

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version Papier 48 000 Fcfa | 26 000 Fcfa Version Numérique



■ **Couple : Ce que ressent l'homme lors de la pénétration** ⁶



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

SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°656 du 16 Février 2022

Santé de la prostate : aliments et recettes



6

ALIMENTATION SAINE POUR TRAITER ET PREVENIR LA PROSTATITE



Thé vert: réduire le PSA et protéger la prostate

5



Institut National d'Assurance Maladie



INAM: Fraude et abus, une menace pour la solidarité

7



«Goussi» : traiter les signes de la prostatite

5

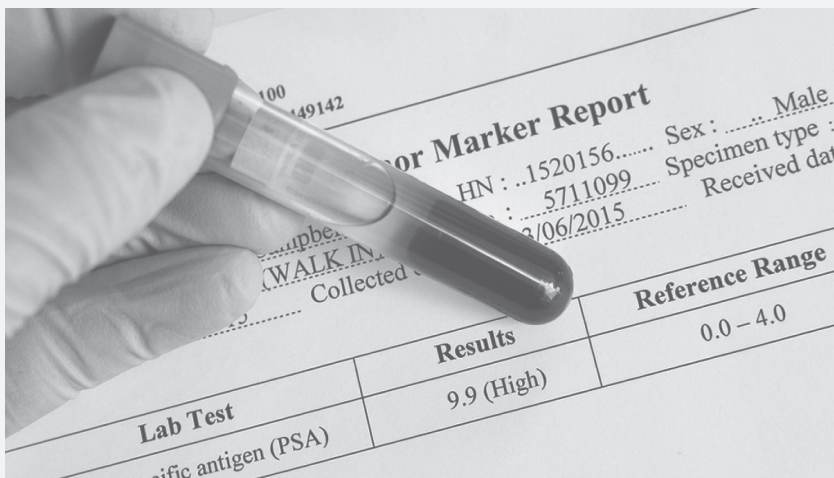
DON DE Sang

« Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de Transfusion Sanguine

☎ 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Faire le PSA pour éviter les maladies de la prostate



Le PSA ou Prostate Specific Antigen ou Antigène Spécifique de la prostate est une protéine produite par la prostate chez l'homme. Il sert de marqueur pour de nombreuses maladies de la prostate dont le cancer de la prostate. Son dosage contribue donc au diagnostic précoce et au suivi d'un cancer de la prostate.

A quel âge peut-on faire le PSA ?

C'est une analyse qu'il est indiqué de faire systématiquement chez les hommes à partir de 50 ans (généralement 45 ans chez les Africains) au moins une fois par an. Elle peut

se faire avant bien évidemment, sur recommandation du médecin traitant.

Déterminer la valeur normale du PSA

Une valeur du PSA inférieure à 4ng/mL est habituellement considérée comme normale. Au-delà de cette valeur, il indique la présence d'un problème au niveau de la prostate. Cela peut-être une inflammation, une augmentation du volume de la prostate ou encore un cancer. Il revient au médecin traitant de faire d'autres explorations pour en identifier la cause.

Expert : Dr. Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste (Lomé)

Prostatite : mauvaises habitudes à éviter



La prostate est un organe précieux chez l'homme. Elle nécessite une attention à travers une bonne hygiène de vie : certaines habitudes nuisent à la prostate et font augmenter le risque de souffrir de ses maladies.

Se retenir d'uriner

Se retenir d'uriner parce qu'on n'a pas le temps, n'est jamais une bonne habitude, en particulier si l'on souffre de prostatite. Si l'on a tendance à faire des prostatites à répétition, le conseil numéro un, c'est d'uriner fréquemment et complètement afin de bien vider la vessie et l'ensemble de l'appareil urinaire de tous les germes qui peuvent s'y accrocher. Boire suffisamment: au moins 1,5 litre d'eau par jour. Cependant, limiter les volumes le soir.

Sélénium et vitamine E en excès

Certains micronutriments ou vitamines en excès ne font pas du bien à l'organisme : C'est le cas du sélénium et de la vitamine E, lorsqu'on en prend en excès, on fait du mal à la prostate. Cet effet peut être possible avec l'abus de certains compléments alimentaires.

La viande rouge en excès

La viande rouge en excès agresse la prostate. Saucisses, hamburgers,

charcuteries et ambon, peuvent augmenter le risque de cancer de la prostate. Ce potentiel cancérigène d'une consommation excessive de viande rouge, surtout quand celle-ci est cuite à haute température, doit amener les hommes à prendre conscience du danger qu'ils encourrent.

L'excès de alcool nuit à la prostate

Des résultats se fondant sur l'analyse de 340 études, publiés dans la revue « *BMC Cancer* », ont pu fournir des éléments fiables sur l'association entre consommation excessive d'alcool et cancer de la prostate, à des niveaux différents, selon l'intensité de la consommation. Des chercheurs ont observé que la consommation excessive d'alcool durant l'adolescence, à partir de 7 verres par semaine, est associée à un risque 3,2 fois plus élevé de développer un cancer de la prostate agressif. Leur étude est parue dans « *Cancer Prevention Research* ».

Être trop sédentaire

Une bonne hygiène de vie, avec une activité physique régulière et une absence de surpoids, diminuent le risque de survenue des problèmes de la prostate, comme l'hypertrophie de la prostate, très fréquent chez les hommes après 50 ans.

PHARMACIE DE GARDE Du 14 au 21 Février 2022

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APOTRES	Akodesséwa, Face Etocotran	70 45 38 05
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
St KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
St PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZARANAWÉ	Marché HEDZARANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	96 80 10 01
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000,	90 53 60 52
J-MIMSHAK	à 50m de la base de Satom Hountigomé,	92 24 42 70
PHARMACIE 2000,	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé,	97 77 12 31
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé,	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémekonawo,	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoé,	70 44 51 59
EL-NISSI	Route Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Vakpossito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	70 42 23 60
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
EXCELLENCE	Agoè Demakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi, Rondpoint Cool Catch	96 80 10 21
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Station SUIN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
TCHEPSON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
REGINA PACIS	Adétikopé, près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpa, non loin du château d'eau	99 90 90 80
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

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

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Zabdiel MIGNAKE

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

Le permis de conduire pour les motocyclistes

| par **Gamé KOKO**

Le Gouvernement Togolais a publié une décision qui stipule le port de casque obligatoire pour les deux passagers des engins à deux roues. Cette décision n'est pas nouvelle, puisqu'elle a été prise plusieurs fois mais son application fut décriée par les usagers ce qui l'avait émoussée. Tout ceci dénote de la complexité de ce moyen de transport né au Togo dans les années de crise de 1990 et qui en ce temps, constituait un moyen pour pallier à l'absence des taxis dans la ville de Lomé pour des raisons d'insécurité. Mais après la crise, le taxi-moto est rapidement devenu un phénomène qui a rapidement pris toutes les localités du pays. La décision du port de casques obligatoire aux motocyclistes est prise,

selon l'autorité, pour réduire les cas d'accidents sur les routes. Cependant d'après certains observateurs, le vrai problème devrait être cerné à la racine. La plupart des motocyclistes n'ont pas de permis de conduire. Connaître et avoir la maîtrise du code de la route, est la base d'un trafic routier sécurisé. Circuler sans notion du code de la route, est la première cause des accidents de la route. Les conducteurs de mototaxi sont accusés de ne pas respecter le code. C'est vrai. Mais, le problème, c'est que la grande majorité ne connaît rien du code de la route. Il serait plus astucieux de commencer par-là, rendre obligatoire le permis de conduire pour les motocyclistes surtout ceux qui font



le taxi-moto. Il faut reconnaître que le ministère des transports avait déjà initié un projet de permis de conduire pour les motocyclistes, mais, il n'a pas donné de grands résultats, car, selon les spécialistes du code de la route, le suivi des cours du code de la route

n'est pas ouvert aux agences d'auto-école certifiées. Aujourd'hui, le taxi-moto constitue un grand défi en termes de gestion. Il urge que des décisions stratégiques soient prises afin d'arriver à réguler ce secteur qui est devenu de nos jours un métier comme tout au Togo.

SantéChronique

Prostatite : signes, causes et traitement

La prostatite est une inflammation de la prostate. Elle peut être aiguë ou chronique. La prostatite aiguë est plus souvent d'origine bactérienne, et constitue une infection sexuellement transmissible. Plus fréquente, la prostatite chronique est généralement non bactérienne et peut être liée à une pathologie de la prostate comme un adénome.

Symptômes

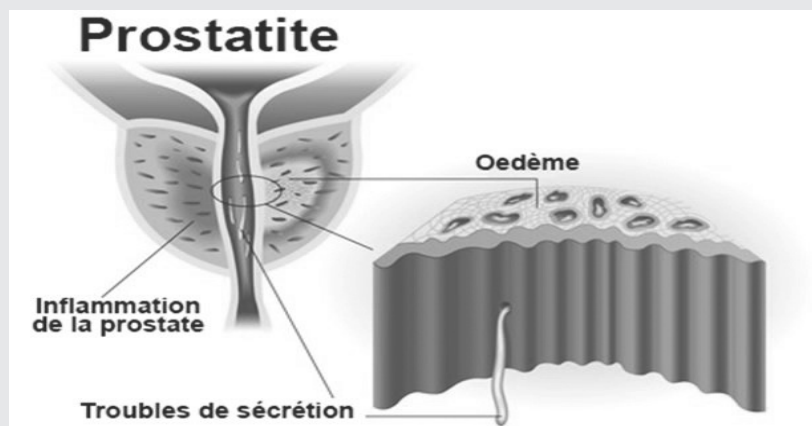
La prostatite aiguë entraîne une fièvre d'apparition brutale, des frissons, des troubles urinaires avec des brûlures lors de la miction, des besoins impérieux et des douleurs lombaires et une grande fatigue. Quant à la prostatite chronique, d'origine bactérienne ou non, elle provoque des douleurs pelviennes (bas ventre) et plus diffuses accompagnées de troubles urinaires et parfois érectiles.

Causes et facteurs de risque

La cause la plus fréquente des prostatites aiguës est l'infection sexuellement transmissible par exemple gonococcie. Les malformations uro-génitales et la station assise prolongée telle dans la voiture, l'avion, peuvent également favoriser la survenue de prostatite, de même que la pratique intensive du vélo. Les adénomes prostatiques et les infections urinaires à répétition sont des facteurs de risque de prostatite chronique.

Complications

La prostatite aiguë peut se compliquer de par le passage de la bactérie dans la circulation sanguine. Exceptionnellement, un choc septique peut survenir c'est-à-dire un trouble grave qui apparaît suite à une baisse dangereuse de la pression artérielle. Une autre complication possible est la



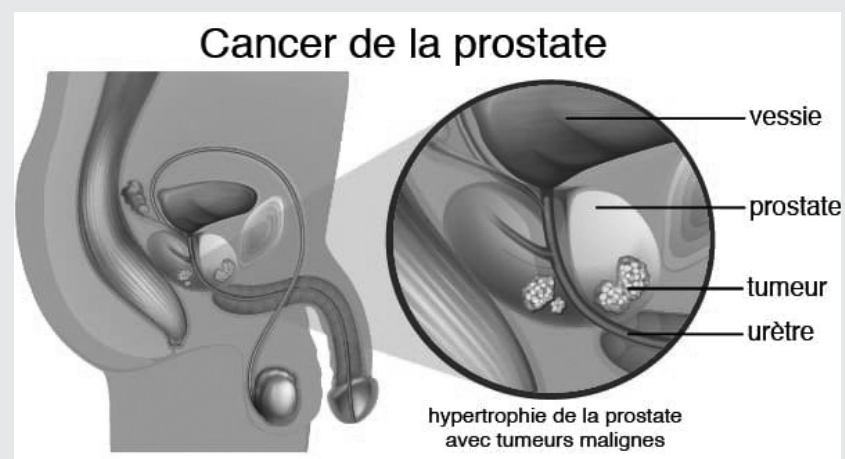
rétenction d'urine, conduisant au globe vésical, qui contraint à la pose d'un cathéter sus pubien, sous anesthésie locale, afin de permettre une vidange de la vessie. On peut également observer la formation d'abcès de prostate. La prostatite chronique, après

plusieurs années d'évolution peut se compliquer et devenir un cancer de la prostate, qui reste l'un des cancers les plus fréquents chez l'homme. Dès l'apparition de quelques symptômes, il faut se rendre dans un centre hospitalier.

par **Elom AKAKPO**

Le cancer de la prostate : signes d'alerte

Le cancer de la prostate est le cancer le plus répandu chez les hommes à travers le monde. Il représente 25 % des cancers masculins. Quand parle-t-on du cancer de la prostate ? Quels sont les signes d'alerte ?



Le cancer de la prostate prend naissance dans les cellules de la prostate. La tumeur cancéreuse est constituée de cellules cancéreuses qui peuvent envahir et détruire le tissu voisin. Elle peut aussi se propager à d'autres parties du corps.

Les symptômes

Au début, le cancer de la prostate ne provoque aucun symptôme. Mais des

signes peuvent survenir, étant liés à une hypertrophie bénigne de la prostate. Ces symptômes sont entre autres des difficultés pour uriner c'est-à-dire de la difficulté à commencer à uriner ou à retenir l'urine, une incapacité à uriner, un besoin d'uriner fréquemment surtout la nuit, un faible débit urinaire, une sensation de brûlure ou de douleur au moment d'uriner. Il peut avoir une présence du sang dans l'urine ou le

sperme ; aussi des douleurs ou raideurs fréquentes au bas du dos, aux hanches ou au haut des cuisses. Il peut être remarqué d'autres signes dont les éjaculations douloureuses, ou des difficultés à obtenir une érection. Lorsque le cancer de la prostate a envahi d'autres organes, le patient peut souffrir de fatigue, de nausées, de perte de poids et d'appétit, de douleurs des os, entre autres.

Des facteurs à risque

Les facteurs déclenchant des cancers de la prostate ne sont pas précisément identifiés. On pense que leur apparition est le résultat de l'action conjuguée de facteurs de l'environnement et de facteurs liés aux particularités génétiques et physiologiques des patients.

Âge : L'âge moyen au moment du diagnostic est de 70 ans, et de 80 ans au moment du décès. Plus jeune, seuls 0,5 % des cancers de la prostate apparaissent avant 50 ans, et 22 % entre 55 et 64 ans.

Antécédents familiaux : Les risques sont plus élevés lorsque le père ou un frère a déjà souffert de cette maladie, ce qui suggère une prédisposition génétique. Cette hypothèse est renforcée

par la découverte que les porteurs des gènes BRCA1 et BRCA2 ont un risque accru de cancer de la prostate.

Alimentation riche en matières grasses : Avoir une alimentation comprenant une grande quantité d'aliments riches en gras ou lipides telles que les viandes transformées et viandes rouges, est associée à un risque accru de cancer de la prostate.

Obésité et taille : Un homme en surpoids important présente un risque plus élevé d'avoir un cancer de la prostate dépisté à un stade avancé. Les hommes de grande taille présentent un risque plus élevé de cancer de la prostate.

Inflammation ou infection : L'inflammation ou infection de la prostate augmente le risque de cancer de la prostate, quand elle dure longtemps.

Pesticides : Les hommes ayant été exposés aux pesticides présentent un risque un peu plus élevé de cancer de la prostate, surtout s'ils ont des antécédents de cancer de la prostate dans leur famille.

par **Raymond DZAKPATA**

SantéProjecteur

Incontinence urinaire : pourquoi et que faire ?

L'incontinence urinaire est la perte involontaire des urines par l'urètre. Ce problème de « fuites urinaires » est fréquent et augmente avec l'âge. De très nombreuses causes peuvent être à l'origine d'une incontinence urinaire. De nombreux facteurs la favorisent également. Avoir des fuites urinaires a un lourd retentissement sur la qualité de vie : la personne a tendance à s'isoler, à réduire ses activités sociales par crainte des « accidents de fuite », elle se sent fatiguée en raison d'un sommeil perturbé par des levers itératifs. Ces différentes gênes sont accentuées par la difficulté à en parler à son entourage et à son médecin.



L'incontinence urinaire donne lieu à des pertes incontrôlables et involontaires d'urine, qui se produisent le jour ou la nuit. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un symptôme le plus souvent lié à un trouble physique. Encore trop peu de gens osent en parler à un médecin.

Or, dans la plupart des cas, il existe des solutions pour régler le problème ou pour le contrôler avec succès, même si l'incontinence dure depuis des mois ou même quelques années.

Les causes

Les principales causes varient selon le type d'incontinence. On note : **un affaiblissement des muscles du plancher pelvien ou périnée**, muscles situés au bas du bassin, qui servent notamment à maintenir la vessie en place et à contrôler l'évacuation des selles et de l'urine ; la « **descente de vessie** », **un trouble de la prostate ou une chirurgie à la prostate**, **un problème de santé chronique qui atteint le contrôle des muscles de la vessie par l'intermédiaire des nerfs** ; **la prise de certains médicaments** ; **une difficulté à marcher**, qui empêche de se rendre aux toilettes à temps. Certaines situations accentuent le risque de fuites urinaires : le surpoids et l'obésité, la constipation chronique, la toux chronique. Au quotidien, le risque de fuites urinaires est augmenté en cas de mauvaises pratiques hygiéno-diététiques : consommation excessive de liquides, de caféine, d'alcool, de tabac ; une activité physique intensive et en particulier la pratique de sports qui provoquent

des pressions répétées sur le bassin : haltérophilie, marathon, trampoline.

Complications possibles

En raison du tabou qui règne autour de l'incontinence urinaire, beaucoup de personnes hésitent à consulter. Elles se privent donc de l'aide et des traitements offerts. Pourtant, lorsqu'elle n'est pas traitée, l'incontinence peut limiter considérablement les activités physiques et perturber la vie sociale, sexuelle et professionnelle. L'incontinence urinaire chronique accroît le risque d'infections urinaires à répétition. Elle peut aussi causer des irritations de la peau qui entoure les parties génitales, allant jusqu'à des infections et des ulcères, étant donné qu'elle crée de l'humidité.

Quel traitement ?

Consulter un médecin en cas de symptômes qui s'apparentent à de l'incontinence urinaire. Le traitement varie en fonction de la cause et de la gravité de l'incontinence urinaire. S'il y a lieu, il faut soigner la maladie qui cause l'incontinence, en plus de traiter les symptômes. Les traitements de l'incontinence urinaire mettent en œuvre des techniques de rééducation du périnée et des muscles de la vessie, mais aussi des techniques comportementales pour mieux gérer ses envies d'uriner. Parfois, le médecin prescrit des médicaments en application locale, par voie orale ou en injections.

Comment puis-je être incontinent alors que je souffre de rétention ?

L'incontinence et la rétention sont deux problèmes complètement opposés. L'incontinence est la difficulté à retenir les urines alors que la rétention est la difficulté à les expulser. Pourtant, les signes peuvent parfois être confondus. Lors d'une rétention urinaire, la vessie ne se vide pas complètement. Mais lorsqu'on souffre de rétention, la vessie peut ne pas se vider complètement. Le corps continue de produire plus d'urine qu'on n'en rejette à chaque miction.

Finalement, l'accumulation des urines dans la vessie dépasse la capacité de la vessie à les retenir, entraînant une fuite généralement associée à l'incontinence, ainsi que le reflux vers les reins potentiellement dangereux ou des lésions du muscle de la vessie. Cette fuite d'urines est alors diagnostiquée comme incontinence alors qu'elle est due à un problème de rétention. Heureusement, qu'il s'agisse de fuites liées à la rétention ou à l'incontinence. Elles peuvent être rapidement et simplement soulagées

Rétention urinaire : une urgence médicale

par **Elom AKAKPO**

La rétention urinaire (RU) est une des urgences urologiques les plus fréquentes. Il s'agit d'un problème essentiellement masculin, souvent dans un contexte d'hypertrophie prostatique. En cas de RU, une forte douleur pelvienne est associée à l'impossibilité d'uriner. La RU peut se compliquer d'une infection urinaire ou à plus long terme d'une insuffisance rénale aiguë.



La vessie est le réservoir dans lequel est stockée l'urine fabriquée par les reins. Composée d'un muscle, le détrusor, elle peut s'adapter. Lors de la phase de remplissage de la vessie, le détrusor se relâche pour recueillir l'urine, comme un ballon. Lors de la miction, action d'uriner, il se contracte pour expulser l'urine vers l'extérieur, via un canal appelé urètre. La vessie peut normalement contenir jusqu'à 400 ml en moyenne. La production d'urine est variable et directement proportionnelle aux liquides absorbés, à l'activité physique, aux conditions climatiques et aux traitements médicamenteux. En moyenne, elle se situe entre 1,5 et 2 litres par 24 heures. L'urine est évacuée entre 5 et 7 fois par jour et qui doivent être déclenchées volontairement et rester indolores. Normalement en fin de miction, la vessie est vide.

Lorsque la vessie est pleine, on déclenche consciemment son évacuation. L'altération d'un ou plusieurs mécanismes contribuant à cette évacuation peut entraîner des troubles de la miction dont la rétention urinaire : la vessie ne parvient plus à se vider naturellement et facilement.

Symptômes

Parfois, les personnes ne peuvent pas du tout uriner. Dans de tel cas, la vessie se tend très douloureusement pendant quelques heures en se remplissant d'urine et il se produit un gonflement de la partie inférieure de l'abdomen. Plus fréquemment, les personnes peuvent uriner un peu mais ne peuvent pas vider entièrement la vessie. Dans de tel cas, la vessie se distend lentement sans provoquer de douleur.

Les personnes peuvent toutefois avoir des difficultés à débiter la miction, présenter un faible débit mictionnel ou avoir la sensation que leur vessie ne s'est pas vidangée entièrement. La vessie se vide donc de moins en moins ce qui peut proliférer des infections urinaires importantes. La rétention urinaire s'accompagne souvent de fuites goutte à goutte par trop plein de la vessie. Comme la vessie demeure relativement pleine, les personnes peuvent parfois subir des pertes d'urine ou incontinence par regorgement, uriner la nuit ou la nycturie, ou uriner fréquemment.

Quel est le risque ?

Si l'urine stagne dans la vessie, il existe un risque que les bactéries s'y développent, entraînant une infection urinaire qui peut être potentiellement grave ou des dommages irréversibles, notamment au niveau des reins. Les personnes atteintes de rétention urinaire sont plus sujettes à des calculs rénaux, vésicaux ou urétéraux, une insuffisance rénale aiguë par dilatation des reins (reflux des urines depuis la vessie jusqu'aux reins), incontinence urinaire par trop plein et des infections urinaires à répétition.

Quel traitement ?

Aller consulter, même si la gêne est peu importante. En parler à son médecin, c'est diminuer les risques d'être un jour confronté à un épisode aigu. Selon les cas, le médecin pourra demander un examen pour affiner le diagnostic. Il existe plusieurs traitements médicaux efficaces contre la rétention urinaire. Mais en général, il s'agit plus d'un package de traitement. Puisqu'à ce niveau, il se peut que les causes soient multiples.



par une prise en charge médicale. Ceci pour permettre de s'assurer que la vessie est complètement vidée, empêchant la

surcharge de la vessie ainsi que les fuites et les problèmes de santé qui en résultent.

Source : Top Santé

«Goussi» : traiter les signes de la prostatite

La graine de courge en Ewé « Goussi » se présente sous une apparence blanche selon la variété que nous connaissons ici au Togo. Ailleurs ces graines une apparence vert-sombre. On note plusieurs centaines de variétés. Son enveloppe est très fine et se mange de bien de façons : nature, moulue, hachée, grillée. Le plus souvent, les graines de courges assaisonnent les sauces, cakes et recettes de pain. Les graines de courge sont classées dans le groupe des superaliments à cause de sa composition et ses vertus. Il existe aussi l'huile extraite de graines courge. Cette huile est très recommandée pour entretenir la santé de leur prostate, reins et vessie. Mais cette huile n'est pas faite pour être chauffer car elle peut fumer et ses composants peuvent se dégrader et former des composés toxiques. Il faut juste s'en servir comme huile d'assaisonnement des plats.

Le Goussi est riche vitamines (A, B1, B2), et contient des sels minéraux dont le magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium, des acides gras insaturés et des protéines. Particulièrement énergisantes, les graines de courges comptent 450 calories pour 100 grammes de graines. Or, elles présentent un faible index glycémique à 25.

Résultats de quelques études

Quelques études ont été faites sur les graines de courges dans le but de voir leur effet dans le traitement des troubles de la miction ou de l'urine associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate et les irritations de la vessie. Des essais cliniques menés avec des préparations commerciales à base de graines de courge et de palmier nain, ont donné des résultats encourageants: réduction des symptômes urinaires et régression de l'hypertrophie. Mais, compte tenu des mélanges utilisés et des effets reconnus du palmier nain pour le traitement de l'hypertrophie de la prostate, on ne peut pas de facto attribuer aux graines de courge les effets qui leur sont attribués. Des preuves plus convaincantes ont été apportées, toutefois par des études menées avec des extraits purs de graines de courge. Ainsi, une étude de pharmacovigilance a montré un soulagement d'environ 40% des symptômes de l'hypertrophie en utilisant un extrait à base de graines de courge dont le « Prosta Fink Forte® » vendu en Allemagne. Un autre essai clinique a conclu que les graines de courge, à raison de 320 mg par jour pendant au moins 3 mois, ont des effets comparables au palmier nain, sur la réduction des symptômes urinaires et l'amélioration de la qualité de vie des participants. Ceci a amené l'OMS à reconnaître l'usage médicinal des graines de courge pour soulager les symptômes de la vessie irritable ou vessie

hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Selon l'histoire, les colons d'Amérique du Nord broyaient les graines de courges et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un vermifuge, c'est-à-dire, est une substance destinée à détruire et à expulser les vers ou les parasites intestinaux. On se servait aussi de Goussi pour traiter l'énurésie, le pipi au lit chez les enfants. En Amérique centrale, on s'en servait pour traiter les néphrites et les affections du système urinaire. En Allemagne, des préparations à base de graines de courge sont aussi employées pour traiter les troubles du système urinaire, l'énurésie et l'irritation de la vessie.

Pour la santé de la prostate

Le fonctionnement normal de la prostate repose sur des niveaux de zinc optimaux. C'est pourquoi une poignée de pépins de courge 2 à 3 fois par semaine peut améliorer la santé de la prostate. Comme ellesontdiurétiques,lesgrainesdecourge permettent de soulager ces troubles de façon significatives, même si elles ne réduisent pas la taille de la prostate. Ces effets sont liés à la présence de principes actifs comme les phytostérols, les acides gras insaturés et le zinc. En outre,lesgrainesdecourgepréviennent les troubles urinaires, améliorent et augmentent la fréquence et le volume des mictions Elles sont également bénéfiques pour la femme, puisqu'elles aident en général à fluidifier la circulation de l'urine; ce qui leur permet de lutter contre les troubles du système urinaire. Elles luttent efficacement contre les infections urinaires, les pyélonéphrites et aident à traiter l'incontinence, qui peuvent être très inconfortables voire handicapants au quotidien. En outre, elles augmentent les chances



d'être fertile. « Goussi » aide également à améliorer la qualité du sperme et donc la fertilité des hommes. Leur pouvoir antioxydant aide à stimuler la création des spermatozoïdes. Anti-inflammatoire par excellence, l'huile des graines de courge parvient efficacement à corriger la congestion des tissus de la prostate. Les irritations de la vessie sont soulagées par cette huile qui possède des vertus régulatrices des troubles mictionnels et préventives des calculs rénaux. Les phytostérols contenus dans l'huile de Goussi ont le privilège d'avoir une structure chimique quasi-semblable à celle des androgènes naturellement sécrétés par la prostate. Les propriétés antioxydantes de l'huile de pépin limitent le vieillissement de la prostate et préviennent ainsi ses dysfonctionnements.

Recette contre hypertrophie bénigne de la prostate et début du cancer de la prostate

Recette 1 : Prendre 1 cuillère à soupe de graines de courge, les torréfier juste

2 minutes, pas plus. Laisser refroidir et manger. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines à 4 semaines au plus et aller faire le test PSA.

Recette 2 : Prendre 2 cuillères soupe de l'huile de Goussi. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines seulement et aller faire le test PSA.

Faire la sauce Goussi

Pour faire la sauce de Goussi, ne plus ajouter à cette sauce une autre huile comme huile d'arachide ou huile rouge. Les graines de Goussi sortent leur propre huile.

Attention !

Si on rencontre des problèmes d'urine ou tout autre trouble potentiellement lié à la prostate, un avis médical est indispensable. Les graines de courge s'utilisent comme un complément à un traitement classique et elles ne peuvent pas le remplacer.

par **Abel OZIH**

Thé vert: réduire le PSA et protéger la prostate



Le thé vert a pour nom scientifique le *Camellia sinensis*. Mais communément on l'appelle thé vert, thé vierge, ou thé. C'est une plante riche en vitamine C, B1, B2 et K et en sels minéraux dont le potassium, manganèse, fluorure, fer, zinc, cuivre, aluminium, calcium, magnésium. On y trouve également des substances actives dont les xanthines, la caféine,

théobromine, polyphénols, flavonoïdes. Plusieurs études faites sur cette herbe ont prouvé qu'elle a plusieurs vertus contre le diabète, le cholestérol, le cancer et les maladies cardio-vasculaires, la fatigue, la perte de poids, le ralentissement du vieillissement cellulaire.

Thé vert bon pour la prostate

Plusieurs études faites sur les bienfaits

Le thé vert est une herbe consommée en Asie depuis des millénaires, en Chine, au Japon particulièrement. Sa couleur peut changer (vert, noir, blanc) cela dépendra de son degré de fermentation. Cela peut aussi changer son goût.

du thé vert démontrent ses effets contre certains cancers notamment le cancer colorectal, de la vessie et de la prostate, à cause de sa haute teneur en antioxydants, pour réduire les risques d'apparition du cancer. Le thé vert est une herbe qui connaît la plus faible oxydation et elle est connue aussi pour protéger les cellules contre toute modification dont une modification tumorale.

Tests chez les souris

D'après des tests faits sur des souris atteintes du cancer de la prostate, le thé vert permet une réduction de la taille tumorale et de la dissémination du cancer. Ceci s'est confirmé chez les humains. En effet, suite à des études épidémiologiques, Il a été remarqué chez les hommes qui consomment le thé vert une diminution du risque de cancer de la prostate par rapport aux hommes qui n'en prennent pas.

Réduire le taux de PSA

D'après les études, la substance active la catéchine que contient le thé vert contribue à faire baisser le taux de PSA.

Recette : Suite à une recommandation sortie d'une étude faite au Japon, prendre cinq ou six tasses de thé vert

chaque jour peut réduire la taille d'une prostate qui a grossi (Prostatite). Cela peut aussi réduire les risques d'un cancer de la prostate. Il faut se procurer du thé vert en feuilles, en sachets préemballés à infuser directement, ou en poudre. Il faut infuser pas plus de 5 minutes, laisser refroidir et boire. 1 tasse matin, midi et soir pendant 2 semaines et aller faire le test de PSA voir s'il y a eu une réelle diminution.

Attention, le thé vert contient de la caféine donc pas très conseillé aux hommes qui souffrent de l'insomnie ou de l'hypertension.

Traitement médical

Il existe plusieurs médicaments dénommés les médicaments alphabloquants qui ont un effet rapide (alfuzosine, doxazosine, tamsulosine, térazosine...) qui sont prescrits et qui agissent pour détendre les muscles de la vessie, de l'urètre et de la prostate et faciliter le passage de l'urine. Mais attention pas d'automédication. D'ailleurs ces médicaments normalement sont achetés en pharmacie sur présentation d'une ordonnance.

par **Gamé KOKO**

Santé de la prostate : aliments et recettes

La plupart des hommes, avec l'âge, voient la santé de leur prostate se dégrader. Quels aliments choisir ou éviter pour conserver une prostate en bonne santé ? Adopter un régime alimentaire sain et équilibré permet de lutter contre l'inflammation de la prostate et renforce le système immunitaire

Fruits et légumes

Chou, citron, tomate, pissenlit, mangue, persil, orange, mangue, épinard, grenade, laitue, haricot vert, poivron rouge, avocat, pamplemousse, goyave, pastèque, ferment des isothiocyanates, composés phytochimiques et antioxydants qui ont des effets positifs sur la santé de la prostate. Ils sont riches en beta-sitostérol, en stérols végétaux pouvant aider à réduire les symptômes d'élargissement de la prostate et aider à réduire les inflammations et les douleurs. C'est ce qu'affirme une étude publiée dans la revue scientifique « *Journal of the national cancer Institute* ».

Recette 1 : Faire une salade au chou + la tomate + l'oignon + Poivron. Y ajouter très peu de sel et d'huile de soja ou huile de goussi. A consommer 5 jours successifs dans la semaine chaque soir pendant un mois juste après l'apparition des premiers symptômes ou des troubles urinaires

Recette 2 : 5 carottes + 2 citrons. Mixer avec 1 verre d'eau de citronnelle. Boire à jeun le matin et le soir avant 18h. A faire au moins 3 fois par semaine sur une

période d'un mois. On peut adopter ce jus comme le jus maison et jouir de ces multiples vertus en le prendre plusieurs fois par semaine, par mois et par an.

Recette 3 : Une poignée de feuille de persil + ½ ananas + ½ verre d'eau. Mixer le persil et l'ananas, y ajouter l'eau. Filtrer et boire à jeun chaque matin sur 2 semaines.

Recette 4 : 1 betterave + demi ananas + 1 verre d'infusion de citronnelle. Découper en petits morceaux la betterave et l'ananas. Mixer avec l'eau de citronnelle. Filtrer et boire un verre à jeun. A faire 3 fois par semaine.

Les bonnes graisses

Il faut privilégier les bonnes graisses contenues dans les huiles de soja, noix, palmiste, arachide, sésame, olive. Des études ont en effet révélé que les hommes âgés qui se nourrissent le plus de poisson ont bien moins de chances d'avoir une inflammation de la prostate. Les oméga-3 du poisson aident à prévenir la prostatite.

Recette 1 : Consommer 1 avocat 3 fois par semaine et faire le thé du noyau d'avocat



2 fois par jour sur une durée d'un mois juste après les premiers symptômes.

Recette 2 : 1 Cuillère à soupe de poudre de curcuma + 2 citrons à infuser avec une tasse d'eau chaude. Laisser infuser pendant 10 minutes et boire 1 fois par jour. A faire jusqu'à amélioration par rapport aux symptômes.

Les épices

Produits aux multiples propriétés, l'ail, échalote, l'oignon, curcuma, gingembre, poivre noir permettent de réduire le risque de la prostatite et de baisser le risque de cancer de la prostate. Leurs

principes actifs ont des propriétés anti-inflammatoires et antitumorales.

Boire de l'eau

Les hommes qui souffrent d'une hypertrophie de la prostate doivent boire beaucoup d'eau pour bien nettoyer la vessie. En augmentant l'apport en eau, votre urine sera moins concentrée et parce que cette urine diluée est beaucoup moins irritante pour la vessie, celle-ci peut en fait stocker plus d'urine à tout moment. Il y a plus de pression pour pousser l'urine à l'extérieur, ce qui produit un jet plus puissant et donne une meilleure chance de vider à fond la vessie.

par William O.

Couple : Ce que ressent l'homme lors de la pénétration

par Abel OZIH

Que ressent l'homme pendant la pénétration ? Chaude, humide, doux. Voici quelques adjectifs qui décrivent bien cette sensation unique. Mais est-elle vraiment descriptive ? Ce qu'on a pu remarquer c'est que plus les hommes sont âgés mieux, ils peuvent décrire cette expérience voluptueuse. Malgré les avis qui divergent, selon la personnalité de l'homme et son âge, on a recueilli quelques témoignages d'hommes mariés qui ont voulu s'exprimer sur la question.



Nombreux ont été les témoignages mettant en avant le côté « communion » de la pénétration et l'importance de l'attachement émotionnel dans le niveau de plaisir ressenti : « La première « entrée » est un moment fort. La sensation de chaleur sur le gland me donne beaucoup de plaisir. Quand je suis immergé en entier, c'est très plaisant », avoue Mario 36 ans, Gérant d'un restaurant à Adidogomé. Jean-Claude, 40 ans de son côté, raconte : « lors de la pénétration, je ressens un plaisir

vertigineux. Ça donne des frissons qui partent de l'entrejambe jusqu'au cerveau. Le plaisir vibre littéralement dans mon pénis, et j'ai une envie folle de partager ce désir avec ma bien-aimée. C'est quelque chose de très fort. »

Plus le vagin est lubrifié, plus la pénétration est agréable. Selon les positions sexuelles choisies lors de la pénétration, les sensations diffèrent donc. La levrette, par exemple, est une des positions favorites de la gent masculine, d'abord parce qu'elle leur apporte un

angle de vue très excitant, mais aussi parce qu'elle permet une pénétration très profonde, et un changement de rythme facile. Au couple d'être attentif l'un à l'autre pour voir ce qui les fait vibrer. Lors de la pénétration, les hommes peuvent ressentir l'orgasme de la femme parce que leur vagin émet quelquefois une éjaculation et surtout parce qu'il se contracte involontairement. Ces contractions sont plus ou moins puissantes selon la musculature du périnée de la femme. Si celle-ci a appris à se muscler, les contractions pourront être plus intenses et augmenteront les sensations de plaisir pour l'homme. « Je me sens en osmose avec ma femme, c'est un moment unique. Je sens les parois du vagin se contracter ; lorsque ma femme a un orgasme, je sens les contractions encore plus fortes et souvent ça devient plus mouillé », témoigne Martin, 33 ans, Electricien-bâtiment. Théophile, jeune marié, interrogé sur whatsapp, renchérit : « je sens les parois du vagin tout le long de la verge et parfois, dans certaines positions qui permettent une pénétration plus profonde, je peux sentir le col de l'utérus. Comme le pénis est encore plus sensible au bout, ça donne beaucoup de plaisir de « toucher au fond ».

Plaisir intense, parfois indescriptible

« C'est chaud, mouillé. Les contractions contre le pénis me font réellement un effet qui se rapproche du câlin. Je dirais que c'est un peu comme si ta femme était en train de t'êtreindre avec son

intimité. Une sorte de caresse, plus ou moins humide et chaude, mais aussi toute douce, qui entoure le pénis », s'exprime Christophe, 33 ans, Mécanicien auto, père de 2 enfants. Pour Martial, Jardinier, « dans la pénétration vaginale, il y a ce côté humide. Cette sensation d'être « immergé » en entier dans sa partenaire est divine et difficilement descriptive. C'est comme être dans un bain chaud ». Quand ils décrivent la pénétration, ils décrivent comme « un tissu, de la soie ». Certains se déclarent plus sensibles du gland, d'autres sont davantage stimulés par la base du pénis. Mais globalement, tous s'accordent sur un climat tropical au niveau du ressenti. Les odeurs et même les sons qui accompagnent cet instant précis sont aussi importants que la sensation même sur le sexe masculin. Évidemment, il n'est pas aisé de traduire en mots des sensations aussi uniques que volatiles. « Après quelques allers-retours, j'ai le sentiment que mon sexe a toujours eu pour but de se trouver là, que ça s'imbrique parfaitement. C'est une sensation bizarre mais extrêmement plaisante. Sentir le vagin de ma femme m'accueillir pendant les va-et-vient, ses parois qui épousent la forme de mon sexe, a quelque chose d'enivrant », peut-on lire dans un commentaire sur Facebook. Par ailleurs, une fois qu'eux aussi ont atteint l'orgasme, certains n'ont plus envie de sortir du sexe de la femme et aiment d'ailleurs s'endormir en étant encore un peu dans leur femme.

« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ».

Henri-Frédéric Amiel

INAM/Fraude et abus à l'assurance maladie : une menace pour la solidarité

SantéActualité

Tous les régimes d'assurance maladie sont confrontés au phénomène de la fraude. Aussi diverse que mouvante, elle est devenue un enjeu de taille pour l'assurance maladie. Soins fictifs, fausses factures, usurpation d'identité, ... Les préjudices sur la qualité de services offerts, l'équilibre financier et la pérennité des régimes d'assurance sont extrêmement importants. Selon l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), la fraude à l'assurance maladie détectée est dans certains cas imputable aux établissements de soins, aux professionnels de santé et aux assurés. Comment comprendre les enjeux et mécanismes de ce phénomène ? Quelles sont les fraudes courantes les plus commises ? Comment lutter contre la fraude ?



Salle d'attente de l'INAM

Les régimes d'assurance maladie sont fortement confrontés aux fraudes. La fraude est un acte intentionnel commis par une ou plusieurs personnes dans le but d'obtenir ou de faire obtenir un avantage ou le bénéfice d'une prestation injustifiée ou indue au préjudice d'un organisme d'assurance maladie. D'après Kwami Elom Aboki, Conseiller Juridique et Contentieux en charge de la lutte contre la fraude à l'INAM, « pour qu'une action soit qualifiée de frauduleuse, elle doit : être en violation d'un texte réglementaire, être concrète (positive et non par défaut), être voulue, consciente. Par contre, l'abus, c'est l'usage avec excès d'un bien, d'une prérogative ou d'une pratique dépassant des niveaux acceptables par compétence, complaisance ou négligence. Ici, l'écart entre la pratique incriminée et les règles de délivrance de soins définit l'abus et non la violation d'un texte de loi ou règlement ». Par ailleurs, il y a aussi en dehors de ces deux anomalies, une troisième qualifiée de faute : il s'agit d'un manquement aux obligations dont l'origine peut être un fait positif, un fait par omission, une erreur, une ignorance, une imprudence, une maladresse, une négligence. Au niveau de la faute, sa caractéristique première est l'absence de l'intention de nuire donc pas une action voulue, consciente.

D'où provient la fraude ?

D'après les professionnels de la lutte contre la fraude à l'assurance maladie, la fraude peut être commise par le professionnel de la santé, la formation sanitaire, le bénéficiaire ou l'employeur. La fraude liée aux activités des

professionnels de santé se décline principalement en changement de la nature de l'affection ou de l'acte sur la feuille de soins, l'usurpation d'identité du prescripteur, des soins à un non bénéficiaire.

Les fraudes généralement commises par les formations sanitaires conventionnées sont la facturation des prestations exclues comme des prestations couvertes, les fausses facturations et le changement de la nature de l'affection ou de l'acte sur la feuille de soins, a souligné Kwami Elom Aboki.

Du côté des assurés, « on remarque surtout des actions frauduleuses liées à l'usurpation d'identité, à l'obtention des droits (par exemple les fausses déclarations des ayants droit). Il arrive aussi que certains assurés procèdent à l'ajout de médicaments sur leurs ordonnances, prêtent leur carnet de soins aux autres bénéficiaires ou aux non assurés », révèle M. Aboki. On remarque aussi « des usages frauduleux de la carte, et des falsifications des attestations de soins ».

Par ailleurs, des fautes qui sont généralement observées sont la plupart liées au non-respect de certaines règles contractuelles : règles de remplissage des feuilles de soins, défaut d'avis d'hospitalisation, non-respect des règles de délivrance des soins, erreurs de facturation.

Quel impact sur le régime d'assurance maladie ?

La fraude et les abus ont un impact négatif sur la qualité des services apportés aux bénéficiaires légitimes, l'équilibre financier du régime et sa pérennité. La fraude est un risque majeur ; si elle n'est pas contrôlée, la solidarité peut s'effondrer.

Lutter contre la fraude

Lutter contre la fraude est un impératif de justice sociale et cette lutte doit être menée efficacement afin d'éviter que le système de couverture maladie ne tombe en faillite. Pour ce faire, l'INAM a mis en place des dispositifs pour lutter contre la fraude, les abus et les fautes. Au niveau des prestations, on a : les outils de prévention et de contrôle contre la fraude. Il s'agit d'abord des référentiels réglementaires liés au cadre juridique : loi portant code de la santé publique au Togo, textes de lois régissant le régime obligatoire d'assurance maladie, les conventions signées entre l'INAM et les prestataires, les accords de partenariat, les nomenclatures des actes, les règles de délivrance des soins aux patients INAM. On a aussi les référentiels de soins, le contrôle du droit aux prestations qui est la vérification de la carte d'assuré et de la validité de la vignette. Certains actes et médicaments sont également soumis au contrôle avant leurs dispensations: Entente Préalable et Traitement de Pathologies Chroniques. Le Contrôle sur site des hospitalisations, le contrôle préliminaire des factures en délégation, le processus habituel de contrôle des factures; le contrôle médical et administratif des prestations facturées,

de nombreuses sanctions sont prévues pour lutter contre ce fléau. « Pour l'assuré, en cas de fraude le contrevenant peut selon la gravité écoper d'un avertissement, de la mise sous surveillance, de la suspension ou du retrait des cartes et carnets pour une période donnée (3-12 mois). Si c'est une formation sanitaire, l'INAM peut rompre le partenariat avec celle-ci. En effet, selon l'action frauduleuse, la sanction peut aller jusqu'au pénal. Mais pour le moment aucune sanction pénale n'a été appliquée quoiqu'elle existe. Nous appliquons juste les sanctions administratives », affirme M. Aboki. La Loi N°2011-003 instituant un régime obligatoire d'assurance maladie dispose en son Article 47 de ce qui suit: « Nonobstant les dispositions du code pénal et sans préjudice de l'application des sanctions disciplinaires : Quiconque, à quelque titre que ce soit, se rend coupable de fraude ou de fausse déclaration ou, par tout moyen, obtient, tente d'obtenir, pour lui-même ou pour un tiers, le paiement des prestations qui ne sont pas dues, est passible d'une amende de cinq cent mille (500 000) à deux millions cinq cent mille (2 500 000) francs et d'un emprisonnement d'un (1) mois à un (1) an ou de l'une de ces deux peines seulement ;.....Le maximum des



Institut National d'Assurance Maladie



l'analyse de la dispensation et de la consommation des prestations font partie du dispositif mis en place au sein de l'INAM pour lutter contre la fraude, les abus et les fautes.

« Nous devons bâtir une inspection de lutte contre la fraude avec des compétences qui étudient et croisent les données et les vérifient sur le terrain. Il faut davantage sensibiliser les assurés et le personnel soignant. Si le personnel soignant n'est pas acquis à la lutte contre la fraude, on risque d'avoir un système de solidarité fragilisé », indique Elom Aboki.

Quelles sanctions contre la fraude ?

Si la fraude à l'assurance santé pèse lourdement sur le régime,

deux (2) peines sera toujours appliquée au délinquant en cas de récidive. L'auteur est en outre tenu de rembourser à l'organisme les sommes indûment payées par ce dernier... ».

Par ailleurs, le professionnel de la santé pouvant être également bénéficiaire, en cas de fraude constatée à son bénéfice, il sera sous le coup des sanctions prévues aux Articles 76, 77, 78 et 79 du Décret N° 2011-034/PR.

La lutte contre la fraude a pour objectif de préserver les acquis du régime d'assurance maladie et de le pérenniser; elle doit être une affaire de tous les acteurs.

par **William O.**

Article validé par l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM)



La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières.





HUILES COSMETIQUES POUR VOTRE BEAUTÉ



RICHES EN VITAMINE E

Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent la croissance de vos cheveux.



Gants
de crin

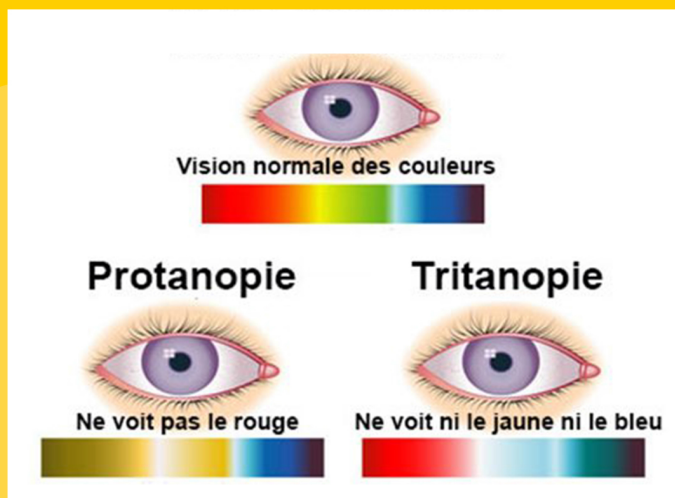
Les Gants de crin servent
à faire le gommage du corps

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

Opticien
Conseil



DALTONISME
Différentes formes de Daltonisme

DALTONISME :

Le daltonisme peut déjà être diagnostiqué dès l'âge de 4 ans. Et c'est nécessaire ! De nombreux métiers tels qu'électricien, tireur d'élite, contrôleur de train, chef de train, pilote ou agent de police, exigent que ce test soit réussi avant de pouvoir exercer ces professions. Dans certains pays, réussir le test est même obligatoire pour obtenir son permis de conduire.

En effet il existe différentes formes de daltonisme. Dans cet article nous allons parler de deux principaux que sont la **Protanopie** et la **tritanopie**. La protanopie est l'équivalent de la deutéranopie mais pour les cônes « rouges » qui sont manquants. Elle affecte 1 homme sur 100 et 1 femme sur 10 000. Elle est légèrement plus rare. C'est le rouge qui est cette fois absente des mélanges de couleurs. Par contre, la Tritanopie est une absence complète de fonctionnement des cônes « bleus ». Elle affecte un homme sur 30 000 et une femme sur 30 000 également. Cette fois-ci, les bleus sont absents des mélanges, ce qui fait un spectre du visible beaucoup plus restreint (les verts et les rouges étant proches, ils se compensent légèrement dans les daltonismes « rouges-verts »).

+228 93 21 28 93 Tokoin Doumassé
+228 93 21 28 92 Agoè Zongo
+228 90 84 90 13 Kara Qt Chaminade

Optic's Eden
www.opticseden.com