



SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°648 du 01 Décembre 2021

4 épices aphrodisiaques les plus puissantes



4

ENTREtenir UNE VIE SEXUELLE EPANOUIE DANS LE COUPLE



Oignon rouge : pour la santé du coeur

5



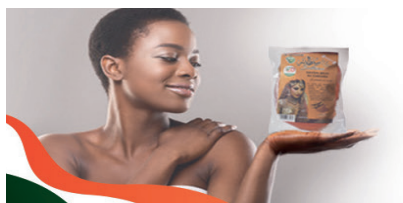
Règles trop longues : pourquoi et que faire ?

3



Méningite : causes, symptômes et prévention

6



ED
ÉMERGENCE DIVINE
**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**



Disponible en Pharmacie!



Un savon qui hydrate et rend lisse
votre peau, retarde son vieillissement et
lui donne de l'éclat

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65

L'accès numérique aux services SDSR de l'ATBEF implémenté en Afrique

L'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) a organisé du 22 au 26 novembre 2021 un atelier régional de partage d'expériences sur l'accès numérique aux services de Santé et Droits Sexuels et Reproductifs (SDSR). Cette rencontre a regroupé 06 Représentants des Associations Membres (AM) de la Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF) à savoir le Bénin, le Mali, le Cameroun, la Centrafrique, Burundi et la RDC. La rencontre s'inscrit dans l'optique de l'initiative pilote destinée à la prise de décisions sur l'assistance technique et les activités partagées avec les AM. Les travaux ont été présidés par Mme Abiré Kazi, Présidente Nationale de l'ATBEF.



Photo de famille des participants à la rencontre

L'ATBEF dans sa politique de diversification des services et sa quête de mieux servir la population en matière de SDSR, surtout des adolescents et jeunes, a mis en place l'application mobile InfoAdoJeunes et le site e-learning. Ces innovations numériques développées contribuent considérablement à améliorer la Santé Sexuelle et Reproductive des jeunes au Togo. En cette période de Covid-19, l'initiative de l'ATBEF s'avère salubre puisque permettant d'atteindre les adolescents et jeunes à distance avec des services de qualité.

A cet effet, l'ATBEF, avec cette expérience acquise dans le domaine de la santé numérique, a donné une opportunité d'échanges aux AM de l'IPPF en vue de leur permettre d'initier des approches innovantes similaires dans leurs pays respectifs.

Pendant 04 jours, l'ATBEF a partagé son expérience et répondu aux attentes de ses pairs au cas par cas. Ceci en lien avec l'Education sexuelle complète (ESC) en ligne et la familiarisation avec les applications pilotes afin de dégager un accompagnement efficace et consensuel pour chaque association membre. Ces représentants ont aussi partagé leurs expériences sur les approches numériques en vue d'assurer la continuité des services aux populations et particulièrement aux jeunes et adolescents.

Pour Mme Abiré Kazi, Présidente Nationale de l'ATBEF, « l'approche des

bons d'investissement pour l'assistance technique entre AM adoptée par l'IPPF nous offre l'opportunité de partager les expériences en lien avec le concept de santé numérique. Cette opportunité vient à point nommé à l'heure de la pandémie à Covid-19 faciliter l'accès des populations et particulièrement des jeunes aux services de qualité dans le domaine des droits en santé sexuelle et de la reproduction ».

D'après Odilonne Méola Yahouedeou, Trésorière nationale du Mouvement d'Action des Jeunes de l'Association Béninoise pour la Promotion de la Famille (MAJ/ABPF), il était essentiel de s'enquérir de l'expérience du Togo en lien avec l'Education sexuelle complète (ESC) en ligne et la familiarisation des applications pilotes. Ceci afin de mieux répondre aux besoins des jeunes et adolescents. « Nous avons constaté que l'ATBEF a développé des approches numériques beaucoup plus avancées, c'est-à-dire l'ESC à travers les plateformes numériques est très propagée. Cela permet aux jeunes qui ont une tendance très poussée pour les TIC à mieux percevoir et recevoir les informations. C'est une initiative qui nous a poussé à notifier notre besoin d'appui technique au Togo pour pouvoir mieux implémenter ces services au Bénin », a-t-elle exprimé.

Cette initiative résulte de la volonté de l'IPPF de maximiser les partages d'expériences et les expertises des AM afin de tirer parti des opportunités endogènes et de favoriser une meilleure collaboration au sein de l'IPPF.

par William O.



« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré.



Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Divertissement
96.3 FM à Lomé 24h/24

PHARMACIE DE GARDE Du 29 Novembre au 06 Décembre 2021

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	22 22 08 01
STE RITA	Rue avée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	96 80 09 70
OCEANE	rue de l'OCAM face Hôtel de la PAIX	22 22 62 77
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	22 22 75 11
PORT	Face Hôtel Sarakawa	22 27 61 88
HORIZON	Nyékouakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	22 20 42 42
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	22 22 45 71
ST KISITO	Bd. de la Kara rès du Bar TAMTAM	22 21 99 63
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	22 22 25 25
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Cité OUA, en face du CHU-CAMPUS	22 61 81 43
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	22 26 21 22
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé",	22 26 89 94
LILAS	7, Route de Kégué	22 26 29 59
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale	22 61 56 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	22 70 01 69
CHRIST-ROI	Kagomé	22 27 46 66
CITE	Bd. du 30 Août	22 25 01 25
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	22 51 05 29
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANLA	Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	Aflao Gakli (Kinitigomé), à Djidjollé	22 25 64 80
CONFIANCE	Face GTA	22 42 43 81
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	22 25 99 65
LAUS DEO	face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	22 25 15 05
VITAFLORE	Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	Avédji 500m du carrefour Y	70 43 65 34
EL-SHAMMAH	Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Nyivé - Agoè-Assiyéyé	70 41 36 12
CHARITÉ	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	22 25 12 60
EMMAÜS	route de Mission Tové 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'école La bruyère	90 17 49 28
WBA	Agoè-Légbassito. Rte de Mission Tové	70 27 81 81
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo côté opposé	70 45 62 17
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
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, près de Station-service OANDO	90 67 33 24
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
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 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

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Rapports sexuels : indispensable pour la vie du couple

Aujourd'hui, à cause du travail, beaucoup de couples délaissent les relations sexuelles. Madame et Monsieur arrivent à la maison trop fatigués. Il y en a qui rentrent à la maison avec des dossiers à étudier ou un rapport à finaliser. Il y en a aussi qui passent tout le temps à voyager pour des raisons de travail. Toutes ces situations engendrent une chute dans la sexualité du couple. S'il n'y a pas un rapide renversement de la situation, les conséquences, très souvent sont regrettables pour le couple.

Les difficultés socioéconomiques auxquelles on fait face agissent plus sur l'équilibre de la cellule de base qu'est le couple. En effet, pour gagner sa vie, il faut beaucoup travailler dans la journée sans aucun repos. Finalement dans la soirée, quand on rentre à la maison, il n'y a que deux choses qu'on veut faire, manger et aller rapidement au lit.

Ce train-train amène les couples à mettre au dernier plan, le plus important des devoirs conjugaux, le sexe. Dès lors, il naît, ce qu'on peut appeler, le manque de sexe, la chute de sexe ou encore la dépression sexuelle. Le manque d'envie du sexe peut également être causé par l'arrivée d'un enfant, car le rythme de vie change et en plus de sa journée chargée le couple doit s'occuper de l'enfant.

Importance des rapports sexuels dans le couple

Chaque couple peut rédiger ce chapitre et dire réellement le bien des rapports sexuels dans la vie des mariés. Même si en Afrique et ici au Togo, les couples n'aiment pas communiquer sur cet aspect, chacun à son niveau peut se faire une idée sur la chose. Mis à part l'importance scientifique, les rapports sexuels constituent le ciment du couple. C'est le sexe qui caractérise l'existence et la notion du couple, d'une union ou d'un mariage entre homme et femme. Un couple sans le sexe, n'en est plus un. Les relations sexuelles comme le qualifient les religieux est un acte d'adoration

qui permet l'unicité dans le couple. L'absence du sexe dans le couple, lui enlève son essence et le conduit tout droit vers la décadence.

Conséquences directes du manque de sexe

Si au sein d'un couple, les rapports sexuels se font rares, la jalousie apparaît. En ce moment, c'est l'un des partenaires qui se demandera à savoir si l'autre n'a pas une maîtresse ou un amant. Ainsi commence, les questionnements, les incompréhensions, les disputes. Et au plus haut degré, on se met dans une relation extra conjugale pour satisfaire sa libido, ou carrément on demande le divorce.

Que faire dans un tel cas ?

Dans un couple, il y a toujours une personne qui s'ouvre davantage que l'autre. Les hommes, en règle générale, ont plus de difficultés à exprimer leurs émotions. Alors pour faciliter le niveau de communication, on peut utiliser certains moyens ou canaux. On peut faire de petites notes qu'on place là où, on est sûr que l'autre les verra. On peut faire des SMS sur le portable ou des mails à travers Internet. De toutes les façons il faut que quelque chose soit fait pour que rapidement l'homme et la femme comprennent qu'il y a un problème, une menace. En Afrique et particulièrement dans les communautés togolaises, ce n'est pas pour tout problème du couple qu'on fait appel à un membre de famille



ou à un ami pour trouver une solution. Pour les problèmes de sexe, il est plus sage que la communication s'engage et s'arrête au sein du couple. Surtout pour l'homme, c'est insupportable que sa femme le convoque devant un ami et lui dise qu'il ne lui fait plus l'amour ou qu'il le fait rarement.

Il peut arriver que ce soit l'homme et la femme qui tombent dans cette apathie sexuelle. Là, le problème ne se pose pas vraiment. Très souvent les deux finissent par revenir à la normale. Mais quand c'est l'un qui oublie autre, c'est là le problème. Dans cette situation, que celui qui se sent délaissé, développe toute une stratégie pour attirer son autre à faire l'amour et à le faire très fréquemment.

Trop souvent, un couple qui vient d'avoir un enfant tombe dans cette situation. La femme oublie son mari et n'a d'yeux que pour « son bébé chéri ». Madame, attention ! Le mari peut rapidement développer une relation dehors et jusqu'à ce qu'on n'ouvre les yeux, les carottes seront déjà cuites. Après avoir donné un enfant, si la femme n'a pas connu des cas compliqués qui lui ont valu un conseil médical, il faut qu'elle se remette à faire

l'amour activement avec son mari. Mais attention de ne pas retomber rapidement enceinte.

Il est capital que les mariés ou ceux qui se préparent à se marier, connaissent le rôle fondamental des rapports sexuels dans la consolidation, la complicité et la longévité du couple. C'est une réalité que chaque couple doit prendre au sérieux et considérer comme une obligation conjugale. Même si on n'a pas envie, mais du moment où l'un approche et lance son désir, l'autre est obligé, à moins d'une raison valable, de répondre favorablement.

La sexualité rime avec santé

Faire l'amour augmente l'espérance de vie et prévient l'apparition des problèmes cardiaques et des risques de certains cancers. De plus, selon la Société Européenne de Reproduction Humaine et d'Embryologie, faire l'amour souvent, aide les hommes qui ont un problème de fertilité, à améliorer la qualité de leur sperme et augmenter les chances d'avoir un enfant.

par **Cousin EGNO**

Règles trop longues : pourquoi et que faire ?

Les règles durent normalement entre 3 et 7 jours. Au-delà de 10 jours, on considère que les règles sont trop longues. Il est recommandé de consulter son gynécologue en cas de règles longues, abondantes, irrégulières, de saignements anormaux ou face à une importante fatigue.



Seulement un gynécologue peut déterminer l'origine des règles longues. Toutefois, il est toujours bon de s'informer sur les causes possibles et de ce phénomène. Cela aide à mieux connaître son corps, et à éviter de sombrer dans la panique ou de rester

sans rien faire si la situation devient critique.

Un problème hormonal

Dans certains cas, un problème hormonal peut être la cause de règles trop longues. « En effet, la femme peut avoir des cycles

irréguliers sans ovulation. De plus, le moyen de contraception peut jouer un rôle sur les règles. Dans certains cas, les règles sont diminuées ou supprimées, il ne faut pas s'en inquiéter », explique Dr Kafui Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.

Un problème à l'utérus

Certaines fois, les règles qui s'éternisent traduisent un problème dans l'utérus. « En effet, il peut s'agir d'une lésion bénigne comme un polype ou un fibrome ou d'une lésion maligne comme un cancer utérin. En revanche, de longues règles ne sont pas un des signes évocateurs de l'endométriose », souligne Dr Kafui Dédé Benedicta Améwoui.

La faute à des médicaments

Pour la gynécologue, la prise excessive de certains médicaments augmente les règles. De plus, les femmes concernées doivent également penser à faire un test de grossesse. Car il peut arriver que les troubles des règles soient le signe d'une grossesse extra-utérine ou d'une fausse couche.

Une maladie génétique

Cause moins connue mais possible, la femme peut souffrir d'un trouble de la coagulation. Une maladie génétique, touche surtout les premières règles mais

elle peut se révéler plus tardivement dans certains cas.

Une infection à chlamydia ou une leucémie

Les règles trop longues doivent également alerter sur la présence possible d'autres maladies. « En effet, elles peuvent être le signe d'infections utérines comme l'infection à chlamydia. Elles sont parfois l'expression d'un cancer du sang, les leucémies. Dans ce cas, la patiente présente d'autres saignements et un bilan sanguin établira le diagnostic », fait remarquer Dr Améwoui.

Quelles conséquences ?

Chez la femme, des saignements qui persistent au-delà de sept jours ne sont pas sans conséquence sur la santé si les règles sont aussi abondantes. « Une pâleur, un essoufflement, une fatigue persistante, des palpitations, des étourdissements, des maux de tête, un manque de motivation, une baisse de la libido ou un épuisement physique sont autant de signes d'une anémie qui doivent pousser à consulter un médecin », énumère la spécialiste. Une anémie sévère, bien installée ou qui dure depuis longtemps, peut être responsable de complications cardiaques et pulmonaires.

Experte : Dr Kafui Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

Santé**Sexualité**

Santé**Féminin**

par **Elom AKAKPO**



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

Source: PNLP



Jatropha rouge : contre hypertension et anémie

Le Jatropha gossypifolia ou Jatropha rouge ou faux ricin encore appelé « Babatidjin » en Ewé au Togo et « Gnoukpotounvô » en Fon au Bénin, est l'une des plantes très répandues en Afrique.

Il contient des protéines, des glucides et des fibres et des acides gras en particulier des acides gras insaturés. Les recherches phytochimiques ont révélé également la présence de lignanes dans l'extrait de la tige, de la racine et des graines, et des flavonoïdes, ainsi que des triterpènes dans les feuilles. Ces composés actifs possèdent pourtant des propriétés thérapeutiques purgatives et hémostatiques (arrêtant les hémorragies), antirhumatismal et antiseptiques puis diurétiques.

Effet antiparasitaire

La consommation de « Babatidjin » a un effet antiparasitaire spécialement sur le plasmodium falciparum. Des études ont montré que les extraits bruts à l'eau chaude des parties aériennes ont des propriétés antipaludiques. Les graines, riches en huile, l'huile elle-même, les feuilles et l'écorce sont utilisées comme purgatif c'est-à-dire qui accélère le transit intestinal ainsi que pour expulser les parasites internes. Les feuilles servent aussi à expulser les vers et traiter les œdèmes.

« Bouillir de l'eau qu'il faudra verser sur les feuilles fraîches préalablement bien désinfectées et déposées dans un récipient, refermer le récipient et laisser l'eau jusqu'à l'état tiède. Y verser du jus de citron fraîchement coupé puis boire à raison de 01 verre bambou deux fois par jour sur 03-05 jours selon l'ampleur du paludisme », recommande Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en naturothérapie.

Menstruations

Le feuilles de « Babatidjin » ont un effet gonado-stimulant ou hormono-régulateur : leur consommation permet de gérer les troubles des menstrues et de fertilité. Préparer les feuilles et autres parties aériennes sur le feu dans de l'eau potable. Mathieu Kponou Tobossi,

Consultant en naturothérapie conseille : « recueillir après cuisson et filtration cette tisane. Prendre 01 verre à madère + la même quantité de jus de citron, bien les mélanger et boire. Procéder de la même manière trois fois par jour (matin, midi et soir 30 min après repas). Attention, cette cure se fait sur au moins trois cycles successifs en cas de ménopause injustifiable ou d'infertilité ».

Contre les microbes

Le jatropha rouge a des effets antimicrobiens et anti-inflammatoires. Il combat la diarrhée, les infections microbiennes, la douleur. Ceci grâce aux diterpènes propres appelés «Jatrophones». Certaines études médicinales ont montré la consommation de Jatropha gossypifolia a une activité significative contre des champignons et certaines bactéries.

Contre les problèmes de peau

Le Jatropha rouge permet de traiter les infections dermatologiques. Son jus est partout réputé pour cicatriser les plaies, pour ses vertus hémostatiques et pour soigner les problèmes de peau. On s'en sert aussi pour traiter les plaies infectées, les coupures, les écorchures, la teigne, l'eczéma, les dermatomycoses, la gale et les maladies vénériennes. Certains pays de l'Afrique tropicale l'utilisent également pour soulager les douleurs causées par les piqures d'abeilles et de guêpes.

Diminution de la pression artérielle

Pour le consultant en naturothérapie, « Babatidjin a un effet vasculo-protecteur par le renforcement principalement de la résistance des capillaires et secondairement des artères opéré par les flavonoïdes d'où son action antihypertenseur ». Une étude sur les rats a révélé que l'administration orale



du jatropha rouge a provoqué une diminution significative, liée à la dose, de la pression sanguine systolique. Chez le lapin, cela a nettement réduit le niveau de la pression artérielle.

« Babatidjin » corrige la cause de l'anémie

Beaucoup de personnes affirment que le Jatropha rouge traite l'anémie. A en croire le spécialiste, « le traitement n'est pas direct. C'est indirect puisque les hématies sont détruites par les germes du paludisme c'est-à-dire les plasmodias et aussi par certaines bactéries dans le cas des infections. Ainsi on assiste généralement aux problèmes d'anémie dans ces genres de pathologie ». Puisque « Babatidjin » est efficace contre le paludisme et aussi intervient dans les syndromes infectieux, en traitant le problème à la base de l'anémie, on constate que le taux d'hémoglobine ne baisse plus et cela se rétablit. « Ce n'est pas « Babatidjin » qui apporte du fer et de

la vitamine C pour rétablir l'hémoglobine. Le Jatropha rouge corrige seulement la cause de l'anémie. Il faut que la population fasse très attention par rapport à au traitement de l'anémie par « Babatidjin ». Cette plante ne traite pas directement l'anémie », souligne M. Tobossi.

Effets Secondaires

Bien que thérapeutiques, les feuilles et les graines sont bien toxiques (systèmes neuromusculaire, respiratoire et digestif) si elles sont consommées crues. Il a été aussi révélé la survenue d'Irritation de la peau, de douleur abdominale, de nausée, de vomissement ou de diarrhée chez certains sujets. Pour une bonne conservation, stocker à la température ambiante, à l'abri de la chaleur et la lumière directe. Ne pas congeler ni laisser à la portée des enfants et des animaux.

par **Abel OZIH**

Expert : Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en naturothérapie

4 épices aphrodisiaques les plus puissantes

par **Gamé KOKO**

Une vie sexuelle dans le couple sans stimulants, peut connaître une panne. La nature offre plusieurs plantes, épices, fruits, herbes qui aident l'homme et la femme à garder chauds leur excitation, désir sexuel, et l'érection. Voici les quatre (4) épices aphrodisiaques les plus efficaces.

1

Le piment de Cayenne : pour une bonne excitation



Le piment de Cayenne sert à épicer les plats en Afrique. Par la consommation, il libère plusieurs vertus dans l'organisme dont l'augmentation du rythme cardiaque, une accélération du flux sanguin. Le piment de cayenne est un puissant stimulant nerveux qui libère des endorphines, appelées «hormones du bonheur». Le piment de Cayenne a l'avantage d'éliminer l'acidité et restaure le système circulatoire.

Recette : Faire une soupe ou sauce bien épicée au piment de cayenne et consommer au dîner.

2

Le clou de girofle : énergie et vigueur



Selon plusieurs spécialistes de la médecine des plantes, le clou de girofle est le plus puissant aphrodisiaque naturel. Il donne du tonus et augmente l'afflux sanguin. Le clou de girofle occasionne des sensations sexuelles décuplées chez l'homme et la femme et des érections plus vigoureuses chez l'homme. Antiseptique, anti-infectieux, Antifongique, antiparasitaire et antibactérien à large spectre d'action.

Recette : 1 tasse de thé de citronnelle bien chaude + 1 cuillère à café de clou de girofle en poudre. Laisser infuser pendant 10 minutes et boire, souvent 15 minutes avant le dîner.

3

Le gingembre : vigoureuse érection



C'est l'épice la plus connue mondialement comme étant dotée d'une vertu aphrodisiaque. Le gingembre stimule l'énergie et l'appétit sexuel en dilatant les vaisseaux sanguins. Son odeur particulière est à l'origine de sa qualité d'aphrodisiaque, sachant que les arômes jouent un rôle très important dans la stimulation sexuelle. Le gingembre conduit rapidement à avoir une vigoureuse érection chez l'homme et stimule l'excitation et la sensibilité du clitoris chez la femme. Le gingérol, un des composants du gingembre permet également augmenter le nombre de spermatozoïdes. Dans la médecine chinoise, le gingembre est connu pour être un aliment «chaud » : il réchauffe en effet le corps les ardeurs sexuelles et favorise la libido.

Recette : 1 tasse de thé de citronnelle bien chaude + 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre ou écrasé. Laisser infuser pendant 10 minutes, filtrer et boire, souvent 15 minutes avant le dîner.

4

La cannelle : contre les troubles d'érection



Si un homme connaît une chute d'érection et d'excitation, cela peut arriver et c'est normal, si derrière il n'y a pas d'autres implications plus graves comme une maladie ou une complication d'une maladie. Si cette faiblesse d'érection est due à la fatigue, à la lourdeur des tâches quotidiennes, la cannelle peut être une solution à ce problème. Riche en cinnamaldéhyde, la cannelle est une épice qui réchauffe le système sexuel. La cannelle est un stimulant naturel, très efficace. Juste une infusion de la cannelle donne de l'énergie, augmente la libido et lutte contre les troubles de l'érection. Elle a un fort pouvoir antioxydant ce qui permet d'augmenter la tonicité vasculaire et par conséquent la fonction érectile.

Recette : 1 tasse de thé de citronnelle bien chaude + 1 cuillère à café de cannelle en poudre. Laisser infuser pendant 10 minutes et boire, souvent 15 minutes avant le dîner.

Oignon rouge : pour la santé du coeur

Tous les légumes sont bons pour la santé, mais certains ont des bienfaits uniques, tels que les oignons rouges. Bien que tous les types d'oignons soient considérés comme de super aliments, l'oignon rouge a plus d'avantage pour la santé. Et pour cause sa teneur élevée en vitamines, nutriments, acides aminés soufrés et antioxydants. Il a ainsi des propriétés antiplaquettaires, antithrombotiques, antibiotiques ou encore antiasthmatiques.

Les oignons rouges sont riches en nutriments et contiennent des antioxydants, de l'acide sulfurique et de la vitamine C. L'acide sulfurique dans les oignons se forme par une réaction enzymatique lorsqu'ils sont coupés ou broyés. L'oignon rouge a un goût beaucoup plus doux et plus délicat, ce qui le rend excellent pour presque tous les palais, à manger même cru, comme garniture pour les sandwiches et les salades. Une étude du Department of Plant Genetics and Biotechnology (Pologne), a mis en exergue les bienfaits de l'oignon dus à sa teneur en flavonoïdes, en anthocyanes qui lui octroient la couleur rouge ou violet et en quercétine. Aussi, une forte activité antioxydante a été démontrée pour l'oignon rouge.

Puissant contre le cancer

De tous les types d'oignons, l'oignon rouge est le plus efficace pour détruire les cellules cancéreuses du sein et du côlon. Les couches externes de l'oignon rouge contiennent de la quercétine, un antioxydant qui combat les radicaux libres nocifs du corps. L'augmentation des niveaux d'anthocyanine et de quercétine peut réduire le risque de cancer en éliminant les substances cancérogènes du foie, en neutralisant les radicaux libres et en récupérant l'ADN des dommages. Les flavonoïdes à base d'oignon sont les meilleurs pour déclencher l'apoptose dans les cellules se divisant anormalement. D'après les chercheurs de l'Université de Guelph (Canada), les variétés d'oignons rouges sont plus efficaces pour inhiber les cellules cancéreuses que les autres variétés d'oignons. Dans l'étude publiée

dans la revue « *Recherche alimentaire internationale* », l'anthocyane joue un rôle important dans la coloration des fruits et légumes, il est donc logique que les oignons rouges, qui sont de couleur la plus foncée, aient le plus grand pouvoir de lutte contre le cancer. Les radicaux libres dans le système humain peuvent conduire à des cellules cancéreuses qui peuvent se développer en tumeurs, et ils augmentent le risque de diabète ou de maladie cardiaque s'ils ne sont pas pris en compte. Les molécules de quercétine dans les oignons attirent et neutralisent les radicaux libres. Une caractéristique des cellules cancéreuses est leur capacité à éviter l'apoptose. En déclenchant l'apoptose dans les cellules en division anormale, les cellules cancéreuses et les métastases peuvent être mises en échec. Les flavonoïdes à base d'oignon sont les meilleurs pour déclencher l'apoptose.

Améliorer la santé du cœur

L'oignon rouge contient des flavonoïdes qui favorisent la santé cardiaque. L'acide sulfurique qu'il contient réduit le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Les thiosulfates agissent comme des anticoagulants naturels, aidant à réduire le risque d'accident vasculaire cérébral. Enfin, grâce à ses composés soufrés, qui agissent comme anticoagulants, l'oignon rouge peut également réduire le taux de triglycérides et de mauvaises graisses. Cette propriété peut aider à se défendre contre les maladies cardiovasculaires.

Prévenir maladies chroniques

Les effets de l'*Allium Cepa* sur l'hypertension ont été également évalués par des chercheurs et il a été



conclu que la quercétine que contient l'oignon rouge permet de diminuer la tension artérielle systolique. ce légume a un effet hypoglycémique et peut être considéré comme un complément alimentaire dans la gestion du diabète.

Stimuler le système immunitaire

L'oignon rouge contient des nutriments qui favorisent la santé et renforcent le système immunitaire. L'allicine qu'il contient est un composé antioxydant qui détruit efficacement les agents pathogènes responsables de la faiblesse de l'immunité. Il combat les champignons, les bactéries et les virus. En outre, l'oignon rouge possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager l'asthme.

Meilleure santé du cerveau

L'oignon rouge a beaucoup d'acide folique, ou la vitamine B9. Ce dernier est un constituant essentiel de la fonction cérébrale et contribue à la santé émotionnelle et mentale. Une portion de 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts contient 9% de l'apport quotidien recommandé en acide folique.

Bonne cure de désintoxication

Les légumes peuvent stimuler la détoxification dans le corps. La raison est dans les antioxydants que l'oignon rouge contient. Ils aident à augmenter l'activité de deux composés puissants :

le glutathion et la superoxyde dismutase, qui aident à éliminer les toxines du corps. En outre, la teneur élevée en soufre des oignons rouges stimule les processus anti-inflammatoires associés à l'élimination des substances chimiques lourdes du corps. Les oignons rouges sont des légumes extrêmement utiles, car ils régulent également le taux de sucre, réduisent la toux, améliorent la santé buccale, etc. Il est donc conseillé de le consommer régulièrement. Un oignon de taille moyenne ne contient que 44 calories mais fournit une dose considérable de vitamines, de minéraux et de fibres.

Bon transit intestinal

Mâcher des oignons rouges crus peut être mieux que n'importe quel bain de bouche pour réduire la charge bactérienne de la cavité buccale, agissant contre la mauvaise haleine et les infections. Son faible apport en calories et en sodium est compensée par de nombreuses fibres qui stimulent le sentiment de satiété. Il s'agit donc d'un produit adapté aux régimes alimentaires et qui, de plus, peut faciliter les fonctions digestives et le transit intestinal. Riche en folates, l'oignon rouge peut favoriser la production et la circulation des hormones de la bonne humeur comme la dopamine et la sérotonine.

par **Abel OZIH**

Feuilles du citronnier : sommeil réparateur et bonne digestion

par **William O.**

Les feuilles du citronnier sont très riches en vitamine C. Elles contiennent également de nombreux flavonoïdes, des caroténoïdes et des coumarines. Consommées en infusion, elles sont calmantes, antispasmodiques et digestives.



Les flavonoïdes présents dans la feuille exercent une action hypotensive et protègent les vaisseaux capillaires. Elles ont également des propriétés antiallergiques et anti-inflammatoires. C'est dû en partie au fait que les feuilles sont riches en quercétine, hespéridine et diosmine, des inhibiteurs de l'histamine, un neurotransmetteur

impliqué dans les réactions allergiques et l'inflammation.

Traiter les désordres digestifs

En infusion ou décoction, les feuilles du citronnier sont reconnues pour leurs vertus digestives et calmantes. Elles favorisent la digestion, amoindrissent les troubles intestinaux et les crampes

d'estomac: boire une tasse après le repas. Les feuilles du citronnier stimulent l'appétit et améliorent la digestion.

Recette tisane de feuilles pour stimuler l'appétit : Verser une demi-cuillerée à soupe de feuilles séchées et brisées du citronnier dans un bol d'eau bouillante. Laisser infuser dix minutes avant de filtrer. Boire deux bols par jour, avant les principaux repas.

Favoriser le sommeil

L'infusion de feuilles du citronnier a un effet sédatif et antispasmodique. Elle est tonifiante, calme les nerfs et aide à retrouver le sommeil. Les infusions aux feuilles de citronnier sont l'une des utilisations les moins connues des agrumes. L'extraction de ses composants par l'eau chaude permet de bien dormir à une multitude de personnes qui ont parfois du mal à s'endormir. Bien qu'elles puissent être ajoutées à la théière lors de la préparation d'un thé ordinaire, les feuilles du citronnier sont particulièrement bonnes à utiliser sans la présence d'excitants contenant de la caféine, si on a l'intention de se reposer avant d'aller au lit. On peut les associer au gingembre, à la cannelle ou au thé vert.

Recette : 10 feuilles du citronnier, 6 tasses d'eau, 1 tasse et demie de lait

(facultatif). Porter l'eau à ébullition. Écraser 10 feuilles de citron dans l'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis laisser refroidir quelques minutes. Enlever les feuilles. Ajouter, si on le souhaite, une tasse et demie de lait à l'infusion chaude. Servir.

Anti-cancérigène et aphrodisiaque

Le citronnier est une plante efficace contre plusieurs types de cancers. Elle peut prévenir les cellules malignes dans 12 types de cancer, y compris celui du côlon, du sein, de la prostate, du poumon et du pancréas. Elle agit également sur les kystes et les tumeurs. Par ailleurs, les feuilles utilisées en infusion ont une propriété aphrodisiaque. Les feuilles du citronnier portées juste en ébullition, s'utilisent, une fois tiède, comme solution d'hygiène intime grâce à leur propriété antiseptique naturelle et action bactéricide. En outre, ses feuilles séchées conservent un parfum proche du zeste de mandarine. On utilise les feuilles (en général 2 ou 3) dans des préparations pour parfumer une soupe, un riz, des crevettes ou du poulet. Les feuilles sont commercialisées dans les épicerie souvent séchées. Elles sont utilisées réhydratées, puis découpées en petites lanières, effritées ou moulues en fonction de la recette. Elles apportent à la cuisson d'un bouillon une subtile et délicate touche d'agrumes, sans l'acidité qui les caractérise lorsqu'elles sont fraîches, plus puissantes en goût.

Méningite : causes, symptômes et prévention

La méningite est une inflammation des méninges, les membranes qui entourent le cerveau et la moelle épinière. La méningite peut être d'origine bactérienne, fongique ou virale. Contagieuse, la méningite bactérienne est associée à un fort taux de mortalité et des séquelles sévères. Ces dernières nécessitent un traitement en urgence de la personne infectée et parfois de son entourage. Quelles sont les causes et signes de la méningite ? Comment la prévenir ?



La méningite correspond à l'inflammation des membranes enveloppant le système nerveux central appelées méninges. Elle est le plus souvent d'origine infectieuse c'est-à-dire d'origine bactérienne, virale ou fongique et entraîne de manière commune une fièvre, des maux de tête et des signes neurologiques. La méningite touche surtout les enfants et les jeunes adultes.

Les différents types de méningite

On distingue trois types de méningite selon la durée et la rapidité d'évolution. La méningite aiguë qui dure quelques heures à plusieurs jours ; la méningite subaiguë, plus de deux semaines et quant à la méningite chronique, elle dure plus d'un mois et est beaucoup plus rare. Le méningocoque est responsable d'épidémies sévères pendant la saison sèche dans certains pays en Afrique. Au Togo, une épidémie de méningite a été signalée depuis le 21 janvier 2019, où les cas ont été enregistrés pour la première fois. Au cours de la semaine du 25 février

au 3 mars 2019, le district ouest de la préfecture de Kpendjal dans la Région des Savanes a dépassé le seuil épidémique de la méningite avec un taux d'attaque de 18,7 pour 100 000 habitants. Le 27 mars 2019, cinq nouveaux cas ont été notifiés sans décès associé, ce qui porte le total cumulé depuis le début de la flambée à 147 cas dont 6 décès. La majorité des cas ont été notifiés concerne des sujets âgés de 5 à 14 ans.

Les causes de la méningite

La maladie se transmet par la salive (éternuements, postillons) et les sécrétions du nez et du pharynx des porteurs sains ou malades. Les méningites proviennent d'une infection du liquide céphalorachidien, un liquide circulant entre les méninges, généralement due à un virus. Dans certains cas, elles peuvent aussi être causées par une bactérie, un champignon ou un parasite. Les méningites d'origine virales sont les plus fréquentes. Dans ce type de méningite, certains symptômes appelés

« syndrome méningé », céphalées, et vomissements sont dominants, et l'état général de la personne n'est pas altéré. A ce stade, la maladie est en général bénigne surtout chez les patients ne souffrant pas d'un déficit immunitaire, le rétablissement se révèle le plus souvent spontané. La guérison intervient alors sans séquelles, au bout de quelques jours. Elles sont dues, le plus souvent, à des virus très répandus. Les méningites bactériennes, moins fréquentes mais plus graves. Après une infection locale, respiratoire par exemple la pneumonie ou oto-rhino-laryngologique (ORL) comme la rhinopharyngite, angine, otite, sinusite. les bactéries présentes dans le rhinopharynx peuvent migrer dans le sang, et éventuellement infecter le liquide céphalo-rachidien.



Symptômes et complications

Les personnes qui contractent une méningite bactérienne deviennent rapidement très malades, habituellement en quelques heures. Chez les personnes atteintes de méningite non bactérienne, les symptômes ressemblent habituellement à des symptômes grippaux et comprennent de la fièvre et des maux de tête. Les symptômes apparaissent plus lentement et ne sont pas aussi graves : Globalement, la méningite peut donc se manifester par de la fièvre à plus de 39°C ; des maux de tête intense; des courbatures importantes ; des nausées et des vomissements ; une raideur de la nuque ; une hypersensibilité à la lumière ou au bruit ; quelquefois,

des troubles du comportement et une confusion ; des convulsions ; des éruptions cutanées c'est-à-dire de petits points rouges; la survenue d'un coma. Chez les enfants très jeunes, on peut retrouver les symptômes comme de la fièvre et un refroidissement des mains et des pieds; des vomissements; un refus de s'alimenter; une difficulté à s'éveiller; des cris ou des gémissements sur un ton élevé; une tendance à arquer le dos et à tirer sur le cou; une agitation même quand on prend l'enfant dans ses bras; une expression vide; le teint pâle tacheté; une éruption cutanée avec de petits points rouges ou mauves semblables à des piqûres d'épingle. Des complications surviennent parfois à long terme et peuvent persister après le traitement de l'infection. Elles comprennent la surdité,

une détérioration mentale, la paralysie et parfois des convulsions qui exigent un traitement permanent.

Prévenir la méningite

Pour prévenir la survenue de la méningite, il est conseillé de faire vacciner le jeune enfant contre le pneumocoque, le méningocoque de type C, et l'Haemophilus influenzae de type b (Hib); utiliser le vaccin anti-méningocoque dans certaines circonstances ; initier un traitement antibiotique dans l'entourage de certains cas de méningite. En cas des symptômes, la première des choses est de faire consulter par un médecin.

par **Raymond DZAKPATA**

Covid-19 et rhume : quelles différences ?

La rhinopharyngite, plus communément appelée « rhume », est très fréquente. Mais avec la pandémie actuelle, les symptômes évocateurs d'un rhume peuvent inquiéter et faire penser à une infection Covid-19. Comment faire la différence entre les deux infections ? Quels sont leurs points communs ?

Une centaine de virus peuvent entraîner un rhume. Ces virus sont classés en deux catégories : les rhinovirus et les coronavirus. Ces derniers sont bénins, à la différence du Sars-Cov-2, à l'origine de la pandémie Covid-19. Les premiers symptômes d'une infection Covid-19 peuvent être très similaires à ceux d'un rhume. Le rhume et la Covid-19 débutent généralement par les mêmes symptômes : on se sent fébrile, fatigué, on a le nez qui coule, on a mal à la gorge, on éternue et on peut tousser.

Ce sont les symptômes de la sphère ORL c'est-à-dire l'ouïe, à la voix, à la respiration, à l'odorat et au goût, qui sont les plus fréquents dans les deux cas car le SARS-CoV-2 ou le virus responsable de la rhinopharyngite sont deux virus qui passent par le nez et qui descendent vers les bronches.

Virus différent

Les agents infectieux ne sont pas les mêmes. Le virus du rhume le plus connu est le rhinovirus, même si certains coronavirus peuvent également entraîner un rhume. Les coronavirus sont une famille de plusieurs virus.

Ces derniers sont bénins et n'ont rien à voir avec le SARS-CoV-2, lui responsable de l'épidémie de Covid-19. C'est ainsi l'on se guérit aisément d'un rhume, tandis que tout le monde ne guérit hélas pas d'un Covid-19.

Symptômes différents

Certains symptômes diffèrent entre la Covid-19 et le rhume et certains ne sont associés qu'à l'une des deux maladies. Une personne qui a un rhume a le nez qui coule et le nez bouché. Cela peut alors entraîner une légère



perte d'odorat et de goût, mais cela est simplement dû à l'obstruction nasale, tandis qu'une personne atteinte du Covid-19 n'a pas le nez bouché, mais peut avoir une perte subite de l'odorat ou du goût. Enfin, les problèmes dermatologiques entre autres les éruptions cutanées et les signes digestifs notamment la diarrhée peuvent être évocateurs du Covid-19 alors qu'ils sont quasi inexistantes lors d'un rhume. L'incubation de la rhinopharyngite est

plus courte que celle du Covid-19 ; deux à trois jours pour le rhume contre cinq à huit jours, parfois jusqu'à quatorze jours pour la Covid-19.

Quand consulter ?

En cas de doute, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin. La seule façon d'écarter la piste du Covid-19 est de réaliser le test du diagnostic biologique de SARS-CoV2 (PCR Covid-19).

par **Elom AKAKPO**



Tension oculaire élevée

Symptômes et Conséquences



(+228) 93 21 28 93 / 93 21 28 92 / 90 84 90 13

Symptômes

Vous ne pouvez pas constater par vous-même que vous souffrez d'hypertension oculaire, car il n'y a aucun signe extérieur comme une douleur oculaire ou des yeux rouges. Cela ne peut être détecté que par un opticien. Lors d'un examen des yeux complet, votre opticien mesurera votre PIO et la comparera aux niveaux normaux. Si vous imaginez que votre œil est un ballon gonflé par la pression, vous comprendrez mieux pourquoi il est important de surveiller l'hypertension oculaire. Une pression trop élevée ou qui continue à augmenter exerce une force à l'intérieur de votre œil qui est susceptible d'endommager le délicat nerf optique de l'œil et provoquer un glaucome.

Conséquences

Lorsque la pression est trop élevée, elle peut entraîner une détérioration des fibres du nerf optique ce qui constitue le glaucome, rappelle notre interlocuteur. Cette maladie de l'œil entraîne une amputation progressive du champ visuel pouvant aller jusqu'à la cécité si elle n'est pas détectée à temps.

Le risque de développer un glaucome dépend l'importance de cette hypertonie.

Mais aussi d'autres facteurs comme l'épaisseur de la cornée, la forme du nerf optique, le champ visuel, la présence d'une myopie forte, des antécédents familiaux de glaucome, etc.

L'estimation de ce risque permet de proposer au patient soit une surveillance régulière si le risque est faible, soit un traitement pour prévenir l'apparition du glaucome si le risque est fort ».

BUREAUX DE LIAISON INAM

Un service de proximité à votre écoute



- Formalités pour Entente Préalable
- Renouvellement de vignette
- Formalités pour attestation de Traitement des Pathologies Chroniques (TPC) dans les bureaux de liaison de Tsévié à Dapaong
- Informations et conseils

16
bureaux de liaison
dans les hôpitaux

C.H.U Sylvanus Olympio, C.H.U Campus, Clinique Autel d'Elie
C.H.R de Tsévié
C.H.P d'Aného
Hôpital Saint Jean de Dieu d'Afagnan
C.H.R d'Atakpamé
C.H.P de Kpalimé
C.H.R de Sokodé
C.H.P de Sotouboua
C.H.U de Kara, C.H.R de Tomdè
C.H.P de Bassar
C.H.P de Mango
C.H.R de Dapaong

Infoline: **8220**

Ouverts

- Du lundi au vendredi
- Matin: 07H30 à 12H30
- Après - midi: 14H 00 à 17H 00

INAM, toujours plus proche de vous