

Abonnement annuel 12 mois à SANTÉDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



Vaccins contre
la Covid-19 :
les réalités
qu'il faut
savoir 7



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

SANTÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°639 du 06 Octobre 2021

Aliments et recettes contre difficultés respiratoires

5



UNE BONNE ALIMENTATION POUR EVITER LES PROBLEMES RESPIRATOIRES

Menthe poivrée pour
nettoyer les poumons

6

Poumons malades :
signes d'alerte

3

Interview du Dr M'Bortché
sur l'avortement

2

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Interview du Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue, Chef Division Médicale ATBEF

« L'avortement provoqué a beaucoup d'inconvénients même si l'on a l'impression que l'évacuation utérine s'est passée sans problème »

Se pratiquant généralement dans de mauvaises conditions et de façon illégale, les avortements provoqués ou à risque ont de lourdes conséquences sur la santé sexuelle et reproductive des femmes. A l'occasion de la journée internationale de l'avortement sécurisé, célébrée le 28 septembre de chaque année, Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue, Chef Division Médicale ATBEF donne des éclaircissements sur ce phénomène encore plus crucial au Togo.



Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue

Santé-Education : Qu'entend-on par avortement ?

Dr Bingo M'Bortché : L'avortement est une expulsion du produit de conception avant 28 semaines d'aménorrhées avant 6 mois dans nos milieux. On distingue les avortements précoces, c'est-à-dire avant les 3 premiers mois et les avortements tardifs de 4 à 6 mois. Il faut noter qu'il y a plusieurs types d'avortement à savoir : **l'avortement spontané** (expulsion du produit de conception survenant de façon physiologique pour diverses raisons), **l'avortement provoqué** (expulsion du produit de conception par divers moyens dont : curetage, aspiration, morceau de bois, médicaments), **l'avortement provoqué clandestin** (avortement provoqué dans un pays où la loi ne l'autorise pas), **l'interruption volontaire de grossesse** (un avortement provoqué dans un pays où la loi l'autorise), **l'avortement thérapeutique** (expulsion du produit de conception pour sauver la vie de la mère), **l'avortement eugénique** (expulsion du produit de conception quand il porte des malformations incompatibles avec la vie).

Quelle est la différence entre un avortement et une fausse couche ?

L'avortement est encore appelé fausse couche. On distingue ainsi l'avortement spontané et l'avortement provoqué ou fausse couche spontanée et fausse couche provoquée. Dans la population en générale, on a tendance à parler d'avortement quand l'interruption de la grossesse est volontaire et la fausse couche quand l'interruption de la grossesse n'est pas volontaire. Explicitement l'avortement est encore appelé fausse couche.

Quelles sont les raisons évoquées pour les avortements provoqués clandestins ?

Les raisons des avortements provoqués clandestins sont nombreuses : L'insuffisance des moyens, non connaissance de l'auteur de la grossesse, grossesse incestueuse, peur des parents, trop jeune pour avoir un enfant, désir de poursuivre les études.

Quels sont les risques des avortements provoqués clandestins pour la femme ?

Les risques des avortements provoqués clandestins sont énormes : Dans l'immédiat, il y a risque de décès maternel, risque d'hémorragie entraînant une anémie sévère. A moyen terme, il peut avoir un risque infectieux comme l'endométrite, salpingite, pelvipéritonite et voire même une péritonite nécessitant une intervention chirurgicale pouvant parfois aboutir à une hystérectomie ou ablation de l'utérus. A long terme, il y a risque d'infertilité par obstruction tubaire. On note également des douleurs pelviennes chroniques rebelles aux antalgiques due aux adhérences.

L'avortement volontaire est-il autorisé au Togo ?

L'avortement volontaire ou l'interruption volontaire de grossesse n'est pas autorisé au Togo. Mais dans des situations particulières où la vie de la mère est menacée ou le fœtus porte des malformations incompatibles avec la vie, l'avortement peut être pratiqué. La survenue d'une grossesse dans certaines situations comme le viol et l'inceste nécessite une documentation préalable et une concertation collégiale avant de proposer une interruption de grossesse.

Existe-t-il des soins après avortement provoqué pour éviter les problèmes dans le futur ?

Le concept de soins après avortement comprend cinq composantes : la prise en charge de l'urgence y compris l'évacuation utérine, le counseling pour l'offre de méthode de contraception, l'offre de méthodes de contraception, la prise en charge des autres affections de la santé sexuelle et de la reproduction, l'implication de la communauté dans les soins après avortement. Ainsi après un avortement quel que soit sa nature, l'ATBEF est disposé à offrir les autres services de ce concept puisqu'habituellement, c'est la première composante qui est prise en compte dans les centres qui font des avortements provoqués illégalement. L'ATBEF n'offre pas de service d'avortement clandestins. Non. L'ATBEF offre tous les services allant dans toutes les composantes du concept de soins après avortement. Cette prise en charge globale permet d'éviter une nouvelle grossesse très rapprochée et améliorer le pronostic pour les grossesses ultérieures surtout dans les cas d'avortement provoqué chez des femmes ayant un désir de grossesse.

A votre avis, quelle est la meilleure approche pour lutter contre le phénomène d'avortement clandestin ?

Surtout en ce qui concerne les avortements provoqués clandestins, il faut : une éducation sexuelle des adolescents et jeunes dont les premiers responsables sont les parents et les enseignants ; faire des sensibilisations à l'endroit de cette cible sur les inconvénients des avortements provoqués ; offrir les services de contraception à cette cible soit au niveau des infirmeries scolaires ou universitaires, soit au niveau des centres des jeunes.

Votre mot à l'endroit de la population

L'avortement provoqué a beaucoup d'inconvénients même si l'on a l'impression que l'évacuation utérine s'est passée sans problème. Eviter l'avortement provoqué en utilisant correctement une méthode contraceptive permet de contribuer efficacement au développement du pays.

PHARMACIE DE GARDE Du 04 au 0 Octobre 2021

HANOUKOPE	Immeuble Radio Kanal FM	22 21 01 15
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CRISTAL	Boulevard Houphouët-Boigny	22 20 90 91
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
OCEANE	Rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX	22 22 62 77
EMMANUEL	637 AV DUISBURG Face MIVIP Kodjoviakopé	22 21 30 98
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	22 22 33 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé	22 22 50 50
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM - BLA	258, Av. Akéi face à la Résidence	22 26 76 51
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
CITRUS	Attiégu Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football	22 61 57 57
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo	97 77 69 59
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoè	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	22 51 44 25
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Quartier Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Quartier Avédzi, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyé	70 41 36 12
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEY non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITÉ	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi, Rondpoint Cool Catch	93 83 91 00
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito	93 26 36 00
LE ROCHER	Agoè Zongo, Près du terrain de Jeu de Golf	92 30 06 56
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
REGINA PACIS	Rte Nationale N°1 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 GP	22 55 08 15
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
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 Assiyé
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
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social, SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

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

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

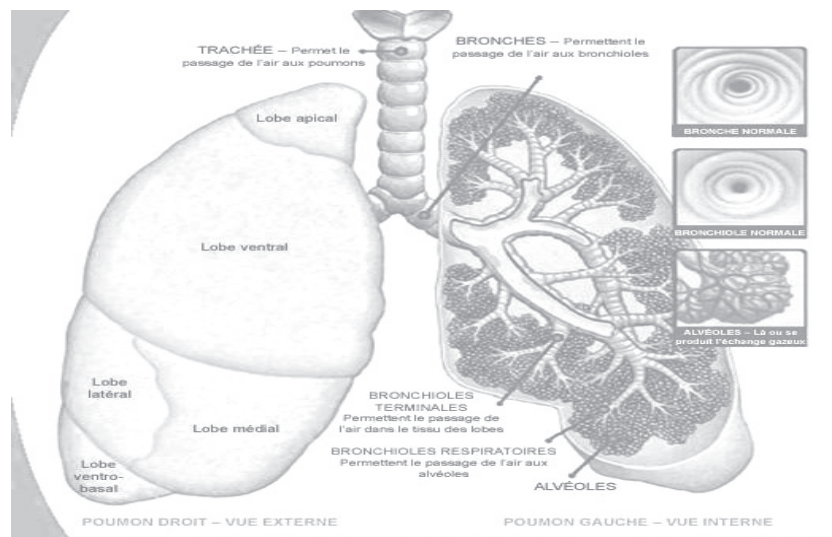
Service Marketing et Communication
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

Poumons : filtration du sang pour éliminer les toxines

Dans la cavité thoracique, à gauche et à droite, se trouvent, bien protégés, les deux poumons ; ils sont séparés par le cœur et les organes du médiastin. Les poumons sont des organes souples, spongieux et extensibles, de forme conique. La face externe jouxte la paroi thoracique, la face interne le médiastin, la base repose sur le diaphragme et le sommet se trouve à hauteur de la première côte. Les poumons sont divisés en lobes par des sillons. Les poumons sont des organes vitaux et responsables de la respiration. Constitués de bronches, de bronchioles et d'alvéoles, ils assurent les échanges gazeux entre l'organisme et l'air ambiant. Ils permettent de débarrasser le sang du gaz carbonique produit par les cellules de l'organisme et de le remplacer par de l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement.

Rôle du poumon



La cage thoracique renferme les poumons qui sont au nombre de deux. Ils appartiennent au système respiratoire et sont des organes de la respiration. Principal organe du système respiratoire, le poumon permet la

respiration. Concrètement, il sert à faire rentrer l'oxygène et à le dissoudre dans le sang pour qu'il puisse être utilisé par les cellules ; il sert aussi à épurer le gaz carbonique (CO₂), déchet principal des cellules humaines.

Principales maladies du poumon



On peut distinguer les maladies aiguës, les maladies chroniques et le cancer qui peuvent attaquer les poumons.

Les maladies aiguës du poumon : Les maladies infectieuses de la bronche telles la bronchite, ou du tissu pulmonaire comme la pneumonie sont les plus fréquentes. Elles sont souvent d'origine virale c'est-à-dire causées par un virus et se manifestent par de la toux, un peu de fièvre rarement supérieure à 38°5, la remontée de sécrétions bronchiques. L'œdème pulmonaire est une autre maladie qui est liée au passage d'eau et de plasma depuis les capillaires pulmonaires dans l'alvéole empêchant l'oxygène de passer et entraînant un très fort essoufflement, voire une insuffisance respiratoire.

Les maladies chroniques : Ces maladies sont nombreuses et les principales

sont : l'asthme qui est une maladie inflammatoire chronique des bronches, souvent liée à un terrain allergique et ses symptômes sont très variables tels que la toux, essoufflement, oppression dans la poitrine, sifflements respiratoires. La BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) qui est une maladie inflammatoire des bronches, elle est secondaire à l'exposition à des produits toxiques respiratoires, principalement la fumée de tabac. Le cancer du poumon est grandement favorisé par le tabagisme mais peut parfois être lié à une exposition professionnelle à l'amiante. Il est malheureusement diagnostiqué souvent tardivement car il reste longtemps asymptomatique. C'est souvent lorsque la tumeur est grosse ou avec des métastases que les symptômes d'amaigrissement, de fatigue, de perte d'appétit apparaissent.

Poumons malades : signes d'alerte

Les voies respiratoires sont sans doute le système qui travaille le plus dans le corps et la fatigue constante est un signal sur un certain nombre de problèmes au niveau des poumons. Si avant une personne se rend partout en marchant, il exécute très souvent plusieurs tâches ménagères, cela signifie qu'elle est en bonne forme. Mais si depuis un temps elle constate qu'elle se fatigue très vite suite aux mouvements habituels, qu'elle s'examine pour voir si d'autres signes accompagnent cette fatigue inhabituelle. Aussi, il n'est pas normal que la respiration produise des bruits lors du passage de l'air. S'il est remarqué un léger sifflement lors de la respiration, il s'agit sans aucun doute d'un signe qui indique que les poumons sont en train de défaillir. Souffrir des toux et gripes constantes. Ce qui doit alerter, c'est que

les crises grippales durent durant toute l'année. Cela peut être une atteinte des poumons. L'expectoration est aussi un signe d'alerte, qui provoque le besoin constant de cracher et d'expulser des glaires. Si la respiration se fait difficilement il y a quelque chose qui ne va pas. Pour cela, avoir des difficultés à respirer peut être un indice que les poumons manquent de force. Parfois on manifeste de la toux avec du sang, ou on a l'impression que quelque chose de lourd est en train de comprimer la poitrine, et se trouve probablement accompagné de douleurs en toussant, en marchant, en mangeant, en respirant profondément ou en se penchant. Consulter urgemment. D'autres symptômes peuvent également se manifester comme la perte musculaire, une fièvre inexplicable, une perte d'appétit.

L'alcool affecte les poumons



Les effets d'une consommation excessive d'alcool sur la santé sont connus du grand public. En revanche ce que l'on sait moins c'est qu'elle peut aussi augmenter les risques d'infections pulmonaires. Des chercheurs se sont cette fois penchés sur ses effets sur le système respiratoire. Selon les résultats de leur étude, les grands buveurs sont davantage sujets à souffrir de problèmes pulmonaires.

Les buveurs excessifs rassemblent les hommes buvant plus de deux verres d'alcool par jour et les femmes qui en boivent au moins un tous les jours et tous les adultes se prêtant à la consommation rapide et excessive d'alcool au moins une fois par semaine.

D'après les chercheurs de l'université de Chicago, chez les buveurs excessifs, les scientifiques ont observé des taux de monoxyde d'azote dans l'air expiré

inférieur par rapport aux individus ne buvant pas ou occasionnellement. Le monoxyde d'azote est un gaz important car il protège l'organisme contre certaines bactéries, notamment celles responsables d'infections respiratoires. Ainsi, l'équilibre pulmonaire des grands consommateurs d'alcool se retrouverait perturbé, ce qui les rendrait plus sensibles aux maladies infectieuses.

Une consommation excessive de l'alcool augmente les risques de souffrir d'un cancer du foie, du sein, de l'œsophage ou encore de la bouche, sans compter les diverses affections à l'organisme. Selon les chercheurs, cette découverte demande encore de plus amples recherches pour comprendre les interactions complexes entre l'alcool et le monoxyde d'azote dans les voies respiratoires. Toutefois, les grands buveurs d'alcool doivent changer de comportement.

Vieillesse des poumons

Comme le reste de l'organisme, les poumons vieillissent. Les altérations pulmonaires liées à l'âge sont les suivantes : une diminution du débit expiratoire de pointe, c'est-à-dire la vitesse maximale du souffle) et de l'échange gazeux (échange d'oxygène et de dioxyde de carbone à chaque cycle respiratoire); une baisse de la fonction pulmonaire marquée par une diminution de la capacité vitale forcée (quantité maximale d'air expirée après une inspiration maximale) ; un

affaiblissement des muscles respiratoires ; un déclin des mécanismes de défense des poumons.

Chez les personnes en bonne santé, le vieillissement des poumons passe presque inaperçu, même s'il peut limiter la pratique d'activités physiques intenses. En revanche, il peut accentuer les conséquences de certaines pathologies cardiaques ou pulmonaires. L'altération de la fonction pulmonaire avec l'âge se cumule en particulier avec les effets délétères du tabac.

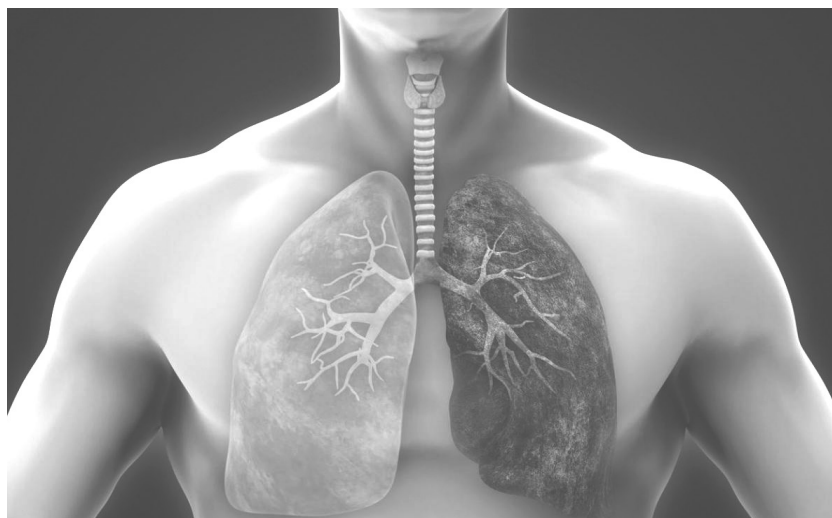
suite à la page 4

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

suite de la **page 3**

SantéPrévention

Attention au cancer du poumon



On distingue deux types de cancer du poumon. D'abord le cancer du poumon à petites cellules : Il s'agit de la forme la plus dangereuse de cancer du poumon. Environ 20% des cas de cancers du poumon se présentent sous cette forme. Il croît rapidement et il est souvent impossible de le traiter au moyen d'une chirurgie. Ensuite, le cancer du poumon non à petites cellules: Il représente environ 80% de cas. Il se détecte et se traite plus facilement que le cancer à petites cellules. Il se développe plus lentement.

Complications possibles: Le cancer du poumon obstrue souvent les bronches, ce qui crée un terrain propice aux infections des voies respiratoires, comme la bronchite ou la pneumonie. Il peut se propager à d'autres parties du corps en formant une tumeur. Généralement, ces cellules cancéreuses vont se loger dans d'autres parties des poumons, et dans les os, le cerveau ou le foie.

Symptômes: Parfois, aucun symptôme n'est détectable. Les symptômes les plus courants sont les suivants : Toux qui s'intensifie ou qui ne disparaît pas; douleur constante au thorax, qui s'accroît lorsqu'on tousse ou respire

profondément ; respiration sifflante ; essoufflement ; crachats de sang.

Personnes à risque: Fumeurs ayant une prédisposition génétique au cancer : Les experts avancent que des facteurs génétiques pourraient expliquer, par exemple, le fait que certaines personnes fument peu et développent le cancer, tandis que d'autres fument beaucoup, mais ne le développent pas. Les personnes atteintes d'une maladie pulmonaire chronique sont aussi à risque.

Mesures préventives de bases: Le cancer du poumon est un type de cancer pour lequel les chances de guérison sont faibles. Il existe par contre plusieurs moyens de le prévenir.

Peu importe l'âge et les habitudes de tabagisme, cesser de fumer réduit le risque d'être atteint de cancer du poumon et d'une foule d'autres maladies. Cinq ans après avoir cessé de fumer, le risque de cancer du poumon diminue de moitié. De 10 à 15 ans après la cessation, le risque rejoint presque celui des personnes qui n'ont jamais fumé. Le moyen préventif le plus efficace est sans aucun doute de ne pas commencer à fumer ou d'arrêter de fumer.

Covid-19: la santé respiratoire



Le Covid-19 est un virus qui affecte principalement les poumons. Il est donc essentiel que nous protégeons ces organes. Les soins de santé respiratoire en période de Covid-19 sont devenus le point central de la médecine, et essentiels pour nous permettre de traverser cette pandémie de la meilleure façon possible.

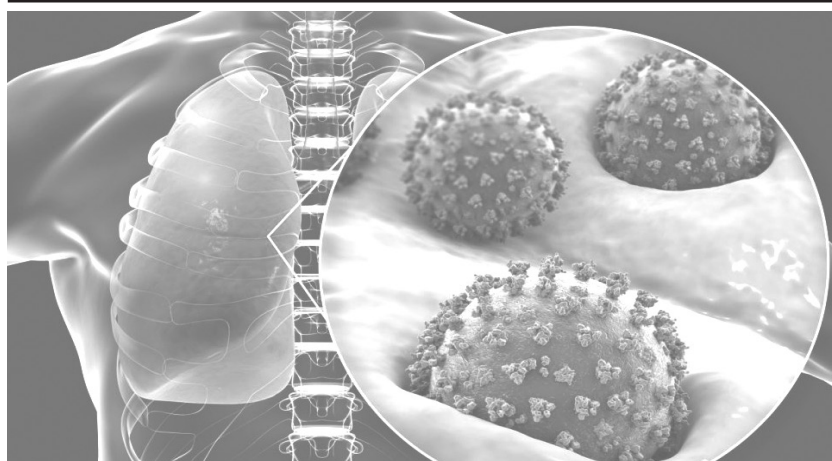
Ce virus pénètre dans l'organisme par des gouttelettes respiratoires expulsées par une personne infectée. Dans ces gouttelettes, ayant l'effet d'un aérosol, le coronavirus voyage pour se loger dans les voies respiratoires d'un autre hôte. Ou pour rester sur une surface qu'on peut toucher et être ensuite infecté. Une fois à l'intérieur des voies respiratoires, le SARS-CoV-2 se déplace vers les alvéoles du poumon. Où il cause

le plus de dommages. Il y provoque une inflammation et les symptômes : fièvre, toux, essoufflement et fatigue.

La santé respiratoire en période de Covid-19 est un pilier de la prévention, car tout le monde ne souffre pas de l'infection de la même manière. Certaines personnes souffrent de formes graves de maladies pulmonaires qui les obligent à être admises en soins intensifs. Si les mesures d'aide échouent, elles doivent être mises sous respirateur artificiel.

Les groupes à risque pour ces formes graves comprennent les patients souffrant de maladies respiratoires chroniques, comme les asthmatiques, et ceux souffrant de maladies pulmonaires obstructives chroniques. Les fumeurs peuvent également être inclus parmi les plus vulnérables.

Poumons et Covid-19



En cas de Covid-19, les voies respiratoires des fumeurs sont deux à trois fois plus infectées que celles des non-fumeurs. Le tabac, qui diminue l'efficacité des défenses immunitaires dans les poumons. Des chercheurs de l'université américaine UCLA ont utilisé un modèle cellulaire pour comprendre les mécanismes de l'infection au niveau des poumons des fumeurs. Concrètement, les chercheurs ont utilisé ce modèle pour recréer ce qui se passe lorsque les voies respiratoires d'un fumeur ou d'un non-fumeur sont infectées par le coronavirus. Selon l'étude, les fumeurs présentent une infection plus sévère car le tabac bloque l'activité dans les voies respiratoires de protéines du système immunitaire, les interférons. Or ces protéines jouent un rôle essentiel dans la réponse

immunitaire précoce de l'organisme. Autrement dit, fumer réduit les défenses naturelles et cela permet au virus de s'installer.

Selon l'OMS, la consommation de tout type de tabac réduit la capacité pulmonaire et augmente le risque de contracter de nombreuses infections respiratoires et peut accroître la gravité des maladies respiratoires. La Covid-19 est une maladie infectieuse qui s'attaque principalement aux poumons. Le tabagisme altère la fonction pulmonaire et de ce fait, l'organisme a plus de mal à lutter contre les coronavirus ou d'autres maladies respiratoires. L'OMS en conclut que les fumeurs sont davantage exposés au risque de développer une maladie grave due à la Covid-19 et d'en mourir facilement et rapidement.

Le sexe pour éviter la grippe



Les bienfaits du sexe ne sont plus à prouver. En plus d'être bon pour le moral et les liens amoureux, il est bon pour la santé. Une vie sexuelle active, soit deux rapports en moyenne par semaine, stimulerait nos défenses immunitaires. C'est en tout cas ce que révèle une étude de la très sérieuse université américaine de Wilkes en Pennsylvanie.

Des rapports sexuels réguliers, permettent la libération dans l'organisme d'une hormone, l'ocytocine qui rend le sommeil plus profond, favorise la circulation sanguine et permet au corps

de mieux se régénérer pendant la nuit, et ainsi d'agir contre les virus et les autres agents pathogènes. Au point, que deux sessions de sexe par semaine, permettrait de réduire de 60% le risque d'attraper une grippe ou un rhume. Pour ceux à la libido terne, les chercheurs de l'université de Cardiff proposent une alimentation riche en fruits en légumineuses et épices. Les épices présentes entre autres le curry, piment, l'ail, le gingembre, augmentent la production de mucus dans notre corps, une sécrétion qui protège les muqueuses, et renforce donc nos défenses immunitaires.

Bronchite et médicaments

La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches, les conduits qui mènent l'air inspiré de la trachée aux poumons. L'inflammation rend la respiration plus difficile, car les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus. La bronchite s'accompagne d'une toux profonde. Lors d'une bronchite, des médicaments sont souvent prescrits contre la toux. Mais l'efficacité de ces traitements n'est pas évidente, en tout cas en termes de durée du symptôme. C'est ce qu'observe cette

étude réalisée en Espagne (université Rovira i Virgili, à Tarragone). D'après le « *Journal international de médecine* », la toux persistante peut constituer une gêne importante. Pourtant, si les sédatifs de la toux, les expectorants, les décongestionnants ou d'autres produits sont très largement prescrits, nous manquons encore de preuves concernant leur efficacité sur la durée de la toux dans la bronchite. L'administration d'un antibiotique notamment peut se justifier pour d'autres raisons, qu'il appartient au médecin d'évaluer.

suite de la **page 4**

Aliments et recettes contre difficultés respiratoires

Une paire de bons et sains poumons est essentielle pour une vie saine. A l'instar de tous les organes du corps, les poumons vieillissent et leurs fonctions s'altèrent avec l'âge. D'autres comportements sont-ils susceptibles de ralentir l'altération des fonctions pulmonaires ? Selon une récente étude, certains aliments sont à privilégier pour conserver le capital pulmonaire le plus longtemps possible. Les aliments qui stimulent la désintoxication sont considérés comme bons pour la santé des poumons. Comme l'accumulation de mucus dans les voies respiratoires est une cause fréquente de troubles respiratoires, les aliments qui aident à amincir le mucus afin qu'il puisse être facilement expulsé du poumon doivent être inclus dans le régime alimentaire pour réduire le risque de problèmes respiratoires.

Fruits



Pamplemousse, pomme, goyave, datte, citron, orange... À en croire une étude publiée dans la revue spécialisée « *European Respiratory Journal* », une alimentation riche en fruits a des bienfaits sur le souffle. En effet, ces fruits possèdent également des propriétés antibactériennes et antiseptiques qui aident à nettoyer les poumons, booster les voies respiratoires et digestives.

Recette : 2 carottes, ½ citron, ½ tasse de miel. Couper la carotte en rondelles et l'introduire dans le mixeur. Y Ajouter le jus d'un demi citron et verser la demi tasse de miel. Mixer et laisser reposer pendant au moins 24 heures avant de consommer. Prendre une petite cuillerée 2 fois par jour. On peut la diluer dans une demi tasse d'eau tiède.

Épices



Curcuma, ail, oignon, piments, gingembre, poivre, stimulent la santé pulmonaire ; sont particulièrement appréciés pour leurs bénéfices au niveau des défenses immunitaires. Ils aident à soulager les infections des sinus et des voies respiratoires. Ce sont des puissants antioxydants qui empêchent les radicaux libres d'affaiblir l'organisme et de le rendre vulnérable aux infections respiratoires. Ils sont largement utilisés pour le traitement des problèmes respiratoires, efficaces pour ouvrir les bronches et favoriser l'expulsion des glaires.

Recette 6 : Faire du thé au gingembre. Utiliser 1/2 cuillère à café de gingembre, quelques clous de girofle moulus et un peu de cannelle. Tremper dans 1 tasse d'eau bouillante et boire.

Recette au citron, miel et gingembre : Éplucher et râper le gingembre frais. Verser l'eau froide dans une casserole. Y ajouter le gingembre râpé, couvrir et

porter l'eau à ébullition. Retirer aussitôt du feu. Laisser infuser cette préparation pendant 10 à 15 minutes. Filtrer et ajouter le miel et le jus de citron. Boire 1 tasse chaude jusqu'à 3 fois par jour maximum. Attention : Le gingembre est contre-indiqué en cas d'ulcère de l'estomac. À forte dose, il peut provoquer des brûlures d'estomac et déclencher les règles. Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Recette : On peut manger de l'ail frais cru simplement. On peut aussi l'ajouter dans de l'eau et du miel ou du jus d'orange. Prendre deux gousses d'ail, les écraser et les faire bouillir dans du lait ou dans un bouillon, boire chaud. Faire bouillir trois tasses d'eau et trois gousses d'ail coupées en deux. Éteindre le feu et ajouter une demi-tasse de miel naturel et une demi-tasse de jus de citron frais avec les graines et la peau. Prendre cette boisson matin à jeun et le soir avant le repas

L'eau

Plus d'eau dans l'alimentation soutient le processus de circulation tout en gardant les poumons hydratés et prêts à éliminer les toxines indésirables. Elle accélère le processus de détoxification des poumons. Une autre technique pour le nettoyage

des poumons à travers la respiration profonde. On peut respirer profondément et expirer complètement pour maximiser l'effet de nettoyage. La respiration profonde et l'air frais est très utile pour garder les poumons en bonne santé et exempt de toxines.

Légumes



Tomate, betterave, poivron, chou regorgent magnésium, potassium, vitamine C, anthocyanes, antioxydants caroténoïdes, tous essentiels à la santé des poumons, qui optimisent la fonction pulmonaire, et à l'absorption d'oxygène. Il a été démontré

que ces composés améliorent les performances physiques et la fonction pulmonaire chez les personnes souffrant d'affections pulmonaires, notamment de BPCO et d'hypertension pulmonaire, une maladie qui provoque une pression sanguine élevée dans les poumons.

Poisson



Les poissons et les fruits de mer sont parmi les aliments les plus efficaces pour nettoyer et purifier les poumons. Étant une excellente source d'acides gras oméga-3, ils ont un impact très positif sur la circulation sanguine pulmonaire et donc sur certaines maladies respiratoires. La consommation de quantités plus importantes

d'acide gras oméga-3 est associée à des marqueurs d'inflammation plus faibles chez des patients atteints par la bronchopneumopathie chronique obstructive (ou BPCO). Suivre un régime riche en aliments d'origine végétale et en poissons gras peut être un moyen facile, sûr et efficace de réduire les symptômes de l'asthme chez les enfants.

Plantes et infusions



Toux, bronchite, difficultés respiratoires, grippe, rhume, asthme... menthe, eucalyptus, thé vert, basilic « esrou », kinkéliba, moringa sont excellents remèdes naturels contre les problèmes respiratoires. Grâce à leurs propriétés antiseptiques, antivirales, anticongestives, ces plantes aident à surmonter les maladies respiratoires de toutes sortes. Leur effet drainant et

diurétique stimule le fonctionnement des poumons et des reins en les aidant à se débarrasser des toxines.

Recette : Chauffer une demie tasse d'eau et ajouter 6 feuilles (sèches ou fraîches) de menthe. Au moment de l'ébullition, retirer du feu et laisser reposer. Prendre cette boisson chaude, matin, midi et soir 15 minutes après les repas.

suite a la **page 6**

suite de la page 5

Eucalyptus : traiter et guérir les affections respiratoires

L'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) surnommée « arbre à fièvre », est très utilisée contre la fièvre et les infections. Ses feuilles renferment une essence aromatique très riche qui leur confère de puissantes propriétés antiseptiques. Les bienfaits de l'eucalyptus sur les voies respiratoires sont largement connus de tous. Il s'agit d'un excellent antiseptique des bronches qui entre dans la composition de nombreux sirops et suppositoires.



L'eucalyptus est réputé pour ses bienfaits sur les voies respiratoires, nez, gorge, oreille, poumons. En phytothérapie, il est utilisé pour soigner les bronchites chroniques ou aiguës, la grippe, la tuberculose pulmonaire, la gangrène pulmonaire, la sinusite et l'asthme. L'infusion d'eucalyptus (30 g de feuilles par litre d'eau) est un puissant expectorant et un fluidifiant des mucosités. Il augmente les sécrétions en agissant directement sur les cellules bronchiques et en détruisant le mucus. Résultat, il exerce une action antitussive, laquelle est renforcée par une action antiseptique, dans la mesure où l'eucalyptus inhibe le développement des bactéries et des champignons. Au final, les feuilles d'eucalyptus sont antitussives, et permettent de soigner : maux de gorge, toux, rhume, nez bouché.

Recette : Son huile essentielle (HE) est bonne pour baisser la fièvre infectieuse, remonter le système de défense, aider à fluidifier les morves de toux, asthme. Pour monter l'immunité : 05 gouttes de l'HE dans 5 gouttes d'une huile locale végétale, frictionner au visage, à la nuque, au dos
Antipyrétique : 2 gouttes + 1 cuillère à café de bon miel ou sur un cube de sucre et sucer 3-4 fois/jr. On peut faire de la tisane des feuilles avec du citron et citronnelle puis boire : 15 citrons moyens + 05 poignées de feuilles fraîches + 03 poignées de feuilles d'Adémè. Couper les

citrons en deux, mettre la moitié au fond de la marmite, puis déposer les feuilles et le reste des citrons en haut puis couvrir le tout d'eau et préparer sur 45-60 min avec couvercle à moitié ouverte. Adulte: 1 verre bambou (1/4 de L) 2-3 fois par jour. Adolescent : demi posologie adulte. Enfant : demi dose adolescent.

Efficace dans la digestion

L'eucalyptus exerce une action sur le pancréas en favorisant la sécrétion des «sucsexocrines», nécessaires à la digestion des lipides, des glucides et des protéines. On l'employait aussi en prévention contre la formation de parasites intestinaux.

Désinfectant et un insecticide

Excellent insecticide, on peut s'en frotter la peau pour éloigner les moustiques et autres insectes indésirables, et en frictionner la fourrure des animaux domestiques pour éloigner les puces. L'eucalyptus possède des propriétés désinfectantes, que l'on peut employer pour assainir l'air intérieur, en faisant par exemple bouillir des feuilles, en diffusant de l'huile essentielle d'eucalyptus, ou tout simplement en cultivant un plant d'eucalyptus en pot.

Précautions

L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants. Par précaution, demander conseil au médecin ou pharmacien.

Menthe poivrée pour nettoyer les poumons

Piquante, sensuelle, tonifiante, rafraîchissante, la menthe poivrée est très utilisée pour ses vertus médicinales. La menthe poivrée contient du menthol, un ingrédient adoucissant connu pour relaxer les muscles des voies respiratoires et libérer la respiration.



La menthe poivrée séchée contient : menthol, menthone, acétate de menthyl, menthofuranne et cinéol. La menthe poivrée est une plante aux nombreux bienfaits pour la santé. En diffusion, en infusion ou en inhalation, elle serait efficace contre les piqûres de moustiques, la toux, les problèmes de digestion, les maux de tête ou encore le rhume.

En plus de l'effet antihistaminique de la menthe poivrée, le menthol est un décongestionnant fantastique. Beaucoup de gens utilisent des baumes thérapeutiques pour la poitrine et d'autres inhalations qui contiennent du menthol pour se décongestionner. De plus, la menthe poivrée est un antioxydant et combat les organismes toxiques. Grâce ses propriétés antivirales, anticongestives aident à surmonter les maladies respiratoires de toutes sortes.

Recette : 1 poignée feuille de menthe poivrée fraîche, 1 rondelle gingembre frais, 1 pincée de curcuma en poudre, 1 cuillère à café de miel. Commencer cette recette de tisane à la menthe poivrée en mettant la menthe, le gingembre dans une théière. Ajouter 50 cl d'eau filtrée fraîchement bouillie. Laissez infuser pendant 10 à 15 min, puis filtrer. Ajouter le curcuma, et le miel. Humer les arômes en buvant, ils aideront à se sentir mieux. Prendre cette boisson matin et soir.

Bienfaits de l'huile essentielle de menthe poivrée

L'huile de menthe poivrée contient aussi de petites quantités de nombreux autres composants incluant : limonène,

pulégone, caryophyllène et pinène, des vitamines A et C, des acides gras et des sels minéraux, mais le composé principal est le menthol qui fournit la fameuse odeur spécifique et la sensation rafraîchissante. L'huile essentielle de menthe poivrée procure des bienfaits spécifiques pour le nettoyage des poumons et des voies respiratoires supérieures et améliore la santé des personnes souffrant de ces problèmes. C'est un puissant décongestionnant.

D'après l'étude « *Treatment of upper respiratory tract infections in primary care : a randomized study using aromatic herbs* », l'unité de médecine complémentaire et traditionnelle du département de médecine familiale à l'institut de technologie Technion d'Israël a montré que l'application du spray de l'HE de menthe poivrée a apporté une amélioration immédiate et significative des symptômes d'affections des voies respiratoires supérieures chez les patients atteints.

L'action expectorante de l'huile essentielle de menthe poivrée peut aider à fluidifier les symptômes de congestion des voies respiratoires supérieures qui peuvent découler d'allergies, d'asthme, du rhume, de la grippe, de la bronchite, et autres. C'est un puissant nettoyant très appréciés herboristes depuis des siècles avant l'intérêt actuel qu'elle suscite chez les scientifiques et la communauté médicale. Attention, ne pas utiliser cette huile essentielle sur une longue durée sans l'avis d'un thérapeute. D'autres aliments aussi permettent de nettoyer les poumons. Il s'agit entre autres du piment et du gingembre.

Dossier réalisé par la Rédaction

Campagne de

DEPISTAGE

gratuit

DES

lésions précancéreuses

du COL DE L'UTERUS

Du 29 Sept au 1er Oct 2021

8H00-16H00

CLINIQUE PRINCIPALE DE L'ATBEF
Tokoin Gbonvié

NB : Le respect des mesures barrières est obligatoire

+228 22 23 30 00 / 22 51 06 78

www.atbeftogo.org

IPPF International Planned Parenthood Federation
Africa Regional Office

ATBEF

Vaccins contre la Covid-19 : les réalités qu'il faut savoir

Les vaccins réduisent le risque de contracter une maladie en travaillant sur les défenses naturelles de l'organisme pour établir une protection. C'est le système immunitaire qui réagit lorsqu'on se fait vacciner. Selon l'OMS, la vaccination contre la Covid-19 protège contre les formes graves et les décès. Pendant les quatorze jours qui suivent la vaccination, la protection n'est guère significative, mais elle se renforce progressivement par la suite. Dans le cas d'un vaccin unidose, comme le Johnson & Johnson, l'immunité intervient généralement deux semaines après la vaccination. Pour les vaccins à deux doses, celles-ci sont nécessaires pour obtenir le plus haut niveau d'immunité possible.



Le vaccin de Johnson & Johnson

Le Groupe stratégique consultatif d'experts (SAGE) de l'OMS recommande d'utiliser le vaccin Ad26.CoV2.S de Janssen en une dose (0,5 ml) administrée par voie intramusculaire. Il convient de respecter un intervalle minimum de 14 jours entre l'administration de ce vaccin et celle de tout autre vaccin contre d'autres maladies.

Qui doit prendre ce vaccin ?

Le Johnson & Johnson est vaccin sûr et efficace chez les personnes souffrant de pathologies associées à un risque supérieur de maladie grave, par exemple l'hypertension, les maladies pulmonaires chroniques, les cardiopathies graves, l'obésité et le diabète. Il peut être aussi administré aux personnes vivant avec le VIH (PVVIH) qui sont à risque de développer une forme grave de la Covid-19. Ce groupe de population a été englobé dans des essais cliniques et aucun problème d'innocuité n'a été observé. Cependant, il est recommandé qu'avant toute vaccination, les PVVIH reçoivent quelques informations et conseils. Des études complémentaires sont nécessaires pour évaluer l'efficacité du vaccin pour les personnes vivant avec le VIH ; il est possible que la réponse immunitaire au vaccin soit réduite, ce qui diminuerait l'efficacité du vaccin. Le vaccin de Johnson & Johnson peut être proposé aux personnes qui ont déjà contracté la COVID-19 par le passé, mais celles-ci peuvent envisager de reporter leur vaccination contre la COVID-19 jusqu'à six mois après l'infection par le SARS-CoV-2, afin de permettre à d'autres personnes ayant besoin du vaccin de façon plus urgente de passer en premier. Quand aux femmes enceintes, l'OMS recommande que des informations utiles soient données à ces femmes par rapport aux avantages et risques suite à la vaccination. Les femmes allaitantes si elles font partie d'un groupe auquel la vaccination est recommandée comme les agents de santé peuvent se vacciner. L'interruption de l'allaitement après la vaccination n'est actuellement pas recommandée.

Pour qui le vaccin n'est-il pas recommandé ?

Le vaccin ne doit pas être administré aux personnes ayant des antécédents d'anaphylaxie, c'est-à-dire une hypersensibilité à l'un

de ses composants du vaccin dont l'introduction dans l'organisme entraîne une réaction violente. Les réactions peuvent être entre autres : démangeaisons, urticaire géante, gonflement du visage, nausées, vomissement, diarrhées, douleurs abdominales, difficulté à respirer, asthme, écoulement du nez, le pouls peut s'accélérer (tachycardie). Toute personne dont la température corporelle est supérieure à 38,5°C doit reporter la vaccination jusqu'à ce qu'elle n'ait plus de fièvre.

Le Johnson & Johnson est-il sûr ?

Le Groupe stratégique consultatif d'experts (SAGE) de l'OMS, a testé la qualité, l'innocuité et l'efficacité du vaccin et a recommandé son utilisation pour les personnes âgées de 18 ans et plus. Ce vaccin a aussi fait l'objet d'un examen par l'Agence européenne des médicaments (EMA) et par la Food and Drug Administration (FDA) des États-Unis, qui ont conclu qu'il peut être utilisé sans danger. Il a été constaté que le vaccin Ad26.CoV2.S de Janssen, vingt-huit jours après son inoculation, présente une efficacité de 85,4 % contre les formes graves de la COVID-19 et l'hospitalisation liée à cette maladie. Il est ressorti des essais cliniques qu'une dose de vaccin Ad26.CoV2.S de Janssen présente une efficacité de 66,9 % contre une infection symptomatique par le SARS-CoV-2 modérée ou grave.

Est-il efficace contre les nouveaux variants ?

Le SAGE a examiné toutes les données disponibles sur les performances du vaccin dans les milieux où circulent des variants préoccupants. Dans le cadre d'essais cliniques, le vaccin a été testé contre plusieurs variants du virus SARS-CoV-2, y compris le variant B.1.351 (identifié pour la première fois en Afrique du Sud) et le variant P.2 (identifié pour la première fois au Brésil), et il s'est avéré efficace.

Vaccin de Sinovac contre la Covid-19

Sinovac est recommandé aux personnes atteintes de comorbidités dont on sait qu'elles augmentent le risque d'être atteint d'une forme grave de la Covid-19, notamment l'obésité, les maladies cardiovasculaires et les affections respiratoires. Les personnes qui ont déjà fait la Covid-19

peuvent aussi recevoir ce vaccin. L'OMS recommande l'utilisation du vaccin anti-Covid-19 Sinovac-CoronaVac chez les femmes allaitantes comme chez les autres adultes. Elle ne recommande pas d'interrompre l'allaitement après la vaccination. Les personnes vivant avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ou immunodéprimées présentent un risque plus élevé de contracter une forme grave de la Covid-19. Ces personnes n'ont pas été incluses dans les essais cliniques sur lesquels est fondé l'examen du SAGE, mais étant donné qu'il s'agit d'un vaccin non répliquatif, les personnes vivant avec le VIH ou immunodéprimées et faisant partie du groupe pour lequel la vaccination est recommandée peuvent être vaccinées. Les données d'innocuité sont actuellement limitées pour les personnes de plus de 60 ans (en raison du petit nombre de participants aux essais cliniques). Bien qu'aucune différence entre le profil d'innocuité du vaccin chez les personnes âgées et dans les tranches d'âge plus jeunes ne puisse être anticipée, les pays qui envisagent d'utiliser ce vaccin chez les plus de 60 ans doivent maintenir une surveillance active de l'innocuité.

Faut-il vacciner les femmes enceintes ?

Les données disponibles sur l'administration du vaccin anti-Covid-19 Sinovac-CoronaVac aux femmes enceintes sont insuffisantes pour évaluer l'efficacité du vaccin au cours de la grossesse ou les risques possibles qui lui sont associés pendant cette période. Cependant, ce vaccin est un vaccin inactivé qui comporte un adjuvant couramment utilisé dans de nombreux autres vaccins dont le profil d'innocuité est bien connu, comme les vaccins contre l'hépatite B et contre le tétanos, y compris chez les femmes enceintes. L'efficacité du vaccin anti-Covid-19 Sinovac-CoronaVac chez les femmes enceintes doit donc être comparable à celle observée chez les femmes du même âge qui ne sont pas enceintes. D'autres études doivent permettre d'évaluer l'innocuité et l'immunogénicité chez les femmes enceintes. Dans l'intervalle, l'OMS recommande l'utilisation du vaccin anti-Covid-19 Sinovac CoronaVac chez les femmes enceintes lorsque les avantages de la vaccination l'emportent sur les risques potentiels. Pour pouvoir évaluer le rapport bénéfices-risques, les femmes enceintes doivent disposer d'informations sur les risques de Covid-19 pendant la grossesse ; sur les avantages probables de la vaccination en fonction de la situation épidémiologique locale ; et sur les limites actuelles des données relatives à l'innocuité chez les femmes enceintes.

Qui ne doit pas se faire vacciner ?

Les personnes ayant des antécédents d'anaphylaxie provoquée par l'un des composants du vaccin ne doivent pas être vaccinées. Les personnes atteintes d'une Covid-19 confirmée par PCR doivent

être vaccinées uniquement après la fin de la phase aiguë et lorsque les critères permettant de mettre un terme à leur isolement ont été respectés. Toute personne dont la température corporelle est supérieure 38,5 °C doit reporter la vaccination jusqu'à ce qu'elle n'ait plus de fièvre.

Quelle est la posologie recommandée ?

Le SAGE recommande l'injection de deux doses (de 0,5 ml) de vaccin Sinovac-CoronaVac par voie intramusculaire. L'OMS recommande de ménager un intervalle de deux à quatre semaines entre la première et la deuxième dose. Il est recommandé que toutes les personnes vaccinées reçoivent deux doses. Si la seconde dose est administrée moins de 2 semaines après la première, il n'est pas nécessaire de répéter la dose. Si l'administration de la deuxième dose est reportée au-delà de 4 semaines, elle doit être effectuée dès que possible.

Le vaccin est-il sûr ?

Le SAGE a rigoureusement évalué les données de qualité, d'innocuité et d'efficacité du vaccin et a recommandé son utilisation pour les personnes âgées de 18 ans et plus. Dans le cadre du protocole EUL (Autorisation d'utilisation d'urgence par l'OMS), Sinovac s'est engagé à continuer de soumettre des données sur l'innocuité, l'efficacité et la qualité dans le cadre des essais et du déploiement du vaccin en cours dans les populations, y compris chez les personnes âgées.

Quelle est l'efficacité du vaccin ?

Un essai de phase 3 de grande ampleur menée au Brésil a montré que l'administration de deux doses à 14 jours d'intervalle a permis d'obtenir une efficacité de 51 % contre l'infection symptomatique par le SARS-CoV-2, de 100 % contre les formes graves de la Covid-19 et de 100 % contre les hospitalisations, 14 jours après l'administration de la deuxième dose.

Ce vaccin est-il efficace contre les nouveaux variants du SARS-CoV-2 ?

D'après une étude observationnelle, l'efficacité estimée du vaccin Sinovac-CoronaVac chez les soignants à Manaus (Brésil), où le variant P.1 représente 75% des échantillons de SARS-CoV-2, est de 49,6 % contre l'infection symptomatique. L'efficacité du vaccin a également été démontrée dans le cadre d'une étude observationnelle menée à Sao Paulo, alors que le variant P.1 circulait (83% des échantillons). D'après les évaluations menées dans les endroits où le variant préoccupant P.2 circulait largement, également au Brésil, l'efficacité du vaccin était de 49,6 % après au moins une dose et de 50,7 % deux semaines après la deuxième dose. L'OMS actualisera ses recommandations à la lumière des nouvelles données disponibles. Le SAGE recommande actuellement l'utilisation de ce vaccin, conformément à la Feuille de route de l'OMS pour l'établissement des priorités.

Source: « OMS »



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



SAVON NOIR BIO DU MAROC

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

Disponible
en Pharmacie !



- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté

OPTIC'S
Eden
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 doumassé près
de l'immeuble Yendoubé

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

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