

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Garder
le calme
dans les
moments
difficiles

6

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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°636 du 15 Septembre 2021

Difficultés à uriner et maladies rénales: jus et infusions pour les éviter et traiter

4-5



UNE BONNE RECETTE POUR EVITER LES MALADIES DES REINS

**Citron vert ou jaune :
le meilleur**

2

**Astuces pour combler
sa femme au lit**

7

**J'ai des palpitations :
est-ce grave ?**

6

DON DE



Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Citron vert ou jaune : le meilleur



Le citron vert s'utilise en cuisine pour son goût particulièrement rafraîchissant et stimulant. Riche en vitamines A, C, B1 et B6, en magnésium, en bioflavonoïdes, en cuivre et en fer, sa consommation prévient et ralentit la progression des cancers. Il est efficace pour garder la forme et un poids santé. Antioxydant, ce petit fruit contient peu de calories. Il est idéal pour préparer des boissons fraîches et peu caloriques. Il aide l'organisme à lutter contre le diabète, le surpoids et l'obésité. Mais il permet également de faire baisser le

taux de mauvaises graisses dans le sang. Bénéfique pour le bon fonctionnement de l'organisme, il favorise l'activité du foie et un bon transit, puis élimine les toxines. Le citron vert est un excellent antiseptique et, par son application locale, il permet d'assainir la peau et resserrer les pores. Il ralentit le vieillissement des tissus et permet de garder un teint frais. Son jus fait un merveilleux soin pour les ongles et cheveux fragiles. Pour ce faire, il suffit de frotter le cuir chevelu d'un demi-citron et de baigner ses doigts dans le jus de l'autre moitié.

par Elom AKAKPO

75 ans : que faut-il manger pour être en forme ?



Alors que cette tranche de la population a parfois tendance à ne plus faire attention à ce qu'elle mange, les nutritionnistes actualisent les repères alimentaires pour les personnes âgées de plus de 75 ans. Ils recommandent notamment de renforcer l'apport en protéines et de tenir compte de la notion de plaisir de manger. L'ensemble de l'alimentation doit être suffisante en qualité et en quantité, en respectant des repas réguliers. Ces nouveaux repères alimentaires sont destinés à éviter la dénutrition et le déclin de la force et la masse musculaire. Plus précisément, les experts recommandent de manger tous les jours : 5 fruits et légumes (les tailles de

portion recommandées sont de 80 g à 100 g), des céréales complètes, des protéines en variant les sources : œuf, viande) et deux à trois produits laitiers. Consommer des légumineuses au moins deux fois par semaine est aussi conseillé. A l'inverse, éviter au maximum les charcuteries, les matières grasses et les sucreries. Pour bien s'hydrater, les nutritionnistes conseillent de boire 1,5 litre d'eau par jour, et de limiter considérablement voire éviter la consommation de boissons alcoolisées. Pour vieillir en bonne santé, les experts précisent également qu'il est important, en plus d'une alimentation équilibrée, de maintenir une activité physique adaptée.

Parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.

Source: PNLP

PHARMACIE DE GARDE Du 13 au 20 Septembre 2021

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	22 21 88 47
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	22 22 75 11
OCAM	Rue de l'ENTENTE	22 21 62 05
ADJOLOLO	58, Rue Franz Jose h STRAUSS	22 21 05 13
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	22 22 45 71
CAMPUS	Adéwi	22 21 56 32
N.D. de la TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	98 46 50 88
FOREVER	Tokoin Forever, Face Gara e Central Administratif	22 26 11 77
PAIX	Résidence du Benin	22 26 40 91
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoé	91 61 33 32
BIEN ETRE	Hédzranawoé, à côté de la station d'essence TOTAL	22 26 45 16
FIDELIA	Bè-Kpota, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	22 71 95 95
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
SEGBE	près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 38
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	96 32 97 54
NATION	Face ancien Marché TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito	70 40 22 86
M'BA	Agoè-Légbassito	70 27 81 81
MAINA	Avédji à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyè	70 41 36 12
CHARITÉ	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
EMMAÛS	à côté du Bar Solidarité	70 40 25 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	90 17 49 28
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
ZOSSIME	Zossimé, près du marché de Zossimé	99 99 80 75
ST PHILIPPE	Sanguéra, Station service OANDO	90 67 33 24
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

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 Assiyéyè
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
EMNET	Carrefour 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

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
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

«Gali dossi» au «klui-klui» : énergie et santé du cœur

Le klui-klui existe depuis des générations dans les peuples du Bénin, du Togo, du Ghana et du Nigéria. Le terme klui-klui signifie « galette » en fon (Bénin), et en Kabiè (Togo). C'est une galette de base biologique faite à partir de la pâte d'arachide. Cette pâte d'arachide est cuite ensuite dans de l'huile d'arachide.

Cette galette 100% végétarienne peut avoir plusieurs formes : ronde, empilée en escargot, en boule, en rondelles formant des bracelets mais la plus connue ou la forme de base est un bâtonnet effilé aux 2 extrémités. Les nouvelles formes surtout en petites boules rondes ont été récemment mises sur le marché avec les nouveaux modèles de commerce dans le but de mieux promouvoir les produits locaux.

Consommation du klui-klui

Le klui klui se consomme en snack de toute heure : au petit déjeuner, en après-midi au goûter surtout. Chez tous les peuples adeptes de ces galettes, la consommation du klui-klui ou «gonazo» ou kuli-kuli s'accompagne incontestablement de parmesan de manioc finement grillé c'est-à-dire le gari et saupoudré de sucre de canne ce qu'ils appellent affectueusement « gali dossi », «gali po soucklé po». D'autres y rajoutent généreusement du lait ou du jus de citron et même du coco à l'occasion. Certains apprécient le klui-klui avec le

pain. D'ailleurs la majorité des ventes du klui-klui s'accompagnent toujours de gari. Le klui-klui, ce snack africain est très apprécié pour son goût croquant et constitue pour certains un ingrédient de la variante du « gali foto ».

Ne pas confondre ce klui-klui au «gagodoè» le klui-klui de maïs car les variétés gastronomiques africaines sont innombrables.

Gari délayé + galettes klui-klui: profil nutritionnel

Aussi appelé « Gali dossi » + klui-klui c'est une combinaison de Gari délayé dans de l'eau, accompagné de galettes d'arachides. Combinaison très adulée au Togo, elle subit souvent quelques ajustements selon le consommateur et les circonstances. Certains rajoutent du jus de citron, d'autres optent pour des arachides et du lait.

Profil nutritionnel du Gari

Le Gari est essentiellement riche en glucides et en fibres, et assez pauvre en micro-nutriments. La vitamine C



contenue dans le manioc se perd à travers la cuisson. Alors il devient intéressant de presser du citron dans le mélange pour se faire un peu de vitamine C. Quant aux arachides, elles sont non seulement riches en lipides mais aussi en protéines et en micro-nutriments tels que le fer et le magnésium. Les arachides sont plus complètes que les galettes qui ont subi une transformation. Le Gari a besoin de ses arachides pour équilibrer le tout. Par contre il faut quand même éviter d'en faire un repas entier. L'énergie apportée reste relativement faible et d'autres nutriments absents ou très faiblement apportés tels que la vitamine A, sont importants pour la santé. Alors on dit oui au Gari + arachides+ citron pour le goûter, mais non comme

repas. Klui-klui et le gari ajouté au sucre (légèrement) est recommandé pour être pris entre 10h et 12h, ou dans l'après midi vers 16h. Ceux qui sont tolérants au lait peuvent l'ajouter à «gali dossi». Le «gali dossi» ajouté au klui-klui est un dessert qui est bon pour ceux qui se sentent fatigués, les hypertendus, les cardiaques, les hommes mariés, les enfants, les femmes enceintes.

Les diabétiques et ceux qui font une allergie à l'arachide doivent s'abstenir de consommer gari dossi au klui-klui. Par contre, les diabétiques peuvent consommer klui-klui. A chaque niveau, il faut une consommation modérée et hygiénique pour profiter des bienfaits.

par **Abel OZIH**

Prise de poids : limiter voire éviter ces boissons

On croit souvent qu'en buvant, on ne peut pas grossir ou prendre du poids. Le liquide aussi peut être dangereux pour le poids et des boissons à priori saines mais remplies de sucres peuvent augmenter le stockage des graisses. Les hypertendus, diabétiques, cardiaques, cancéreux, drépanocytaires, hépatiques doivent faire très attention ou les éviter à tout prix. Focus sur ces boissons à consommer vraiment avec modération

1 Jus de fruits : remplis de sucre



Contrairement à ce qu'on peut penser beaucoup de personnes qui ont un excès de sucre consomment trop de fruits. Or dépasser plus de trois fruits par jour peut augmenter également la glycémie et, à la longue, risque de faire prendre du poids. Faire attention aux jus de fruits, même issus de fruits frais ils ont l'air sains, mais ils sont très riches en sucre.

2 Eaux aromatisées



Certains consommateurs peuvent se méprendre lorsque des marques d'eaux minérales lancent des produits comme les eaux aromatisées aux fruits. Or, elles aussi, font prendre du poids. Elles ont l'air transparentes, on dirait de l'eau, mais pourtant, si certaines de ces eaux sont sucrées aux édulcorants, d'autres le sont avec du sucre et sont donc très riches en glucides.

3 Boissons énergisantes



D'après la revue « *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* », les boissons énergisantes représentent l'équivalent de 10 tasses de café. Et pour que cela fasse encore plus d'effet du sucre est rajouté dedans. Elles induisent donc un pic de sucre dans le sang brutal que le corps a du mal à assimiler. Résultat: la graisse est stockée.

4 Les smoothies



C'est coloré, c'est frais et c'est avec des fruits. Certaines recettes proposent de mettre du lait ou encore un yaourt ce qui ajoute encore plus de glucides à la boisson. Cela induit une augmentation de la glycémie et une transformation en graisse qui vont directement dans les petits bourrelets.

5 Alcool



L'excès d'alcool est dangereux pour la santé mais aussi pour le poids. 1g d'alcool représente 7 kcalories, qui augmente la ration énergétique quotidienne. Les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de sucre, ce qui fait augmenter la glycémie, et entraîner une prise de poids si on abuse. L'alcool apporte 7 kcal/g ou 5,6 kcal/ml (densité 0,8 g/ml), soit presque deux fois plus que le sucre ou les protéines. Certains alcools comme la bière, par exemple, cumulent plusieurs points négatifs : un excès de sucre et une arrivée de gaz qui fait gonfler le ventre.

6 Les sodas



Ils sont pétillants, ils sont sucrés et on adore les déguster en terrasse avec une bonne dose de glaçons. Pourtant les sodas sont le pire ennemi de la santé et du poids. Ils sont remplis de sucres ajoutés qui fournissent au corps un apport d'énergie qu'il a du mal à réguler. Cela augmente la glycémie rapidement et lorsqu'elle est en excès, cette dernière se transforme en graisse qui sera stockée. Ils sont également remplis du dioxyde de carbone qui entraîne du gaz dans l'organisme et fait gonfler le ventre. Une cannette de soda contient environ 7 à 8 morceaux de sucre soit plus de 100g de sucre par litre de boisson.

par **William O.**

Chefs de ménages, évitez de cultiver les plantes telles que le maïs, la canne à sucre, le bananier, le mil aux alentours de vos maisons pour éviter la multiplication des moustiques.

Source: PNL

Difficultés à uriner et maladies rénales: jus et infusions pour les éviter et traiter | par La Rédaction

Les reins ont pour fonctions entre autres de : filtrer le sang des déchets, fabriquer l'urine et d'uriner, réguler la quantité d'eau dans le corps, produire des hormones. C'est un organe très important pour la santé et la vie. Malheureusement, il peut arriver que les reins soient malades, ceci pour plusieurs causes. Les signes qui démontrent que les reins ne fonctionnent pas bien sont entre autres : l'urine très mousseuse qui ne disparaît pas après dans le pot, difficulté à uriner, besoin fréquent d'uriner la nuit, douleur pendant qu'on urine, petite urine ou trop abondante. Bien uriner est un signe de la bonne santé des reins. Selon les études, une personne peut uriner six (6) et sept (7) fois comme la norme et voire plus chez certains, si cela ne constitue pas une pression ou un acte incontrôlé. Pour éviter les problèmes ou maladies des reins, il faut adopter un régime alimentaire adapté qui est plus basé sur légumes, fruits, céréales, l'eau. Il y a aussi des jus et infusions naturels qui aident au bon fonctionnement des reins et à accompagner le traitement quand une maladie rénale survient.

Urine : qualité et composition



Les urines sont normalement limpides, stériles et de couleur jaune clair. La couleur jaune des urines provient des pigments biliaires solubles dans l'eau qui sont normalement éliminés par les reins. Le ton de la couleur jaune des urines dépend donc à la fois de la concentration sanguine de ces pigments et des capacités d'élimination des reins. Le plus souvent, les anomalies de coloration des urines témoignent de modifications du milieu intérieur de l'organisme. Elles peuvent aussi être en rapport avec une maladie des reins, des voies urinaires ou de la vessie ou avec une infection de ces mêmes organes.

Composition de l'urine

Un collège de scientifiques canadiens s'est intéressé à la composition de l'urine. Le compte-rendu des analyses qu'ils ont effectuées sur des échantillons a montré que l'urine était composée de 3 000 agents chimiques. L'urine normale est généralement composée de 95% d'eau, les composés organiques tels que l'urée, la créatinine, l'acide urique, des minéraux

dont le potassium, chlore, soufre, sodium. On peut remarquer dans l'urine anormale, la présence de l'Hémoglobine ; on parle d'hémoglobinurie qui est due à une destruction massive des globules rouges dans le sang, des hématies qui est un signe annonciateur de l'hématurie, une présence de sang dans les urines lors de la miction, plus précisément celle de globules rouges en quantité anormalement élevée. L'apparition des protéines dans l'urine est un signe de protéinurie qui peut être physiologique ou pathologique. L'urine qui contient du glucose est un signe d'alerte de la glucosurie. Son apparition est liée à un taux de glucose trop important dans le sang. La porphyrine est un composant qui peut entraîner la porphyrinurie, un indicateur de pathologie comme une porphyrie, une intoxication par le plomb, une insuffisance hépatique ou encore une anémie de type aplastique ou hémolytique. La présence des corps cétoniques dans l'urine est un signe d'effort physique important, ou de diabète.

Difficultés à uriner : pourquoi?



La dysurie est un trouble de la miction, ou trouble mictionnel, c'est-à-dire une anomalie au niveau de l'évacuation des urines. Malgré un besoin d'uriner, la contraction de la vessie ne suffit pas à produire un débit urinaire suffisant. La diminution du débit urinaire

peut parfois s'accompagner de douleurs. Chez la femme et l'homme, la dysurie peut avoir des origines différentes. Il ne faut pas confondre la dysurie avec d'autres troubles de la miction comme la pollakiurie, qui est caractérisée par des mictions fréquentes.

Risque de complication

Les conséquences et l'évolution d'une dysurie sont variables selon les cas. Le trouble de la miction peut être temporaire mais peut parfois persister et devenir chronique. Dans certains cas,

la dysurie peut constituer un facteur de risque de la lithiase vésicale. Ce type de lithiase urinaire est caractérisé par la formation d'un ou plusieurs calculs au niveau de la vessie.

Aspect de l'urine et santé



Couleur de l'urine normale : La couleur idéale de l'urine est jaune pâle, un peu comme la couleur du vin blanc. Concernant la fréquence, la diurèse normale est d'environ 1.5l d'urine par jour, ce qui correspond à 5 à 7 mictions par jour.

Urine foncée : Des urines oranges ou jaunes foncé peuvent être révélatrices d'un début de maladie digestive. Des urines très concentrées associées à une sensation de faim permanente et à une perte de poids malgré conservation de son appétit peuvent traduire une hyperthyroïdie. Cela peut également traduire une attaque rénale. Il faut consulter.

Urine rouge sang : La présence de sang dans les urines est la plupart du temps signe d'une infection des reins ou des voies urinaires. Chez les personnes fumeuses et plus âgées, l'hématurie peut être plus grave et signe de polypes ou de calculs rénaux, voire d'un cancer de la vessie. Attention, lorsqu'on mange des betteraves ou des aliments riches en vitamine C, on parle de fausse hématurie car l'urine ne contient pas de sang. Consulter dès l'apparition de sang dans l'urine.

Urine trop claire ou transparentes : Des urines trop claires, voire transparentes sont des signes que l'on boit beaucoup, voire trop, ou que l'on consomme trop de diurétiques, le café, tisanes, etc. et qui sollicite de trop les reins pour éliminer l'eau. Cela peut entraîner les reins à ne plus concentrer correctement les toxines pour les excréter.

Urine trouble : Des urines troubles, vertes ou avec un dépôt blanchâtre au

fond de la cuvette sont souvent le signe d'une infection comme la cystite, voire une pyélonéphrite, une infection urinaire haute, surtout si le fait d'uriner est associé à des brûlures.

Urine mousseuse comme de la bière : Des urines mousseuses ou écumeuses sont le signe d'alerte d'une atteinte des filtres qu'on appelle les glomérules du rein. Cela peut conduire à une insuffisance rénale. Le mauvais fonctionnement du rein peut laisser l'albumine s'échapper dans les urines et les rendre mousseuses. Consulter un médecin dès l'observation de ce signe.

Urine odorante : L'odeur de l'urine peut changer et n'est généralement pas le signe d'un trouble, sauf chez les personnes atteintes de certains troubles métaboliques rares et sauf si elle est associée à d'autres symptômes. L'urine qui sent très mauvais et qui devient trouble, est le signe typique d'une infection urinaire.

Urine abondante : Certaines personnes boivent peu et urinent énormément, sans que ce soit pathologique. Cela peut provenir de la consommation des aliments tels des fruits et légumes riches en eau ou en potassium. En revanche, avoir très souvent soif et à se réveiller la nuit pour boire et pour aller aux toilettes, c'est un signe d'alerte qu'il faut absolument surveiller. Et cela peut être le signe d'un diabète de type 1 ou d'un diabète calcique, qui révèle un excès de calcium dans les urines voire dans le sang. A l'inverse, le fait de boire beaucoup et d'uriner très peu peut être le signe d'une hyperthyroïdie, très fréquente chez la femme jeune.

Causes ou facteurs de risque

Chez la femme : il peut s'agir d'une cervicite, une inflammation du col de l'utérus qui est généralement provoquée par une infection sexuellement transmissible (IST) ; d'une urétrite, une inflammation de l'urètre qui est le plus souvent provoquée par une infection sexuellement transmissible (IST) ; d'une vulvovaginite, une inflammation de la vulve et du vagin qui apparaît essentiellement suite à une infection. Chez l'homme, la dysurie est souvent la conséquence d'un problème de prostate. Le plus fréquent est l'hypertrophie bénigne de la prostate, qui est caractérisée par une augmentation du volume de la prostate. Une prostate volumineuse

peut entraîner : une compression de la vessie, ce qui engendre un besoin fréquent d'uriner, une compression de l'urètre, le canal de sortie de l'urine, ce qui est à l'origine de la dysurie. Dans certains cas plus rares, la dysurie chez l'homme peut être provoquée par d'autres troubles : une orchio-épididymite, qui correspond à l'association d'une inflammation des testicules (orchite) et d'une inflammation de l'épididyme (épididymite), une prostatite, une inflammation de la prostate qui peut être d'origine infectieuse, une tumeur de la prostate, bénigne ou maligne (cancer de la prostate).

suite de la **page 4**

Uriner devient douloureux



La rétention urinaire se définit par une incapacité à vider la vessie. En des termes simples, la rétention urinaire signifie qu'on est incapable de commencer à uriner, ou qu'on est incapable de vider complètement la vessie lorsqu'on arrive à commencer à uriner. C'est un problème vécu par plusieurs personnes. Deux principales causes expliquent la rétention urinaire: d'abord, s'il existe une obstruction, l'urine ne peut pas s'écouler librement par la voie urinaire. Ensuite, les causes non obstructives comprennent un affaiblissement du muscle de la vessie et des problèmes nerveux qui nuisent aux signaux entre le cerveau et la vessie. Si les nerfs ne fonctionnent pas correctement, le cerveau peut ne pas recevoir le message indiquant que la vessie est pleine. Globalement, on peut évoquer comme cause les plus connues : un AVC, un accouchement par voie vaginale, un traumatisme pelvien, un muscle ou fonction nerveuse défectueuse en raison d'une anesthésie par exemple, un cancer, les calculs rénaux ou urinaires ou encore la prostate élargie chez les hommes. Certains médicaments peuvent provoquer une rétention urinaire tant chez les hommes que chez les femmes. L'association de plusieurs médicaments augmente le risque de troubles de la miction. Certaines personnes sont plus sensibles que d'autres, notamment celles qui souffrent déjà de troubles pouvant agir sur l'évacuation de l'urine. À ce titre, les hommes ayant des troubles de fonctionnement de la prostate doivent être particulièrement vigilants. Certaines personnes peuvent également présenter une rétention urinaire en raison d'une détérioration des contractions des muscles de la vessie, d'un blocage de l'ouverture de la vessie ou d'un manque de coordination entre les contractions

de la vessie et le relâchement du muscle qui referme l'ouverture de la vessie. La rétention urinaire est plus fréquente chez les hommes parce que l'augmentation de volume de la vessie, peut provoquer un rétrécissement du canal qui transporte l'urine hors de l'organisme.

Les signes

La rétention urinaire, qui se manifeste par des difficultés à uriner, peut prendre une allure extrêmement douloureuse dans sa forme aiguë ou passer presque inaperçue dans sa forme chronique. La rétention aiguë se manifeste avec les symptômes suivants : des douleurs importantes au niveau de la partie basse de l'abdomen, une augmentation du volume de la vessie, identifiée par une masse au-dessus du pubis, non mobile ; un état général d'agitation et d'anxiété, souvent présent du fait de l'intensité des douleurs et de l'impossibilité d'uriner et une absence d'émission d'urines depuis plusieurs heures.

Conséquences

L'urine retenue peut constituer un terrain favorable pour les bactéries, ainsi les personnes peuvent développer une infection des voies urinaires. Derrière cette incapacité à vider totalement ou partiellement sa vessie peuvent se cacher de nombreuses maladies qui doivent être découvertes et traitées afin d'éviter des complications parfois graves. La vessie constitue un sas protecteur qui communique, en amont, avec les uretères et les reins et, en aval, avec l'extérieur par l'intermédiaire de l'urètre. Un bon fonctionnement de la vessie assure une protection du haut appareil urinaire et de la fonction rénale. Bien qu'il ne soit pas toujours aisé de se confier au sujet de sa façon de faire pipi, il est important de parler à son médecin en cas de troubles.

Uriner très souvent

Uriner c'est normal. Mais passer dix fois par jour aux toilettes peut devenir gênant. Des problèmes plus ou moins sérieux au niveau de la vessie peuvent se cacher derrière une envie inhabituelle d'uriner.

Une vessie hyperactive

Les envies fréquentes d'uriner (pollakiurie) concernent environ une personne trois. Lorsqu'elles sont associées à une incontinence (fuites urinaires), elles sont souvent provoquées par une hyperactivité de la vessie. Le muscle de la vessie se contracte de façon anormale, entraînant des envies impérieuses d'uriner. Ce trouble de la miction affecte surtout les femmes. Il peut être lié au vieillissement ou à une faiblesse musculaire du périnée.

Le diabète

Fatigue, troubles digestifs et oculaires, infections à répétition. Le diabète

peut passer inaperçu dans un premier temps, puis se manifester par plusieurs symptômes. Le tableau clinique est large. Cependant, les deux principaux symptômes du diabète sont l'augmentation de la soif et les envies fréquentes d'uriner. Si les troubles de la miction durent plusieurs jours, consulter un médecin traitant ou un urologue pour rechercher la cause responsable.

Le cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est l'un des cancers masculins les plus redoutés. Il est généralement diagnostiqué après 50 ans et ses causes ne sont pas bien connues. Il se caractérise par plusieurs troubles urinaires : besoins fréquents d'uriner, incontinence, jet faible, rétention et infections urinaires, sang dans les urines (hématuries)...

Le cancer de la prostate s'accompagne aussi de troubles de l'érection et de l'éjaculation.

Maladies fréquentes



On peut citer l'**adénome de prostate** ou l'**hyperplasie bénigne de prostate**, qui est une prostate qui a trop grossi et qui, appuyant sur l'urètre, en diminue son diamètre. Cela provoque de nombreux troubles urinaires. Le diabète peut entraîner, au fil des années, d'autres problèmes urinaires qui passent souvent inaperçus au départ, car ils surviennent progressivement. Il y a aussi les **prostatites**, l'**infection urinaire**. Les porphyries, ces maladies génétiques rares héréditaires sont liées à une anomalie sur un gène. Elles entraînent un signe très particulier : les urines se colorent en rouge porto ou brun. De nombreuses maladies neurologiques comme la sclérose en plaques (SEP),

la maladie de Parkinson, des accidents vasculaires cérébraux peuvent entraîner des troubles urinaires.

Les cancers du rein et de la prostate n'entraînent souvent aucun symptôme. Il est donc découvert par échographie ou par des examens. Cela dit, il peut se manifester par du sang dans les urines.

Les calculs urinaires qui se trouvent dans les reins ou les voies urinaires, ont des manifestations ou symptômes tels que des envies d'uriner très fréquentes (pollakiurie), des brûlures en urinant, des urines infectées (troubles, à odeur forte), le tout associé à des douleurs lombaires irradiant souvent vers la zone génitale et souvent des troubles digestifs (nausées, vomissements, constipation).

Jus naturels pour bien uriner



Jus de concombre

Le concombre est un légume très riche en silicium et en soufre, deux substances qui stimulent et aident les reins à se débarrasser de l'acide urique. Le concombre est diurétique parce que riche en eau, ce qui permet de faire une bonne miction ou bien uriner.

Recette : prendre 1 concombre + ½ citrons. Mixer avec un demi verre d'eau. Boire à jeun. Répéter 2 à 3 fois par mois en cas de prévention. Mais en cas de problèmes de reins, faire ce jus et prendre 3 à 4 jours successifs.

Jus à base de la betterave

Bien riche en potassium la betterave, est un légume aux vertus détoxifiantes et diurétiques. Elle contribue au nettoyage des reins.

Recette : 1 betterave + demi ananas + 1 verre d'infusion de citronnelle. Découper en petits morceaux la betterave et l'ananas. Mixer avec l'eau de citronnelle. Filtrer et boire un verre à jeun. A faire 3 fois par semaine.

Jus de persil

Le persil est le légume par excellence des reins. Il renforce le fonctionnement des reins afin de bien sortir les déchets

Recette: Une poignée de feuille de persil+ ½ ananas + ½ verre d'eau. Mixer le persil et l'ananas, y ajouter l'eau. Filtrer et boire à jeun chaque matin sur 2 semaines.

Jus de carotte

La carotte est un autre légume qui a des vertus sur la santé des reins. Son jus est très bénéfique aux reins. Riche en fer, fibres, potassium, vitamines A, C et K, ce jus permet aux reins de travailler en plein régime.

Recette : 5 carottes + 2 citrons. Mixer avec 1 verre d'eau de citronnelle. Boire à jeun le matin et le soir avant 18h. A faire au moins 3 fois par semaine sur une période d'un mois. On peut adopter ce jus comme le jus maison et jouir de ces multiples vertus en le prendre plusieurs fois par semaine, par mois et par an.

Le pissenlit

Le pissenlit est une plante recommandée pour la santé des reins. Il est diurétique et stimule les reins à éliminer l'eau. Il a des vertus de protection sur les parois de la vessie en cas d'infection urinaire.

Recette : Cueillir 7 feuilles et l'infuser dans de l'eau de 500ml pendant 5 minutes. Laisser refroidir. On peut y presser un ½ citron. Boire à jeun le matin. A faire 3 fois par semaine.

Quand on sent les symptômes caractéristiques aux reins malades, il faut impérativement aller à l'hôpital pour des examens. Ensuite, suivre un traitement. En dehors de leurs capacités à prévenir les problèmes des reins, ces jus et infusions peuvent également être utilisés en complément pour faciliter le traitement.

Bienfaits du sport sur le trouble panique

Les troubles de l'anxiété sont de plus en plus communs dans les sociétés modernes. En plus de la thérapie cognitivo-comportementale et la pratique de bonnes habitudes de vie, l'exercice physique peut contribuer grandement au soulagement général des personnes qui souffrent de troubles de l'anxiété et de panique.

La pratique régulière d'exercice physique contribue à l'amélioration de l'humeur ainsi que l'augmentation de la sensation de bien-être. Par conséquent, il est judicieux que les personnes anxieuses fassent du sport. La pratique ponctuelle de sport permet de réduire le niveau d'anxiété. Autrement dit, la réaction d'anxiété ressentie dans une situation concrète est limitée. En ce qui concerne les attaques de panique, de nombreuses personnes qui en souffrent craignent les symptômes physiques qui accompagnent ces situations. Elles sont donc hypervigilantes à la moindre variation de leur rythme cardiaque, transpiration, respiration.

Bienfaits biologiques

L'activité physique améliore la régulation du système cardiovasculaire et respiratoire en influençant le système

nerveux autonome. C'est ce que suggère cette recherche de l'Université de Guayaquil (Equateur). Cette amélioration permet d'augmenter la capacité de l'organisme à moduler sa réaction face aux exigences de l'environnement. D'autre part, une étude réalisée par l'Université du Costa Rica expose que la pratique de l'activité physique favorise une augmentation à long terme des niveaux de sérotonine, neurotransmetteur du bien-être, qui intervient dans la réponse de l'organisme face au stress. Cette augmentation des niveaux de sérotonine au niveau cérébral peut contribuer à améliorer l'humeur et à réduire l'anxiété.

De plus, l'activité physique permet de stimuler la glande pituitaire qui agit dans la production d'endorphines. Ces « morphines internes » sont des hormones liées aux fonctions des



neurotransmetteurs, impliquées dans la régulation de la douleur et la sensation de bien-être.

Bienfaits psychologiques

Apropos des mécanismes psychologiques, on observe que l'exercice physique régulier améliore l'humeur. En outre, il peut être bénéfique chez les patients souffrant d'insomnie. C'est ce que suggère cette étude réalisée par une équipe de l'Université de Sao Paulo (Brésil). Sa pratique augmente la sensation de force, de sécurité et de maîtrise de soi et de l'environnement. En ce sens, le sport contribue à une meilleure perception du

sentiment d'auto-efficacité. Par ailleurs, la pratique hebdomadaire d'un sport permet d'optimiser l'estime de soi. En effet, les changements dans le corps ont un impact positif sur l'image corporelle et favorisent le sentiment d'une plus grande maîtrise des compétences et des capacités physiques. Choisir des activités physiques qui soient agréables et plaisantes afin de les pratiquer le plus régulièrement possible. De même, la prescription d'une activité physique aux patients souffrant de trouble de panique présente plusieurs avantages.

par **Elom AKAKPO**

Garder le calme dans les moments difficiles

Tout le monde est accablé par les problèmes : colère, frustration, désespoir, on perd le contrôle... Garder son calme dans ces moments difficiles peut être compliqué. Voici des conseils qui permettront de mieux gérer les émotions.



Platon, philosophe a dit : « Se conquérir et se vaincre soi-même est la première et la plus noble de toutes les victoires ». Le contrôle de soi est important pour garder son calme dans les moments difficiles. Le contrôle de soi est fondamental pour éviter que les émotions contrôlent tout l'organisme lors de circonstances compliquées.

Le coeur qui s'emballer, les mains qui se crispent, la voix qui tremble, le ton qui parfois monte: autant de symptômes qui annoncent une perte de calme. Désespérer, crier, s'effondrer, ressentir de la colère avec de la tristesse, il est clair que, dans les moments difficiles, on peut ressentir toutes ces émotions. Il n'y a rien de mal à les ressentir : on ne doit pas les réprimer. En revanche, on doit les gérer de la meilleure façon possible. Gérer ses émotions ne signifie pas ne pas les exprimer ou les réprimer. Absolument pas. Les émotions doivent sortir. Une émotion réprimée est une bombe à retardement. Tôt ou tard, elle finira par sortir et de la pire des façons. Les émotions liées à la colère sont logiques et attendues mais on ne peut pas les laisser contrôler l'organisme.

Conseils pour y parvenir

Ne pas stresser en cherchant à mettre en pratique ces conseils en même temps. Il vaut mieux y aller petit à petit. Respirer de façon consciente aide à calmer toutes ces émotions qui apparaissent.

Prendre du recul et déconnecter. Essayer de passer de l'eau sur le visage, d'aller faire un tour, de jouer un moment, pratiquer une activité physique ou sportive, d'appeler un ami, d'écouter de la musique. Ceci aidera à garder le calme et à mieux affronter les problèmes. Écrire si possible ce qu'on ressent. L'écriture est très thérapeutique. Affronter la situation. On peut le faire calmement, sans être envahi par les émotions.

Être flexible avec les circonstances et commencer à proposer de petites actions qui peuvent aider à résoudre complètement le problème. La respiration profonde est une technique qui, même si elle est simple, permet de prendre du recul par rapport à la situation afin de mieux la comprendre. En plus de tout cela, ne pas hésiter à demander une aide professionnelle et à prier Dieu.

J'ai des palpitations : est-ce grave ?

par **Gamé KOKO**

Le cœur bat sans qu'on s'en préoccupe et sans qu'on s'en aperçoive. Cependant, le cœur est parfois victime de ratés : subitement et pendant quelques millièmes de seconde, il semble s'arrêter de fonctionner, ou bien accélère soudainement. C'est ce que l'on appelle couramment les palpitations. Toutefois, si ces palpitations deviennent trop fréquentes ou apparaissent à l'effort, mieux vaut consulter.



Les palpitations sont un phénomène banal et totalement bénin si le cœur est sain. D'ailleurs, si l'on enregistrait le cœur d'un individu bien portant, on détecterait tous les jours des contractions anormales et anarchiques du cœur : un quart à un cinquième de la population les ressent, les autres non. On ne sait pas réellement pourquoi certains les vivent avec plus d'intensité, mais il est sûr que les excitants, le manque de sommeil, les alcools forts et l'anxiété favorisent leur perception.

Qu'est-ce qu'une palpitation ?

Les palpitations sont le résultat d'un désordre cardiaque sans conséquence médicale. En effet, le cœur bat 60 à 80 fois par minute, donc 30 à 42 millions de fois par an. Dans le cas d'une palpitation, le cœur subit un battement supplémentaire et prématuré. C'est ce que l'on appelle une extrasystole.

Il est totalement inutile de traiter ce battement anarchique du cœur sauf si les palpitations deviennent très fréquentes, qu'elles sont vécues comme gênantes ou qu'elles sont accompagnées d'autres

signes cardiaques. Dans des cas très exceptionnels, on est alors amené à prescrire un anti-arythmique.

Comment réagir en cas de palpitations ?

Ne pas s'affoler. Rester calme en attendant que cela passe. Éviter les excitants (café, thé, alcool, tabac) et les repas trop copieux. Apprendre à se détendre pour évacuer le stress. Respirer et expirer lentement. Si cela ne suffit pas, consulter le médecin, en particulier le cardiologue.

Quand consulter ?

Il faut consulter si les palpitations surviennent et s'accroissent à l'effort, si on souffre de problèmes cardiaques avérés, si un ou plusieurs membres de la famille ont fait une mort subite.

Se rendre rapidement à l'hôpital si les palpitations s'accompagnent de syncopes. Si les palpitations s'accompagnent d'un essoufflement majeur, de douleurs thoraciques, de douleurs angineuses, un seul mot d'ordre : aller consulter



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



+228 96 14 97 97 90 05 09 89



Astuces pour combler sa femme au lit

Satisfaire sa femme au lit a des secrets. Tout art s'avère donc nécessaire afin de procurer le maximum de plaisir à sa partenaire. C'est l'avis de Mme Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné, Sage-femme d'Etat, Présidente de l'association « Mongnon Mongnon Pomenefa ».

Le sexe reste l'un des éléments importants dans la vie d'un couple. La réussite des rapports sexuels crée de l'harmonie, renforce l'amour qu'une femme éprouve pour son mari et vice-versa. Le contraire crée de la frustration, de l'incompréhension et prédispose les deux partenaires à de petites querelles, dit-on souvent. D'où l'importance de bien comprendre et lire les gestes de sa femme pour l'aider dans l'atteinte de son orgasme.

Mme Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné connue pour sa facilité à expliquer le bon fonctionnement du couple en matière de sexe, et sollicitée sur les médias pour des émissions sur cette problématique rappelle, à cœur ouvert, les petits secrets qui peuvent pimenter la vie sexuelle du couple.

L'excitation

Elle consiste à amener la femme à sentir le désir, le besoin de faire l'amour. Le mari doit impérativement créer l'environnement afin qu'elle soit excitée le plus possible. Il peut s'agir d'une musique douce, de la lumière tamisée, de douces paroles, de légers contacts, d'histoires drôles, entre autres.

Les caresses

Une fois mise en confiance, elle est préparée et prête pour se laisser aller à des choses un peu plus osées. A ce niveau le mari choisit « *les points sensibles de la femme* » qu'il explore délicatement,

sensuellement, de sorte à communiquer avec elle. « *Certaines femmes sentent le plaisir au niveau des seins, tandis que d'autres succombent aux caresses clitoridiennes, d'autres encore adorent qu'on leur touche le cou, les oreilles... Il y a des femmes qui sont excitées rien qu'à regarder leur homme les yeux dans les yeux. Cela dépend d'une femme à l'autre, chaque femme ayant son point sensible. Tout homme doit connaître les zones érogènes de sa femme* », révèle Afiavi Povi Eusebio Amenouvéné.

La pénétration

Caressée et suffisamment excitée, c'est tout naturellement que la femme invite son mari à la pénétrer. « *Au cours de l'acte, la femme doit éjaculer. Certains hommes ne savent pas que la femme peut aussi éjaculer. Au cours d'un rapport sexuel, si la femme ne fait pas d'éjaculation avant celle de l'homme, c'est un rapport sexuel non réussi. L'idéal est que le mari et sa femme éjaculent au même moment, ou alors la femme précède l'homme de quelques secondes* », détaille la sage-femme. En clair, la femme n'est satisfaite que si elle atteint l'orgasme ou éjacule.

Si la femme veut jouir, elle doit également participer à l'acte

La femme a un rôle à jouer dans la réussite du rapport sexuel, martèle la présidente de l'association « Mongnon Mongnon Pomenefa ». « *Si elle veut avoir*



l'orgasme au cours des rapports sexuels, elle doit serrer le vagin en retenant son corps et le relâcher au moment de la pénétration. Elle doit continuer la même chose pendant quelques secondes. En le faisant, on a l'orgasme au même moment que l'homme », prescrit-elle. Elle conseille aux femmes de faire seules cet exercice à travers des touchers vaginaux lors des toilettes. « *Certaines femmes n'y arrivent pas au début, mais à force de l'appliquer, elles finissent par maîtriser cette technique. Chez d'autres, c'est une maladie, elles n'y arrivent pas. Et elles ont des difficultés à avoir l'orgasme. Pour cela, il est parfois recommandé à celles qui n'y arrivent pas de continuer la séquence, se serrer le corps et le relâcher, même en public. Ce qui les aide à vite maîtriser l'exercice* », souligne-t-elle.

Les quatre étapes nécessaires

Tout contact sexuel suit quatre étapes. La phase d'excitation ; la phase du plateau au cours de laquelle l'homme caresse les zones érogènes de la femme, « *on*

dit qu'elle est au plateau » ; l'orgasme et enfin le repos. Selon Mme Eusebio Amenouvéné, après chaque rapport sexuel, il faut un repos. Même si les deux partenaires en veulent encore, il faut du repos à la manière de deux équipes qui vont à la mi-temps à un moment donné, avant de reprendre la partie.

Comment aider le mari à connaître les points sensibles de sa femme ?

Pour arriver facilement à lire les gestes d'une femme et l'aider à jouir pleinement, elle souhaite que le rapport sexuel ne se fasse pas dans l'obscurité mais à la lumière. « *Quand certains hommes veulent éjaculer ils crient, d'autres font des grimaces, etc. Il en est de même chez les femmes. Donc dans l'obscurité, il est difficile de déceler tout cela si les grimaces ne s'accompagnent pas de cris* », souligne-t-elle. Réussir à faire planer sa femme au lit reste donc un art que tous les hommes sont appelés à connaître.

Source: Afrique Femme

SantéSexualité

par William O.

Covid-19/ Variant Delta au Togo : vigilance !

La présence du variant Delta de la Covid-19 au Togo est une réalité. Selon les informations recueillies par l'Agence de presse AfreePress, 89% des échantillons étudiés révèlent la présence du variant Delta (Indien) qui a fait 20 décès en 20 jours et 363 contaminations au cours de la semaine du 16 au 22 août. Selon les informations de sources médicales à l'échelle internationale, ce variant est plus transmissible que les autres mutations de la Covid-19. Il est environ 40 à 60% plus transmissible que les variants Alpha, Beta et Gamma et est devenu dominant dans le monde.



Détecté en Inde, le variant Delta très contagieux est désormais présent dans plus de 124 pays et territoires, selon l'OMS.

Le variant Delta est à l'origine de plus des trois quarts de nouveaux cas de Covid-19 dans le monde. Selon le Col Mohaman Djibril, Responsable de la Coordination

Nationale de Gestion de la Riposte (CNGR) contre la Covid-19, il est noté une flambée des contaminations depuis au moins deux mois au Togo, avec des contaminations quotidiennes s'évaluant en centaines de cas, de même qu'une augmentation des décès ; la situation s'aggrave. Donc cette hausse des cas et

des décès s'explique par la présence du variant Delta au Togo mais aussi par le relâchement total de la population face aux mesures barrières dans le grand Lomé et à l'intérieur du pays.

« *Nous devons faire très attention. Les centres d'accueil des patients atteints de la Covid-19 sont désormais débordés. Tous les hôpitaux publics à Lomé ne disposent plus de places pour accueillir de nouveaux patients* », a lancé le Colonel Mohaman. A en croire le Professeur Didier Ekouévi, Président du Conseil Scientifique du Togo, 75% des sujets infectés aujourd'hui dans le pays le sont par ce variant (Delta).

L'alternative, c'est la vaccination

Les décès enregistrés ces derniers temps, précise, le Colonel Djibril, sont des personnes non-vaccinées et qui présentent des comorbidités. Comme alternative pour freiner cette spirale négative, les autorités en charge de la gestion de la crise au Togo appellent les populations au renforcement du respect des mesures barrières, mais aussi et surtout à la vaccination.

La CNGR invite la population à se mobiliser pour la vaccination contre le covid afin de désengorger le CHR Lomé-Commune ; les malades se dirigent désormais vers le CHU Sylvanus Olympio. Pour le Prof Didier Ekouévi, il n'existe pour le moment, pas d'autres alternatives en cas de forme grave de la covid. Il recommande la vaccination afin de se protéger contre le mal. Mais jusqu'ici, à peine 4 % de la population s'est vaccinée au Togo. La vaccination, selon le Professeur Didier Ekouévi, permet de

réduire les formes graves de la maladie ainsi que les hospitalisations. Aussi, contribue-t-elle à réduire la circulation du virus. « *C'est la vaccination qui est la clé de voûte aujourd'hui des traitements, de la prise en charge. Et c'est vraiment important. Les vaccins que nous avons sont efficaces contre le variant Delta* », a-t-il affirmé.

Quarantaine obligatoire pour les voyageurs

Face à la virulence et à l'accélération des contagions liées au variant Delta, le Togo a annoncé de nouvelles mesures restrictives concernant les voyageurs en provenance de sept pays à 'très haut risque. Il s'agit des voyageurs en provenance du Brésil, de l'Afrique du Sud, de l'Inde, du Royaume-Uni, de la Russie, du Portugal et de la Tunisie.

Dans un communiqué rendu public, lundi 30 août 2021, le ministre de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès universel aux soins, Moustafa Mijiyawa a invité les responsables de l'Agence nationale de l'Aviation Civile, à mettre systématiquement en quarantaine, et ce pour 72 heures, tous les passagers en provenance de ces pays. La quarantaine est imposée à tout passager, y compris à ceux ayant une PCR négative, le test de référence pour le dépistage d'une infection au Covid-19 insiste le ministre. La décision qui a pris effet à compter du mardi 31 août 2021, vise à limiter la propagation au Togo, du variant Delta qui est plus contagieux que la forme initiale du virus.

par **Elom AKAKPO**

SantéActualité

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

Jean-Louis Moré



SAVON NOIR BIO DU MAROC



2

Semaines

du 1^{er} - 15 Sept.

PROMO!



Vous voulez participer à la Promo???

Condition 1

Achetez le SAVON NOIR BIO dans les pharmacies partenaires au prix normal et obtenez **1 TICKET GRATTEZ ET GAGNEZ**

Condition 2

Achetez le SAVON NOIR BIO au grand marché au prix promotionnel de **1.500f SANS TICKET**

Condition 3

Achetez le SAVON NOIR BIO EN GROS auprès de notre Agence EMERGENCE DIVINE. Obtenez une remise de 5% + 1 porte-clé + Livraison gratuite

SAVON NOIR BIO DU MAROC, rend ma peau belle et ressort ma beauté

Plus d'info
 +228 90 13 67 49  +228 97 94 08 65



Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE

MONTURES OPTIQUES
VERRES CORRECTEURS
LENTILLES DE CONTACT
PRODUITS D'ENTRETIEN



ASSURANCES PARTENAIRES

INAM - NSIA ASSURANCE
SUNU ASSURANCE
SAHAM ASSURANCE - OLEA
GRAS SAVOYE - GCA - ASCOMA










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

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

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