée de nitrates alimentaires présente des avantages assez nets. Les aliments naturellement très riches en nitrates : l'épinard, la laitue, le radis, la betterave et le chou. Des apports plus faibles mais qui restent intéressants : le navet, le haricot vert, le poireau, l'oignon, le concombre, la carotte, la pomme de terre, l'ail, le poivron.

Aliments en conserve : contrôler la consommation



Les conserves ont un revêtement spécial à base de résine de bisphénols A. Un composant chimique dont l'accumulation dans le corps peut avoir des effets néfastes sur la santé. Les produits chimiques synthétiques utilisés pour emballer, stocker et traiter les aliments sont en fait des ennemis silencieux pour la santé.

Comment les conserves sont-elles faites?

C'est une méthode de préservation des aliments consistant à enfermer ceux-ci dans un récipient parfaitement hermétique entre autres bocaux ou bouteilles en verre, boîtes en fer blanc, puis à les chauffer à très haute température (100-120°C environ) afin de détruire tous les micro-organismes

pathogènes présents dans les aliments. On peut ainsi conserver plusieurs mois voire années, de la viande, du poisson, des légumes. Les conserves peuvent donc être réalisées dans n'importe quel récipient à condition qu'il soit totalement étanche et supporte le traitement thermique nécessaire. La grande majorité des conserves qu'on utilise pour stocker les aliments, et qui sont sur le marché, possèdent un revêtement plastique appelé résine époxyde, connu sous le nom de « époxy ». Ce processus est utile pour éviter que les aliments réagissent avec le métal pouvant causer une érosion. Donc attention, à consommer avec modération. Et préparer avec des épices comme l'ail, le gingembre, clous de girofle. Eviter absolument de consommer les conserves périmés.



Chacun doit être encouragé à prendre en charge sa santé physique et mentale car la médecine et les médecins ne peuvent pas tout, loin de là. Et si tout le monde le faisait, les systèmes d'assurance maladie feraient du bénéfice !

Cathérine Solano, Médecin généraliste et Sexologue (France)



Lancement du progiciel SAP (System Application and Product for data processing)

Pour un meilleur contrôle des processus de gestion et une disponibilité des informations fiables

L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a procédé le 25 juin 2021 à Lomé, au lancement officiel de la mise en exploitation du progiciel SAP (System Application and Product for data processing). L'implémentation et l'exploitation du logiciel SAP vise à doter l'INAM des outils efficaces de gestion de ses processus supports dans une base de données unique qui assure la production de l'information financière fiable tout en optimisant le processus de paiement des prestataires de soins.

Toute assurance maladie est confrontée à de nombreux enjeux et défis majeurs dont le système d'information reste un des éléments importants. L'INAM a très tôt cerné cette problématique; c'est pourquoi il a entrepris de conduire avec méthode le processus de mise en place d'un système d'information intégré, robuste, performant et fiable pour faire face aux défis de la couverture maladie. L'INAM a fait le choix de migrer vers la digitalisation de ses process et activités à travers la mise en œuvre de son schéma directeur du système d'information 2018-2021 dont le logiciel SAP en est une composante. Pour le Directeur Général de l'INAM, Mme Myriam Dossou-d'Almeida, le choix de l'INAM de se doter de la solution SAP, « *vise à optimiser la gestion de l'ensemble de nos processus supports et à supprimer les multiples logiciels qui fonctionnent jusqu'à en silo. Cette solution a l'avantage de simplifier les tâches avec pour impact l'amélioration de la qualité de services fournis aux clients. La digitalisation est en marche à l'INAM et nous ne nous arrêterons pas avant d'avoir atteint la prise en charge zéro papier*».

«*Avec la mise en exploitation de ce progiciel, l'INAM fait son entrée dans le cercle restreint de grandes entreprises nationales et internationales qui ont fait recours au SAP dans la gestion de leurs processus opérationnels. Les bons résultats et performances de ces grands*

groupes d'entreprises nous ont fortement inspiré», a-t-elle ajouté.

Le progiciel SAP implementé par l'INAM comporte quatre modules à savoir: le module controlling (CO), le module Human Capital Management (HCM), le module Matériels Management (MM) et le module Finance (FI).

C'est quoi le progiciel SAP ?

SAP (Systems, Applications and Products for Data Processing) est un progiciel de gestion intégré. En anglais, on parle d'ERP (entreprise resource planning). Cela signifie que les différents métiers de l'entreprise sont intégrés dans un système d'information centralisé. Chaque action au niveau d'un métier est alors instantanément répercutée au niveau des autres métiers. Par exemple, lorsqu'un achat est effectué, le stock est automatiquement augmenté, la facture est enregistrée en comptabilité et le coût de revient est mis à jour. Le logiciel touche ainsi une vaste rangée de métiers comme la production, l'approvisionnement, la comptabilité, la finance, la vente, la logistique, le marketing, la maintenance, la qualité et les ressources humaines. SAP fonctionne par module.

Quels sont les avantages de cette application?

D'après M. Komigan Adogli, Directeur Projet SAP INAM, l'utilisation de SAP a pour avantages d'optimiser les processus



Les officiels lors de la cérémonie de lancement

de gestion, de garantir la cohérence et l'homogénéité des informations tout en simplifiant les tâches en vue d'améliorer la qualité de services fournis aux clients. «*Au niveau du personnel, cela contribue à l'agilité dans la gestion du personnel et une amélioration du travail collaborative. Ce logiciel favorise une assurance d'information financière fiable, une aide à la décision et une disponibilité de Reporting en temps réel pour les Organes de gouvernance. Les prestataires de soins peuvent facilement l'intégrer avec l'outil de traitement des factures/feuilles de soins. Cette application assure l'optimisation des délais de paiement et une amélioration de la notification des paiements. L'assuré peut ainsi bénéficier d'une amélioration de la prise en charge due à la satisfaction des prestataires de soins*», a-t-il expliqué.

Le Directeur Général SAP Maroc Hicham Iraqi Houssaini, ayant intervenu par visio-

conférence et Sakarya Koné, Directeur Général Groupe-Alink Telecom, présent à la cérémonie n'ont pas manqué de féliciter l'INAM d'avoir fait un bon choix. A travers ces solutions informatiques, l'INAM fait une avancée remarquable dans la modernisation et la transformation de son système d'information pour faire face aux enjeux et défis de la couverture maladie universelle. La réalisation de ce projet s'inscrit dans la vision de l'INAM qui est de devenir un centre d'expertise national de l'assurance maladie au Togo. Après le progiciel SAP, l'INAM se prépare dans les prochains jours à lancer l'exploitation de son application métier dénommée « ISTANE » qui sera prioritairement utilisé dans les formations sanitaires de niveau CHU, CHR, CHP et pharmacies partenaires de l'INAM.

par **William O.**

Saison pluvieuse: Mesures pour éviter le paludisme

C'est la saison des pluies et le moment par excellence de prolifération des moustiques. Cette prolifération de moustiques va encore faire augmenter des cas de paludisme. Comment éviter la piqûre des moustiques qui donnent cette maladie ? Que faire détruire les sources de prolifération des moustiques ? Voici quelques conseils pratiques par rapport à ces interrogations ?



Le paludisme est dû à des parasites du genre Plasmodium transmis à l'homme par des piqûres de moustiques femelles appelés « vecteurs du paludisme ». Les moustiques pondent

leurs œufs dans l'eau. Ces œufs éclosent en larves puis deviennent des moustiques adultes. Certains moustiques par exemple préfèrent de petites quantités d'eau douce peu profondes, comme

les flaques, les boîtes de conserves et d'autres, que l'on trouve en abondance pendant la saison des pluies dans les pays tropicaux.

Comment prévenir le paludisme ?

La lutte anti-vectorielle est le principal moyen de prévenir et de réduire la transmission du paludisme. Deux formes de lutte anti-vectorielle sont efficaces dans beaucoup de situations : les moustiquaires imprégnées d'insecticide et la pulvérisation d'insecticides à l'intérieur des habitations. Dormir sous les moustiquaires imprégnées d'insecticides permet de réduire les contacts entre le moustique et l'homme grâce à la fois à l'obstacle matériel qu'elles constituent et à l'effet insecticide. L'utilisation des insecticides est un moyen très efficace de réduire rapidement la transmission du paludisme. Elle consiste à pulvériser l'intérieur des habitations. Aussi il faut détruire les gîtes larvaires autour des concessions. Les gîtes larvaires sont souvent les lieux propices

où les moustiques pondent leurs œufs, par exemple les flaques d'eau, les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés. Il est recommandé de verser une quantité d'huile végétale dans les fraques d'eau propres des maisons. Ainsi, pratiquer ces trois moyens déjà protégera contre le paludisme.

Comment traiter le paludisme ?

Le paludisme est une affection de fièvre aiguë. Souvent les symptômes apparaissent généralement au bout de 10 à 15 jours après la piqûre de moustique infectante. Les premiers symptômes, fièvre, céphalées et frissons, peuvent être modérés et difficiles à attribuer au paludisme. S'il n'est pas traité dans les 24 heures, le paludisme peut évoluer vers une affection sévère souvent mortelle. Alors dès que ces signes apparaissent, il faut se rendre dans un centre de soins le plus proche. Aujourd'hui, le traitement du paludisme au Togo est gratuit dans toutes les formations sanitaires publiques.

par **Raymond DZAKPATA** (stagiaire)



Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

Source: PNLP



Interview du Professeur Patrice Komi Balo, Ophtalmologue, Chef du service Ophtalmologie au CHU Sylvanus Olympio

« Une fois que le diabète est découvert, il faut commencer à faire un examen des yeux. Ceci pour éviter que les complications graves ne surviennent »

Le diabète peut réellement influencer la santé oculaire. Lorsque le diabète n'est pas correctement soigné, l'excès de sucre dans le sang provoque une altération des vaisseaux de l'œil, entraînant progressivement une baisse de la vision, pouvant aller jusqu'à la cécité. Voilà pourquoi il est aussi important de miser sur la prévention. Comment expliquer ce phénomène ? Quelle prévention adopter ? Voici les précisions du Professeur Patrice Komi Balo, Ophtalmologue, Chef du service Ophtalmologie au CHU Sylvanus Olympio.

Santé-Education : Quelle est la relation entre le diabète et l'œil ?

Pr Patrice Komi Balo : Le diabète est une maladie dont les complications concernent la mauvaise circulation des gros et des petits vaisseaux sanguins. Au niveau des yeux, nous avons surtout de petits vaisseaux. Dans ces derniers, le sang ne va donc pas bien circuler. C'est cela qui provoque des problèmes au niveau des yeux, en particulier, la rétinopathie diabétique, caractérisée par des lésions de la rétine de l'œil.

Comment peut-on détecter les manifestations au niveau de l'œil ?

Lorsque le diabétique a l'impression qu'il ne voit plus c'est qu'il est déjà trop tard. Lors du début des complications, le diabétique n'aura pas de signes. la rétinopathie s'installe souvent sans donner de signes d'alerte. On peut donc malheureusement être atteint même avec une bonne vue et en l'absence de symptôme. Au début, la rétinopathie est non proliférative, c'est-à-dire qu'il y a du sang, de l'eau au niveau de l'œil. C'est de l'œdème au niveau de la rétine mais cela n'impacte en rien la vue. D'où l'importance d'un contrôle régulier par un spécialiste et d'un dépistage précoce pour les patients atteints de diabète.

Quelles sont les complications ?

Les complications du diabète sur l'œil sont très graves. Nous remarquons très souvent que les patients ne respectent pas ce qui est conseillé par les médecins

ou le diabétologue. C'est ce qui fait que les complications surviennent un peu plus tôt. Certaines d'entre elles entraînent la perte de la vue c'est-à-dire la cécité. Selon les statistiques épidémiologiques c'est au bout de 10 ans que les complications liées au diabète surviennent. Ces complications sont essentiellement la rétinopathie diabétique c'est-à-dire les complications qu'on a au fond de l'œil lorsqu'on a un diabète après un certain temps. On peut aussi avoir la cataracte. Lorsque le diabète survient chez les sujets jeunes, avec le temps ça peut aboutir à la cataracte. On peut aussi avoir des complications au niveau du nerf optique et cela entraîne le glaucome ou parfois certaines neuropathies optiques. La complication la plus grave c'est la rétinopathie diabétique.

Comment le dépister ?

La difficulté est que comme le diabète est une maladie chronique, le traitement aussi est chronique. Le traitement de la rétinopathie diabétique exige une collaboration étroite entre l'ophtalmologue, le diabétologue et le médecin généraliste. Diagnostiquée à temps la maladie peut être traitée efficacement. Pour confirmer le diagnostic, l'ophtalmologue procède à plusieurs examens comme la mesure de l'acuité visuelle, la tension de l'œil, voire une angiographie rétinienne, qui informe sur la perméabilité des vaisseaux rétiens, un OCT (Optical Coherence Tomographie), autrement dit tomographie par cohérence optique.



Pr. Patrice Komi Balo, Ophtalmologue

Que doit faire le diabétique ?

Le diabétique doit savoir avant toute chose que le diabète peut rendre aveugle ou que le diabète peut entraîner des complications qui peuvent conduire à la perte de la vue. La première chose, c'est qu'il faut sensibiliser le diabétique. Il faut qu'il sache que lorsqu'on demande que le taux de sucre diminue, c'est aussi pour qu'au niveau des yeux il n'y ait pas de complications. Outre les yeux, il y a aussi les pieds. L'amputation est très fréquente chez les patients diabétiques à cause des gangrènes qui surviennent. Ils ont aussi des problèmes au niveau des reins et du cœur. Lorsqu'on est diabétique il faut faire la consultation régulière. Au début, les examens peuvent être faits une fois par an. Mais c'est ce que l'ophtalmologue aura découvert qui conditionnera la périodicité de vos contrôles. Il ne faut surtout pas attendre que l'œil soit flou avant de commencer à faire les examens oculaires. Donc une fois qu'on découvre le diabète, il faut commencer le suivi au niveau des yeux. Le patient diabétique doit adopter des mesures hygiéno-diététiques, en

particulier, surveiller son alimentation. Ce que nous conseillons c'est qu'une fois que le diabète est découvert, il faut commencer à faire un examen des yeux. C'est très recommandé pour toute personne vivant avec un diabète. Ceci pour éviter que les complications graves ne surviennent. Et surtout, il faut surveiller sa glycémie et normaliser son taux de sucre. Le diabétique doit régulièrement être suivi par le médecin interniste ou le diabétologue. Ceci pour éviter toutes complications.

Votre conseil à l'endroit de la population

Lorsque vous avez le diabète, vous devez vous faire examiner car il crée des problèmes au niveau de l'œil et surtout au fond de l'œil. Le problème c'est lorsque la vue baisse c'est en ce moment que le patient vient consulter. Une fois que vous avez le diabète ou qu'on vous a découvert le diabète, il faut immédiatement consulter un ophtalmologue. Et en fonction des résultats on fera un traitement spécifique face au mal présent au niveau de la rétine.

propos recueillis par **Abel OZH**

Griffures du chat et les risques sur la santé

Dans plusieurs ménages, on élève des animaux domestiques en particulier les chats. Souvent les enfants y sont plus attachés. Se faire griffer par un chat n'est pas anodin. Les griffes ou la morsure du chat peuvent entraîner une maladie. Quels risques sur la santé de la personne griffée ?



Les chats peuvent transmettre des maladies à l'homme, en particulier par griffure ou morsure. Ainsi, un tiers des personnes griffées développent une infection. En effet, les griffes du chat portent de nombreux germes, sources possibles de pathologies telles que la maladie des griffes du chat et la pasteurellose, dues à des bactéries et la sporotrichose, due à un champignon. Aucune de ces affections

n'est contagieuse d'homme à homme. La bactérie responsable de la maladie est la Bartonella henselae.

Symptômes

Les symptômes de la maladie peuvent passer inaperçus, mais ils peuvent être graves chez une personne fragile. Généralement, la personne atteinte ne présente pas de symptômes, et la maladie des griffes du chat disparaît

spontanément, neutralisée par le système immunitaire. Cependant, chez les personnes atteintes de l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), du SIDA ou d'une autre affection affaiblissant le système immunitaire, l'infection peut se propager dans tout l'organisme et être mortelle en l'absence de traitement. Ces personnes présentent un renflement rouge à l'endroit de la griffure, et certaines ont de la fièvre, des céphalées, une perte d'appétit et les ganglions lymphatiques enflés.

Les facteurs de risque

La maladie des griffes du chat peut provenir d'un mauvais traitement des chats contre les puces et les tiques. Une mauvaise hygiène et un mauvais traitement des plaies peuvent également être des facteurs d'aggravation des symptômes.

Aussi, un mauvais comportement envers les chats peut amener ces animaux à être en situation de défense, et en ce sens favoriser le risque de griffures ou de morsures.

Prévention et traitement

La prévention de cette maladie passe par des mesures individuelles, notamment par une conduite adaptée avec les chats afin d'éviter toute morsure ou griffe. En cas de griffure ou de morsure, il est

impératif de bien soigner les plaies et de prendre des précautions d'hygiène adaptées. Il est important de protéger les enfants contre les risques de griffures de chat mais aussi de morsures en leur apprenant à ne pas trop tripoter les chats. Éviter ou faire attention de s'approcher des chats inconnus. Si on y est contraint, un lavage soigneux des mains et des ongles à l'eau et au savon est indispensable. Eviter de se toucher le visage ou les yeux avant le lavage. Si le chat mord ou griffe, désinfecter immédiatement la plaie et surveiller l'état dans les semaines suivantes.

Une personne atteinte d'une de ces pathologies guérit souvent de façon spontanée, sans traitement. Cependant, dans les cas plus importants où la personne ne guérit pas de façon spontanée, il faut se rendre dans un centre de soins.

Recette 1 : Ecraser 10 feuilles de neem et ajouter 2 cuillères à soupe de l'aloe vera et appliquer le tout sur la plaie.

Recette 2 : Mâcher 4 gousses d'ail et avaler avec de l'eau. On peut aussi les découper en petits morceaux et les avaler avec de l'eau. Ecraser 1 gousse d'ail et appliquer sur la plaie.

Après avoir appliqué l'une de ces recettes, aller directement à l'hôpital pour des soins.



Pendant l'état d'urgence sanitaire, tous les acomptes provisionnels de l'impôt sur les sociétés doivent être payés dans les délais.

Office Togolais des Recettes - OTR

Canal OTR

+228 90 99 41 01

8201

+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