



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°660 du 16 Mars 2022

Aliments pour désir sexuel chez la femme



BONNE ALIMENTATION POUR UNE VIE SEXUELLE NORMALE



«Ahlinvi» : fertilité, diabète et règles douloureuses

3



Recette contre l'infertilité féminine

4



Inauguration du nouveau bâtiment UOP du CHU SO

7



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES
POUR VOTRE BEAUTÉ



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



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

Réchauffement climatique : la moitié des habitants de la planète «très vulnérables»



Entre 3,3 et 3,6 milliards de personnes, soit près de la moitié des habitants de la planète, sont « très vulnérables » aux impacts du réchauffement climatique, selon le nouveau rapport des experts climatiques de l'ONU (GIEC), publié le lundi 28 février. C'est le constat de 270 chercheurs du monde entier qui estiment que retarder encore l'action climatique réduit les chances d'un « avenir vivable ». Si mettre en place des modes de vie et de développement adaptés à ce climat réchauffé est déjà une tâche colossale, celle-ci pourrait tout simplement devenir impossible dans certaines régions du monde si la température monte de plus de 2 degrés. Il faut ainsi, dans le même temps, se préparer dès maintenant à vivre dans un monde plus chaud, avec les répercussions que cela implique et en parallèle mettre tout en œuvre pour diminuer drastiquement les émissions de gaz à effet de serre.

Des dégâts déjà lourds en Afrique

L'Afrique risque une perte de biodiversité généralisée. Au-dessus de 1,5 degré de

réchauffement planétaire, la moitié des espèces vont perdre 30% de leurs effectifs ou de leurs habitats. Au-delà de 2 degrés, c'est l'extinction assurée de 7% à 18% des espèces et de 90% des coraux d'Afrique. L'alimentation humaine est aussi menacée par la sécheresse, avec la baisse des rendements, par exemple, du maïs. Les captures de poissons, réduites dans un océan plus chaud, vont induire des carences en fer et en vitamines pour des millions d'habitants du continent. Davantage de maladies transmises par les insectes comme le paludisme, au-delà de 1,5 degré de réchauffement mondial, près d'un demi-million d'Africains de moins de 5 ans et de plus de 60 ans seront exposés à des vagues de chaleur à plus de 42 degrés pendant quinze jours d'affilée. Sans oublier la montée du niveau des eaux dans les villes côtières. Toutes ces perturbations vont entraîner des migrations supplémentaires internes au continent, jusqu'à 90 millions de déplacés dont les deux tiers en Afrique de l'Ouest si l'on atteint 2,5 degrés de températures supplémentaires.

Source : RFI

Covid-19 en France : suspension du pass vaccinal

Le Premier ministre Jean Castex a annoncé jeudi 3 mars 2022, la suspension du pass vaccinal et la fin du port du masque obligatoire, sauf dans les transports, à compter du 14 mars. Le pass sanitaire restera toutefois en vigueur dans les établissements médicaux, comme les hôpitaux et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).



Le Premier ministre Jean Castex a annoncé, jeudi 3 mars, la fin du port du masque obligatoire sauf dans les transports et la suspension du pass vaccinal, à compter du 14 mars. « Les conditions sont réunies pour une nouvelle phase d'allègement des mesures. Je vous annonce qu'à partir du lundi 14 mars, nous allons suspendre l'application du pass vaccinal partout où il s'applique », a déclaré le chef du gouvernement, lors d'une intervention au journal de 13h de TF1. « Deuxième mesure, à la même date :

fin du port du masque obligatoire dans tous les lieux où il est encore [en vigueur], c'est-à-dire plutôt à l'intérieur », a-t-il ajouté. Le port du masque restera obligatoire dans les transports collectifs de voyageurs, et le pass sanitaire restera en vigueur dans les établissements de santé, les maisons de retraite, les établissements accueillant des personnes en situation de handicap, de même que l'obligation vaccinale qui s'applique aux soignants.

Source : « Le monde »

PHARMACIE DE GARDE Du 14 Mars au 21 Mars 2022

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
HORIZON	Nyékouakpoè. Face Sapeurs-pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul 11	22 26 66 48
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 3
AEROPORT	Route de l'Aéroport	96 51 59 74
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
THERYA	Mangotigomé, à 300m de la Foire TOGO 2000	70 44 81 77
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé",	96 80 09 28
MAWULE	Bè-Kpota, Anc. Pharmacie du Rondpoint Gakpoto	70 45 91 86
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
BETHEL	Route d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo,	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Aflao Sagbado Yokoè, rue de LA PAMPA	93 29 07 37
EL-NISSI	Route Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-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-Gblinkomé	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour ' 'SUN CITY",	91 49 54 48
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
EMMAÛS	Sur la 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, à proximité du CAMP GP	70 41 44 13
N. D. DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara	90 56 16 81
A DIEU LA GLOIRE	A 200m du marché de Légbassito,	93 26 36 00
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
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, près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14

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

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

Aliments pour éviter le cancer du sein

SantéAlimentation

Selon le rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le cancer le plus courant chez les femmes demeure le cancer du sein. En 2020, plus de 2,2 millions de cas de cancer du sein ont été recensés dans le monde. Près d'une femme sur 12 développe un cancer du sein dans sa vie. Le cancer du sein est la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, avec environ 685 000 femmes décédées du cancer du sein en 2020. La plupart des cas de cancer du sein et des décès par cancer du sein sont recensés dans des pays à revenu faible ou intermédiaire.

En Afrique subsaharienne, la moitié des femmes qui décèdent du cancer du sein ont moins de 50 ans. Au Togo, selon les chiffres de la Ligue Togolaise contre le Cancer (LTC), au moins environ 900 cas de cancers de sein ont été enregistrés en 2020 et ont provoqué 450 décès. Le cancer de sein, comme la plupart des maladies, est évitable pour la bonne alimentation et une bonne hygiène de vie. Quels aliments et bonnes pratiques peuvent permettre d'éviter le cancer de sein ?

En 2007, le Fonds mondial de recherche sur le cancer (FMRC) a publié un rapport comprenant 10 recommandations pour prévenir le cancer. Ce rapport est issu de la plus grande étude jamais réalisée sur le lien entre les habitudes de vie et le cancer. Pendant 5 ans, 500 000 études ont été évaluées, de même que les facteurs de risque pour 17 types de cancers.

Avoir un poids santé

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs qui conduisent aux maladies non transmissibles dont le cancer. Chez la femme, l'excès de graisses dans le corps peut être un facteur déclencheur de perturbations cellulaires avec l'apparition de tumeur.

Pour avoir son poids santé il faut d'abord calculer l'indice de masse corporelle (IMC) et le poids idéal de santé

L'IMC est défini comme l'Indice de Masse Corporelle. C'est une valeur scientifiquement déterminée qui permet de qualifier une personne qu'elle est en surpoids ou en obésité.

IMC= Poids / (Taille)²

La norme c'est 25. Au-delà de 25 on est en surpoids. A 30, la personne rentre dans le groupe des personnes obèses et s'expose au cancer du sein.

Comment calculer son poids idéal ?

Le poids idéal est une valeur qui permet de situer une personne d'une façon relative sur son poids qu'elle doit avoir et qui soit en adéquation avec sa taille. Le poids idéal est aussi un indice de santé pour éviter les maladies cardiovasculaires qui découlent du surpoids et de l'obésité.

Voici comment le calculer :

Poids idéal (en Kg) = Taille (en cm) - 100

Exemple : Afi, taille= 1m63cm= 163cm

163-100 = 63.

Le poids qu'elle doit avoir pour éviter toute maladie dont le cancer est 63. Si elle a un poids au-delà de 63, elle doit perdre des kilos pour éviter le cancer.

La pratique du sport

Faire une activité sportive notamment la marche 30 minutes chaque jour de la semaine, ou au moins 3 fois par semaine. Les activités physiques et sportives contribuent énormément à renforcer l'immunité, avoir un poids idéal santé et à la protection des cellules contre les attaques. Par contre la sédentarité, est un facteur favorisant les maladies dont le cancer.

Les aliments anti-cancer

Leurs effets pour empêcher le développement des cellules cancéreuses est importants. Ils s'agit en l'occurrence ses fruits, légumes, les céréales complètes, les légumineuses, des épices, comme le curcuma, le thé ou le cacao ont, eux aussi, toute leur place pour lutter contre le cancer ou prévenir son apparition.



Fruits et légumes

L'OMS recommande de consommer au moins 5 portions de légumes et de fruits variés par jour. Les fruits et légumes contiennent de grandes quantités de substances phytochimiques, dont plusieurs antioxydants. Le lien entre la consommation de fruits et légumes et la prévention des cancers est bien établi: réduction des risques de cancer du poumon, de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, du sein, du côlon et du rectum.

Fruits entre autres : banane, pastèque, mangue, papaye, pomme, citron, avocat. Il faut aussi consommer de préférence aussi les fruits rouges. Légumes : aloma, pissenlit, persil, laitue, épinard, gboma, concombre, tomate, poivron, basilic africain ou Esrou, oignon, aubergine. Epices : curcuma, gingembre, ail, poivre. Légumineuses et céréales complètes: maïs jaune, mil, haricot, soja, fonio, arachide, voandzou. Opter aussi pour patate douce, cacao.

Recette curcuma, gingembre et poivre noir

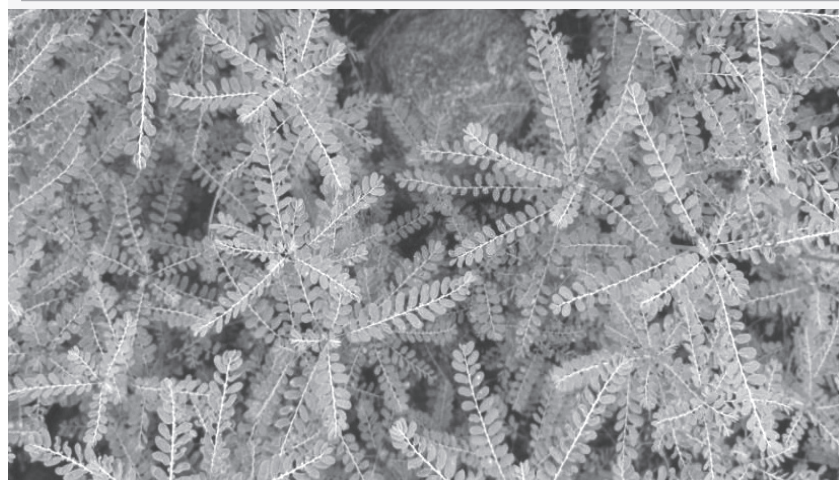
D'après plusieurs recherches, le curcuma est une épice puissante dans la prévention du cancer. A cause de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui possède diverses propriétés, anti-cancéreuses et antithrombotiques.

Recette : 1 cuillère de curcuma poivre ou frais. ½ cuillerée à café de gingembre, 1 cuillerée à café de poivre noire (atikalin). Ajouter de l'eau chauffée d'une quantité d'une tasse. Laisser infuser. Filtrer et boire une fois par jour.

Aliments à limiter : pain blanc, à hamburger ou hot dog, croissant, biscuits, frites, spaghetti, macaroni, beurre, mayonnaise, sel, alcool, viande rouge braisée, couscous.). Condiments à éviter : bouillons ou cube, glutamate. Boissons à limiter : sucrerie industrielles, boisson énergisante, alcool.

par **Gamé KOKO**

«Ahlinvi» : fertilité, diabète et règles douloureuses



La plante entière renferme des alcaloïdes tels que la nirurine, phyllochrysine, sécurinine, viroallosécurine, des lignanes (phyllantine, hypophyllantine), de l'huile essentielle (cymène, limonène, salicylate de méthyle), des flavonoïdes et des tanins. Tous ces principaux constituants et principes actifs donnent à cette plante une place essentielle dans la médecine traditionnelle. Ainsi ils confèrent à la plante des propriétés hépatoprotectrice,

diurétique, hypoglycémiant, antivirale et anti-inflammatoire.

Traiter maladies de foie et douleurs abdominales

Lors d'un essai clinique réalisé en Ouganda par Adjanohoun et ses pairs, un extrait végétal a eu un effet remarquable sur l'hépatite B virale chronique dans le rétablissement de la fonction hépatique et l'inhibition de la réplication du virus de l'hépatite B. Ces résultats ont été publiés dans une

Phyllanthus amarus, couramment appelé «Ahlinvi» en Ewé, est une plante qui abonde dans pratiquement toutes les rues de Lomé mais surtout ignorée. Car plusieurs méconnaissent ses propriétés médicinales. Quelles sont les vertus cachées de cette plante ?

étude « *Contribution to ethnobotanical and floristic studies in Uganda* ». La phyllanthine et l'hypophyllanthine ont une activité protectrice sur les hépatocytes du rat. Dans le livre « *Medicinal plants of East Africa* », John Kokwaro, l'auteur montre l'efficacité de la plante dans le traitement des maladies de foie et des douleurs abdominales. Sur les îles de l'océan Indien, la décoction de feuille ou de plante se prend pour traiter la diarrhée et les douleurs abdominales et s'emploie en usage externe pour traiter les problèmes de peau. L'infusion de tige et de feuilles s'emploie en collyre pour traiter les infections oculaires.

Recette contre les maladies de foie : Prendre 3 plantes entières et laver. Faire chauffer dans 1 litre d'eau. Laisser reposer. Boire 1 tasse, dans la journée, 3 fois.

Combattre le cancer

Dans l'étude « *Contribution aux études ethnobotaniques et floristiques au Togo* » conduite par le scientifique Adjanohoun et ses pairs, les extraits aqueux de *Phyllanthus amarus* font ressortir une puissante activité anti-cancérigène contre le développement de différents types de tumeurs. L'administration

de l'extrait après le développement de la tumeur a prolongé la survie de rats et de souris de presque un an.

Contrôler le diabète

Des extraits aqueux et méthanolique des parties aériennes ont eu une activité antidiabétique chez des souris, des rats et des lapins. Au Congo et en R.D. Congo, la décoction de la plante se consomme pour traiter le diabète et la tachycardie. C'est ce qu' a illustré le livre « *Féticheurs et médecines traditionnelles du Congo (Brazzaville)* ». **Recette : Prendre 5 tiges feuillées fraîches et faire bouillir dans 2 Litres d'eau pendant 10 min. laisser reposer. Boire ¼ de litre toutes les 6 h.**

Bon pour la fertilité et accouchements

En Côte d'Ivoire, la décoction de plante se prend pour faciliter l'accouchement. La décoction des parties aériennes ou seulement des feuilles se prend pour traiter l'aménorrhée, les règles douloureuses et la stérilité féminine.

Recette contre règles douloureuses: Prendre les feuilles d'une plante entière et piler ou écraser. Délayer ou mélanger avec un peu d'eau. Le jus obtenu, boire 1 verre matin et soir.

par **Raymond DZAKPATA**

SantéPlante



www.sante-education.tg



Aliments pour désir sexuel chez la femme

Les problèmes sexuels ou la baisse de la libido, ne sont pas seulement l'apanage des hommes, les femmes ont aussi leurs problèmes et pannes sexuels. Si chez l'homme on note des problèmes d'érection, chez la femme, il peut arriver qu'elle ait un problème d'excitation au niveau de son sexe, de son clitoris, de ses seins, des zones érogènes. En somme une perte du désir sexuel. Plusieurs causes ou facteurs peuvent être à la base de la chute libidinale chez la femme. L'alimentation peut aider la femme à retrouver une vie sexuelle normale.



Selon le Dr Sylvain Mimoun Gynécologue, Andrologue et Sexologue à Paris (France), la libido chez la femme, est fortement liée aux sécrétions hormonales produites notamment par les ovaires. « *L'excitation qui déclenche le désir est soutenue par les androgènes, des hormones mâles sécrétées à petites doses. D'autres hormones, les œstrogènes assurent la lubrification des muqueuses. Ces sécrétions hormonales jouent donc un rôle majeur dans le bon fonctionnement de la libido féminine* », a expliqué le Sexologue français. Plusieurs facteurs peuvent être à la base de la perte du désir sexuel.

La grossesse et l'après accouchement
Plusieurs femmes pendant la grossesse perdent l'envie sexuelle à cause des bouleversements hormonaux qui surviennent, à cause de la fatigue, et des malaises qui caractérisent cette période. C'est pareil pour l'après accouchement qui peut être éprouvant pour la femme, et qui perturbe aussi les sécrétions hormonales ce qui occasionne une baisse du désir sexuel. Si la femme allaite son enfant, la tétée du bébé stimule la production de prolactine, une molécule qui empêche la fabrication des hormones du désir sexuel.

Une maladie
La maladie affaiblit et coupe tout désir sexuel que ce soit chez la femme comme chez l'homme. Il faut guérir totalement, reprendre les forces par une bonne alimentation avant que le désir sexuel ne reprenne.

Des problèmes d'ordre psychologique, une forte émotion négative
« *Des événements traumatisants peuvent influencer sur le psychisme. L'énergie vitale est touchée, la femme se met en retrait de son corps. Il est logique qu'il y ait alors une diminution de l'envie sexuelle* », a justifié Dr. Mimoun.

Médicament
La prise régulière de certains médicaments peut couper et neutraliser aussi l'envie sexuelle chez la femme. On note des médicaments utilisés dans les traitements hormonaux, les antidépresseurs, les médicaments pour le traitement de l'hypertension, du diabète, les pilules contraceptives, les somnifères.

Changement hormonal
Cela est plus vérifié chez les femmes qui rentrent dans la ménopause. En général les femmes qui sont proches ou qui sont en plein pieds dans la ménopause, ne

sont plus chaudes sexuellement parlant, à priori.

Régularité des rapports sexuels
Elle joue aussi un rôle capital dans la libido beaucoup plus chez la femme : « *si on n'a plus de relations sexuelles depuis un long moment, notre corps n'est plus habitué à réagir. On l'a laissé s'endormir, voire s'éteindre. Les organes sexuels ne fonctionnent que si l'on s'occupe d'eux. On peut perdre l'envie et l'habitude de faire l'amour, l'appétit sexuel en somme* », a ajouté le Dr Mimoun.

La routine tue le sexe
Faire l'amour dans le couple de la même façon pendant des années, peut causer une chute libidinale chez la femme comme chez l'homme. Surtout si l'homme n'est pas ouvert à d'autres manières de faire l'amour, à d'autres fantasmes, cela peut lasser la femme et causer chez elle une perte de libido. Parfois, sortir sa femme, manger dehors, prendre de l'air, s'asseoir à deux quelque part et causer en amoureux, peut rapidement raviver l'envie ou la passion sexuelle chez la femme.

Le stress du travail
Un mode de vie stressant, une charge de travail importante au bureau, la multiplication des activités familiales ou au bureau, peuvent peu à peu entraîner un manque de temps à consacrer à la sexualité. Plusieurs femmes professionnelles ont des problèmes avec leurs époux, parce qu'elles n'arrivent plus à les satisfaire sexuellement.

Solutions alimentaires
Les aliments qu'il faut limiter pour une bonne libido chez la femme ce sont ces aliments trop sucrés, trop gras et trop salés. En effet, une alimentation trop riche en sucre, en sel et en matières grasses d'origine animale, peut contribuer à perturber le fonctionnement des petites artères qui sont essentielles pour faire fonctionner les zones génitales. Cela peut aussi perturber le fonctionnement hormonal sexuel par l'accumulation de graisse abdominale. D'après des études récentes faites en Europe, un tiers d'hommes ou de femmes souffrant de difficultés sexuelles (libido, orgasme, plaisir, érection) peuvent résoudre leur problème sexuel simplement en faisant un choix alimentaire adapté à une vie sexuelle durable.

Graine de citrouille ou goussi
Les graines de citrouille ou goussi sont efficaces pour booster la libido des

hommes comme des femmes. Elles augmentent l'appétit et le désir sexuel. Faire une sauce goussi et manger avec la pâte, fufou, le riz. Cela va contribuer à réchauffer les parties érogènes et sexuelles chez la femme.

Le cacao pour amour et sexualité
Le cacao est un fruit qualifié d'allié de la sexualité dans le couple. Il contient une substance, la phényléthylamine qui a pour vertu de produire le sentiment d'amour et de désir sexuel chez l'homme comme chez la femme. La poudre de cacao pur pour faire le thé, le chocolat local togolais ou le chocolat noir sont ces dérivés du cacao qui stimulent la libido.

Recette: Prendre 1 tasse de thé à poudre pure de cacao sans sucre, ou 2 à 3 carrés de chocolat noir à 70% par jour.

L'avocat
L'avocat est reconnu après plusieurs études comme un fruit qui contribue à augmenter et entretenir la libido masculine et féminine. Il est une excellente source d'acide folique, qui aide le corps à métaboliser les protéines et à fournir de l'énergie et l'envie sexuelle.

La pastèque
La pastèque est aussi cet autre fruit des amoureux. C'est un viagra naturel pour l'homme et la femme à cause de la citrulline qu'elle contient et qui permet d'améliorer le flux sanguin dans le corps. Un phénomène indispensable pour une envie sexuelle.

Le gingembre
C'est une épice qui rechauffe le désir sexuel chez la femme et l'homme. Chez la femme, il cause une excitation génitale. Faire un thé du gingembre à consommer plusieurs fois dans la journée pour retrouver l'envie sexuelle.

Recette à la betterave contre frigidité et chute libidinale chez la femme

2 Betteraves, 4 oranges, 3 feuilles de chou, 1 poignée de persil, 3 feuilles de pissenlits, ½ racine de gingembre, 1 racine de curcuma, 500 ml d'eau chaude. Eplucher oranges, betteraves, gingembre, curcuma et les découper en petits morceaux. Laver bien les feuilles et les découper. Ecraser ensemble dans un mixeur ou autre. Ajouter l'eau chaude. Filtrer et boire 2 fois dans la journée.

Source : « journaldesfemmes, consoglobe & forceultranature »

Recette contre l'infertilité féminine

L'infertilité féminine est l'incapacité de la femme à tomber enceinte pendant qu'elle en a encore l'âge et les capacités physiques, mais n'y arrive pas. Kystes, fibromes, myomes, endométriose, trompes bouchées peuvent être à l'origine de l'infertilité féminine. Ces maladies vaginales peuvent empêcher de féconder. Voici un remède qui peut aider à traiter l'infertilité féminine.

Recette 1 : 6 feuilles de Tetrapleura tetraptera ou Prekese (4 côtés), poudre de clou de girofle, noix de Muscade, un verre de poivre long africain, 4 litres d'eau. Faire bouillir 6 feuilles de 4 côtés, un verre de poudre de clou de girofle, la noix de muscade, un verre de poivre long africain et 4 litres d'eau. Mélanger tous les ingrédients et passer à l'infusion puis

laisser fermenter pendant 24h. Boire un verre par jour pendant un mois.

Recette 2 : Fruits à 4 côtés. Feuilles de Djéka. Curcuma. Mettre dans un canari en terre cuite dans cet ordre. Le Curcuma au fond du canari, les fruits à 4 côtés (Tetrapleura tetraptera). Ensuite, découper en morceaux et ajouter les feuilles de Djéka puis fermer le tout. Ajouter de l'eau et faire bouillir. Boire un verre de cette décoction matin et soir pendant 21 jours après le 10ème jour des règles renouvelable
Ces recettes ne remplacent pas une alimentation saine, équilibrée et variée. C'est la première chose dont le corps a besoin pour être en bonne santé et pour fonctionner correctement. Eviter les aliments industriels, trop gras, trop sucrés, trop salés.



Pois d'Angole : contre anémie et constipation

Les pois d'Angole en Ewé «Eklui» ou «Kloyi» sont des légumineuses qui possèdent un profil nutritionnel très intéressant. Ils sont cultivés au Togo dans la zone de savane du Sud-Ouest mais aussi dans la région des Monts Togo (chaîne des kpélés), région, riche en raison des cultures de rente. Dans diverses cultures, ils sont consommés en tant que grains. En combinaison avec des céréales, les pois d'Angole constituent une alimentation équilibrée.



Les pois d'angole apportent donc des quantités importantes de protéines. D'après les données du Département de l'Agriculture des Etats-Unis, les graines matures de pois d'angole contiennent plus de 21 g de protéines pour 100 g, dont les 9 acides aminés essentiels ; les graines matures contiennent également des concentrations intéressantes en antioxydants et vitamines (B9, B1, B5, B6, B3 et B2). La légumineuse a des concentrations élevées en manganèse, en phosphore, potassium, fer ou magnésium. Cependant, la graine mature contient principalement des hydrates de carbones, au moins 62%, dont 15% de fibres.

Pression artérielle abaissée

Le potassium est l'un des nutriments clés trouvés dans les pois d'Angole. C'est pourquoi leur consommation est idéale pour les personnes dont la tension artérielle est supérieure à la normale. Le potassium est un vasodilatateur, il provoque la relaxation des parois des vaisseaux sanguins. Pour de superbes résultats, la consommation de pois d'Angole devrait s'accompagner de bonnes habitudes alimentaires et d'exercices réguliers..

Anémie ferriprive inversée

Une autre raison pour laquelle les pois d'Angole sont bons pour le système cardiovasculaire est qu'il fournit du folate au corps. Un type de vitamine B, le folate travaille réellement de pair avec le fer dans la production de globules rouges. Une personne chez qui on diagnostique une anémie ferriprive peut bénéficier de la consommation de pois d'Angole. Les femmes qui saignent abondamment au cours de leur période peuvent également bénéficier de l'ajout d'aliments riches en folates comme les pois d'angole dans l'alimentation car elles sont très sujettes à l'anémie ferriprive.

Bébés en meilleure santé

Les femmes enceintes doivent également inclure régulièrement les pois d'angole dans leur alimentation car elles sont susceptibles d'avoir une anémie ferriprive due à la croissance des bébés à l'intérieur. Par ailleurs, le folate dans les pois d'angole est également important pour la prévention des anomalies du tube neural, qui sont des défauts concernant le cerveau et la moelle épinière qui peuvent affecter un bébé qui grandit dans l'utérus. Plus particulièrement durant les premiers stades de la grossesse, une femme

enceinte devrait consommer des pois d'Angole et d'autres sources de folate.

Niveaux d'énergie améliorés

Les vitamines B présentes dans les pois d'Angole aident à convertir les hydrates de carbone en carburant que les cellules peuvent utiliser. Les pois d'Angole contiennent aussi des protéines qui fournissent de l'énergie et en même temps stimulent le métabolisme. Cela suggère seulement que les gens qui aiment perdre du poids doivent inclure les pois d'Angole dans leur alimentation quotidienne.

Augmentation de la santé digestive

Grâce aux charges de fibres présentes, la consommation des pois d'angole aide à favoriser une meilleure digestion et un intestin plus sain. Elle peut aider à faciliter la digestion, en veillant à ce qu'on puisse profiter de tous les nutriments présents dans les aliments qu'on mange. En outre,

aider à contrôler l'inflammation, qui est liée à beaucoup de maladies.

Médicaments traditionnels

D'après un Rapport d'expertise sur « *Les possibilités de développement de la culture du Pois d'Angole à Marie Galante (Guadeloupe)* », en Janvier 2006, on attribue au pois d'Angole des propriétés médicinales pour les animaux et pour les hommes. Ces propriétés proviennent de toutes les parties de la plante. Les jeunes feuilles sont utilisées pour les maux de gorge en Inde et à Java. En Indonésie la poudre de feuille et le jus de feuilles salé sont utilisés contre la jaunisse. Les décoctions de feuilles sont utilisées en Argentine contre les irritations de la peau et génitales. En décoction les fleurs sont également utilisés contre les bronchites, les pneumonies et les refroidissements. Dans son ouvrage « *Situations de référence sur le petit élevage au Togo* » (FAO, avril



ils aident à augmenter le nombre de bactéries bénéfiques dans l'intestin. Les fibres aident aussi à maintenir les selles régulières.

Renforcement de l'immunité

L'un des nutriments les plus abondants dans les pois d'angole est la vitamine C. Ce nutriment contribue à renforcer le système immunitaire. Un système immunitaire fort est important pour réduire le risque d'avoir des infections, comme la toux, la grippe et le rhume. Grâce aux antioxydants des pois d'angole, leur consommation peut également

1995), le zootechnicien Kuassi Aklobessi signale que les éleveurs togolais font boire aux petits ruminants, des écorces macérées de néré ou la décoction de feuilles de pois d'angole. Ceci pour combattre la diarrhée blanche. Le pois d'Angole est à la fois une culture vivrière et une culture fourragère de couverture. Cette légumineuse tend à disparaître mais certains petits producteurs du sud Togo s'y accrochent pour son rôle indéniable dans la fertilisation des sols dégradés.

Source : « Afrique femme »

Endométriose : Comment reconnaître cette maladie?



Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui

Gynécologue Obstétricienne

L'endomètre est la couche muqueuse interne de l'utérus dont le rôle principal est d'accueillir l'œuf fécondé. Sous l'influence des hormones ovariennes, l'endomètre change d'épaisseur selon la phase de cycle. C'est comme une mue qui se produit tous les mois au moment des règles, causant les écoulements sanguins des menstruations. Ensuite, l'endomètre se reconstitue pendant les 28 jours du cycle et ainsi de suite. Lorsqu'il n'y a pas de fécondation, l'endomètre se désagrège pour s'évacuer à l'extérieur par le vagin. Ce phénomène est appelé communément les règles.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose est caractérisée par la présence des cellules de l'endomètre en dehors de la cavité utérine. Elles peuvent se retrouver dans le myomètre, ce qui entraîne les adénomyoses ou dans l'ovaire causant des kystes endométriosiques. Ces cellules peuvent se retrouver également dans les trompes, l'intestin, au niveau du tube digestif ou du rectum. C'est dans ce

cadre-là qu'on parle d'endométriose. Cela peut causer de douleurs intenses, des troubles gynécologiques, urinaires et digestifs selon l'endroit où s'est implanté l'endomètre.

Causes et symptômes

On ne peut pas dire ce qui la provoque. Mais il y a des théories qui nous ont permis de savoir à peu près comment cela se passe. C'est comme si les cellules de l'endomètre qui sont dans la cavité utérine, au lieu de se transformer en règles, passent à travers les trompes, et se logent dans les ovaires, dans la grande cavité abdominale, dans le tube digestif. On ne sait pas pourquoi. On connaît juste ses conséquences : l'endométriose. Lesymptômeprincipal del'endométriose c'est la douleur pelvienne. Si la femme a des dysménorrhées, c'est-à-dire des règles extrêmement douloureuses, des dyspareunies, des douleurs lors des rapportssexuels;elleatoutletempsmal. Avant ses règles proprement dites, elle a des petits saignements. Ces 3 signes peuvent indiquer une endométriose.

On peut demander certaines analyses qui peuvent nous orienter. Les femmes touchées par l'endométriose souffrent aussi parfois de troubles digestifs. Maux de ventre à répétition et problèmes de transit peuvent être quotidiens, comme la diarrhée ou la constipation.

Peut-on prévenir ?

On ne peut pas prévenir. Pour les femmes, elles ont des douleurs pelviennes intermittentes qui évoluent avec l'âge. Plus on avance en âge, plus les douleurs deviennent de plus en plus intenses. Les traitements existent. Cela soulage les douleurs. Cela va du médical à la chirurgie surtout coelioscopique. Le conseil que je peux donner aux femmes, quand elles ont des douleurs intermittentes au niveau du bas ventre ce n'est pas qu'une infection. Il peut s'agir d'une endométriose. Il vaut mieux consulter un gynécologue pour faire les explorations qui sont adaptées et voir de quoi il s'agit pour qu'on les prenne mieux en charge.

Lire l'intégralité sur
www.sante-education.tg

Santé Le Sais-tu?



Porole d'Expert

Propos recueillis par William O.

Obésité infantile : causes et prévention

L'obésité infantile se définit comme un excès de masse grasse qui présente un risque pour la santé. Elle est calculée à partir de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) et de l'âge. Concrètement, cela veut dire qu'un enfant déjà de 5 à 6 ans qui a encore un petit ventre de bébé, cela peut être le signe d'un début d'excès de poids. Ce qui risque de s'aggraver et de devenir gênant par la suite.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les facteurs qui contribuent à l'obésité sont nombreux : l'hérédité, le milieu intra-utérin, en particulier chez les mères souffrant d'obésité ou de diabète, la qualité et la quantité de l'alimentation et la diminution de l'activité physique. Les activités sédentaires, telles que télévision et ordinateurs contribuent fortement à devenir obèse d'autant plus que les enfants grignotent devant les écrans. La

réduction du temps de sommeil augmente aussi le risque d'une obésité infantile.

Conséquences de l'obésité sur un enfant

Les enfants obèses courent plus de risques, à plus ou moins long terme, de souffrir entre autres : de résistance à l'insuline ou de diabète de type 2; d'hypertension; d'un taux de cholestérol élevé; de maladies du foie; de maladies cardiovasculaires; de problèmes liés aux articulations; d'asthme; d'apnée du sommeil; de certains types de cancers par exemple cancers de l'endomètre, du sein et du côlon. Un surpoids et l'obésité peuvent aussi nuire à la santé mentale d'un enfant. En effet, un enfant en surpoids ou obèse a plus de risque d'avoir une faible estime de soi ; de vivre de l'anxiété ; d'être isolé socialement; d'être victime de discrimination et de moquerie.



Quand consulter ?

Si le poids de l'enfant commence à être préoccupant, parler à un médecin ou consulter une nutritionniste.

Prévenir l'obésité chez les enfants

La prévention du surpoids et de l'obésité passe par la mise en place de saines habitudes de vie dès la petite enfance, par exemple : favoriser une alimentation riche en fruits, en légumes et en grains entiers; éviter la

consommation de boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs; éviter les aliments trop sucrés, trop gras, trop salés ou ultra-transformés; encourager l'activité physique afin que les tout-petits soient actifs physiquement pendant au moins 180 minutes chaque jour. Réduire le temps passé devant les écrans, car un enfant qui passe beaucoup de temps devant un écran est un enfant qui bouge moins.

par Raymond DZAKPATA

Insomnie pendant les règles : Est-ce normal ?

Le cycle menstruel de la femme a souvent un impact important sur les nuits de certaines femmes. Environ 2 sur 3 des femmes mettent des heures à s'endormir pendant la phase menstruelle mais également prémenstruelle c'est-à-dire le syndrome prémenstruel apparaît de 2 à 10 jours avant les règles. Non seulement le sommeil finit par arriver mais, en plus, le sommeil pendant les règles n'est pas réparateur, les cycles sont perturbés.

Augmentation de la température corporelle au cours du cycle menstruel

Pendant les règles, la température interne augmente de trois à cinq dixièmes de degré. Cela peut être gênant, car la baisse de la température corporelle en soirée est l'un des principaux mécanismes biologiques qui permettent de trouver le sommeil. Le changement

peut paraître minime, mais il peut vraiment compliquer l'endormissement.

Sautes d'humeur

Il est tout à fait normal de souffrir de sautes d'humeur pendant ses règles. Les taux d'hormones comme l'œstrogène et la progestérone chutent juste avant, ce qui rend plus sensible aux émotions négatives. Ainsi l'anxiété et la déprime influent sur le sommeil.

Empêchement des maux de ventre et des douleurs musculaires

Les règles sont douloureuses pour de nombreuses femmes, du fait de maux de ventre ou de douleurs musculaires plus générales. Sans traitement, l'inconfort qui en découle perturbe le sommeil.

Le cycle provoque des insomnies

Pendant les règles, le taux de



progestérone enregistre une très forte baisse. Cela pose des problèmes d'endormissement, car la progestérone est une hormone soporifique, c'est-à-dire qu'elle a de légers effets sédatifs. Un taux de progestérone anormalement élevé peut aussi causer une sensation d'endormissement la semaine précédant les règles, en période de syndrome prémenstruel.

Que faire pour réduire l'insomnie ?

Durant le cycle menstruel, il faut prendre des mesures entre autres : provoquer un

état de somnolence artificiel grâce à un bain ou une douche chaude, car passer de l'eau chaude fera chuter la température corporelle; d'éviter la caféine plusieurs heures avant de se coucher, car elle risque d'exacerber le problème ; essayer donc de coucher une demi-heure plus tôt, ou faire une sieste de 20 minutes.

Recette contre règles douloureuses: Chercher 5 feuilles d'avocatier, les laver proprement et infuser. Boire l'infusion matin et soir. Faire cela au début des règles.

par Raymond DZAKPATA


Mon opticien conseil



KÉRATOCÔNE
Causes

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

 **Optic's Eden**
www.opticseden.com

LES CAUSES DU KÉRATOCÔNE

Les causes du kératocône sont toujours mal connues; le facteur héréditaire est parfois observé.

Ce trouble oculaire est associé à une base génétique, puisque 10% des personnes affectées par cette maladie ont un membre de la famille qui en a également. il peut aussi apparaître sporadiquement car semble aussi être associée à d'autres problèmes de santé comme l'atopie, le syndrome de Down, le syndrome d'Ehlers-Danlos, le syndrome de Marfan, la dysostose craniofaciale et l'ostéogenèse imparfaite. En outre, ce trouble visuel peut être associé à d'autres facteurs:

Lésions oculaires; le kératocône est lié à un frottement excessif ou à un frottement continu des yeux, ainsi qu'à l'utilisation de lentilles de contact pendant de longues périodes.

Allergie oculaire; ce qui provoque le frottement continu des yeux.

Autres troubles visuels; Le kératocône peut être causé par des pathologies telles que la kératoconjonctivite vernale, la rétinite pigmentaire ou la rétinopathie du prématuré

Inauguration du nouveau bâtiment de l'Unité d'Onco-Hématologie Pédiatrique (UOP) du CHU Sylvanus Oympio

Le CHU Sylvanus Oympio abrite désormais un nouveau bâtiment flambant neuf de l'Unité d'Onco- Hématologie Pédiatrique (UOP). La construction de ce joyau émane de l'engagement de VICTOIR, une association franco-togolaise à but humanitaire, créée et dédiée à la lutte contre le cancer de l'enfant au Togo. L'inauguration de ce joyau a été faite le mardi 08 mars 2022.



Cérémonie de coupure symbolique du ruban



Vue de l'entrée du bâtiment



Vue partielle de l'assistance

La croissance du nombre d'enfants en soin a provoqué un sérieux engorgement du pavillon préexistant construit en 2012 par 2 associations italiennes et équipée par VICTOIR, qui ne proposait que 12 lits pour une moyenne de 32 enfants en permanence dans l'Unité. C'est pour cette raison que dès 2012 l'association VICTOIR, a pensé immédiatement à augmenter les capacités d'accueil. Au bout de presque 10 ans de travail de l'association, et la recherche de financement : les années 2019 à 2021 ont été dédiées à la construction d'un bâtiment supplémentaire permettant de tripler les capacités d'accueil de l'Unité. Le cout total de financement de la construction est de 175 736 008 FCFA.

C'est Dr Brigitte Meillon, Présidente de l'association VICTOIR, qui a présenté le bâtiment : « Au rez-de-chaussée, l'hôpital de jour a été achevé en janvier 2020 : pour permettre les examens et les suivis des enfants traités, libérant ainsi des lits réservés aux hospitalisations de longue durée. A l'étage : le « plateau de Nuit », extension de l'unité initiale, achevé en février 2021, permet de doubler le nombre de lits. Il comporte également une salle de soins intensifs et d'initiation de réanimation ainsi qu'une salle de vie et d'animation pour parents et enfants permettant la détente et également les thérapies de groupe ».

L'association VICTOIR est engagée pour être régulièrement sur le

terrain et aide l'UOP dans la prise en charge des soins donnés aux enfants, notamment du matériel, des médicaments adjuvants, des analyses, des transfusions. Les médicaments et les produits destinés au traitement du cancer sont dispensés gracieusement aux malades. Dr Brigitte Meillon a témoigné de sa gratitude pour tous les partenaires qui ont accompagné dans la réalisation de ce joyau, puis leur implication personnelle dans la pérennité et le développement continu de l'action et de la prise en charge des enfants togolais atteints de cancer au sein de l'UOP.

« L'Unité d'Oncologie Pédiatrique du CHU Sylvanus Oympio vient concrétiser les efforts énormes consentis par les hautes autorités gouvernementales de notre pays pour l'amélioration en termes d'infrastructures. Et ceci s'inscrit également dans la politique du gouvernement à réduire la mortalité infantile et néonatale », a affirmé le médecin Lieutenant-colonel Agbobli Yawo Apélété, Directeur Général du CHU Sylvanus Oympio.

Pour la ministre déléguée chargée de l'accès universel aux soins Dr Mamissilé Akla Agba-Assih, il faut également travailler sur le volet sur la prévention et sensibilisation. « Avant qu'on puisse arriver au stade et recourir au curatif, c'est essentiel que nous puissions sensibiliser davantage autour des toutes les causes de cancer chez l'enfant. A peine 10% des cancers de l'enfant sont pris en charge.

Aujourd'hui, cette UOP est l'unique que le pays dispose. Pour les autres régions, il faudra aussi les moyens non seulement de dépister mais aussi d'arriver au CHU Sylvanus Oympio pour une prise en charge», a-t-elle indiqué.

Traiter des enfants atteints du cancer

Seule structure de santé dédiée aux traitements des enfants atteints du cancer au Togo, l'Unité d'Onco-Hématologie Pédiatrique du CHU Sylvanus Oympio accueille à ce jour plus d'une centaine d'enfants par an, une présence moyenne quotidienne de 30 enfants en hospitalisation. L'UOP fait la prise en charge des 5 types de cancer chez l'enfant à savoir : le cancer du rein ou le néphroblastome, le lymphome de Burkitt, une tumeur qui provient de l'évolution maligne et de la prolifération de cellules lymphoïdes de type B et souvent d'origine virale ; la leucémie, cancer du sang, le lymphome de Hodgkin, un cancer qui touche les ganglions et le rétinoblastome qui est un cancer de l'œil.

Le Docteur Jules Guédénou, Médecin Pédiatre Oncologue, appelle les parents à faire consulter tôt leurs enfants dès l'apparition et la persistance de signes entre autres : pâleur, fatigue, fièvre, perte de l'appétit, douleurs osseuses ou articulaires, hématomes, ganglions lymphatiques plus gros que la normale, douleurs abdominales, maux de tête, déficit visuel, troubles

de la marche, chutes, vomissements répétés. « Quand on prend en charge précocement les enfants, ils ont de meilleur pronostic de guérison. Que les parents n'hésitent pas à aller à l'hôpital dès qu'ils constatent des anomalies chez leurs enfants », a-t-il lancé.

Focus sur l'association VICTOIR

VICTOIR est une association humanitaire, créée et dédiée à la lutte contre le cancer de l'enfant au Togo. Elle a été officiellement créée en 2006 par 3 dentistes français : Dr Marion Dutraive (trésorière), Dr Brigitte Meillon (Présidente), Dr Cyril Plasse (coordonnateur logistique), et 3 médecins togolais Dr Sénam Kutoati (Vice-Président) Dr Eric Mensah et Dr Steeve Poko, qui se sont retrouvés autour de la prise en charge médicale et du combat pour la guérison de Victor à Lomé en 2004, un enfant qui présentait un cancer localisé au niveau des mâchoires, le lymphome de Burkitt. L'association trouve aussi son origine dans le drame partagé au chevet de Yao, atteint au même moment également d'un lymphome de Burkitt mais qui faute de moyens et arrivé à un stade trop avancé pour être guéri. Le décès marquant de Yao et aussi la guérison spectaculaire de Victor, grâce à notre combat, ont donné un courage à se mobiliser pour soigner les cancers de l'enfant au Togo. Victor donnera le nom de VICTOIR à l'association.

| par **William O.**



L'EXPÉRIENCE AU SERVICE DE L'ASSURANCE MALADIE UNIVERSELLE.

Avec l'INAM, se soigner n'est plus un souci !

   inamtogo.com