

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



**Geste simple
contre les
douleurs de
cou**

2



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°609 du 17 Mars 2021

Pastèque: viagra naturel

De nombreux hommes à partir de 40 ans peuvent être sujets à des troubles de l'érection occasionnels. Les causes ne manquent pas : stress, testostérone en berne ou autres raisons médicales. Certains aliments contribuent



3

LA PASTÈQUE CONTRE LES TROUBLES DE L'ÉRECTION

Covid-19 : Aloe vera pour renforcer l'immunité

L'aloé vera est l'une des plantes, qui ont un « potentiel thérapeutique » pour renforcer le système de défense de l'organisme. Les vertus curatives de l'aloé vera sont justifiées par le pouvoir antimicrobien et antioxydant.

Recette : Aloé vera 02 feuilles + 01 poignée de feuilles de Citronnelle (fever glass ou tiigbé ou shaama) le tout dans 5L d'eau. Laisser macérer (juste bien fermer sans porter au feu) pendant 24H. Boire 01 verre bambou (25 cl ou 1/4 L matin et Soir) sur 10 jours.

La grippe génère une fatigue intense

Généralement, le tout premier symptôme de la grippe saisonnière est une fatigue physique importante. D'autres symptômes font ensuite leur apparition : toux, fièvre. Ce phénomène s'explique facilement : le virus de la grippe déclenche rapidement une forte mobilisation des défenses immunitaires de l'organisme. Il en résulte une grande dépense d'énergie, d'où cette fatigue intense. Cette dernière peut persister plus de trois semaines après la guérison. Le système immunitaire a été « mis à plat » par la maladie : l'organisme a besoin de temps et d'énergie pour reconstituer ses défenses.



**Victoire Tomégah-Dogbé
vaccinée contre la Covid-19**

7



**Comment consommer la
viande pour la santé**

4-5



**Curcuma : merveilleuses
vertus sur la peau**

8

OPTIC'S
Eden
Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE
MONTURES OPTIQUES - VERRS CORRECTEURS - LENTILLES DE CONTACT - ENTRETIEN

Nous contacter

Tokoïn Doumasséssé (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 2 22 90 53 / 93 21 28 93

Agoè Zongo (LOMÉ-TOGO)
☎ (+228) 93 21 28 92

Lama (KARA-TOGO)
☎ (+228) 90 84 90 13

Crise cardiaque: effet du stress au boulot

Plusieurs études antérieures ont exploré l'association entre stress au boulot et accident coronaire. Une équipe britannique (University College London) a montré bel et bien qu'il existe une association entre le stress professionnel et le risque de survenue d'un événement coronaire. Un risque accru en fait, selon que l'activité professionnelle induise un stress important ou non. Toutefois, ce risque est bien inférieur à celui attribué au tabagisme, à l'obésité abdominale et à la sédentarité, des facteurs de risque cardiovasculaire classiques. En d'autres termes, toutes les mesures préventives pour lutter contre le stress professionnel sont évidemment les bienvenues, mais cela n'enlève rien à la nécessité d'une prise en charge médicale.

Fruits excellents pour le cerveau du bébé

La consommation quotidienne de fruits par la femme enceinte contribue à un meilleur développement du cerveau de l'enfant, avec des performances supérieures à 1 an. Cette étude canadienne (université de l'Alberta) a concerné des milliers d'enfants, intégrés dans un suivi plus large portant sur la santé de manière générale. L'équipe s'est donc concentrée sur les apports en fruits pendant la grossesse et sur les scores cognitifs du nourrisson à l'âge de 1 an. Le résultat montre que d'une manière générale, chaque portion supplémentaire de fruits consommée tous les jours par la femme enceinte est associée à de meilleures performances un an après la naissance. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la femme enceinte a tout intérêt à accorder une belle place aux fruits, pour son bien comme pour celui de son enfant.

Les tomates pour un meilleur sperme

Les tomates contribuent à un sperme de meilleure qualité. D'après la revue « *Fertility and Sterility* », certains de leurs composés actifs agissent en effet de manière très bénéfique sur deux paramètres extrêmement importants de la bonne santé des spermatozoïdes : leur motilité, leur capacité à se déplacer et leur morphologie. Des chercheurs américains (université de Harvard) ont mené une étude sur les habitudes alimentaires de plusieurs centaines de milliers de jeunes adultes. Des échantillons de sperme ont été prélevés et leur analyse a donc permis d'établir une association favorable entre la vigueur des spermatozoïdes et des apports élevés en tomates, sources majeures de bêta-carotène, de lutéine et de lycopène.

Légumes pour la bonne santé du vagin

Pour que la santé vaginale soit optimale, opter pour les légumes. Les légumes verts à feuilles comme les épinards, le chou, la laitue,

Eviter de manger debout

Selon diverses études scientifiques, les personnes qui mangent debout, notamment en rue, ont tendance à avaler plus de nourriture et donc davantage de calories. Comment expliquer cela ? Manger debout, ne déclenche pas une satiété satisfaisante, et ce malgré les quantités que l'on ingère. Ce comportement incite à avaler jusqu'à 40 voire 50% de nourriture en plus par rapport à un repas assis. En fait, manger debout induit une mastication plus rapide, alors que l'attention est détournée. Le cerveau ne reçoit plus les bonnes informations, lui indiquant qu'un vrai repas est en cours. Il assimilera cette nourriture à un en-cas et en demandera davantage afin d'être rassasié. En d'autres termes, il est important de s'asseoir, de bien mâcher, afin de laisser le temps au cerveau de percevoir les sensations nécessaires.

Le manque de sommeil favorise la colère

On se sent irritable ? Peut-être manque-t-on de sommeil. D'après des chercheurs de l'Université d'Etat de l'Iowa (USA), les courtes nuits exacerbent bel et bien la colère. Le manque de sommeil impacte la santé de différentes façons. Il altère la concentration, entraîne des troubles de la vigilance et favorise même le surpoids. Les personnes ayant moins dormi manifestent une irritation plus élevée en réponse au bruit. La perte de sommeil nuit à l'adaptation émotionnelle lors de circonstances frustrantes.

Manger devant son ordinateur, c'est mauvais

L'habitude est de plus en plus répandue : au boulot, beaucoup d'employés avalent leur repas de midi assis devant leur ordinateur, soit en continuant à travailler, soit en se délassant. Un comportement néfaste, d'autant qu'il incite par la suite au grignotage. Pour des chercheurs du département de psychologie expérimentale de l'Université de Bristol (Angleterre), les sujets qui s'alimentent devant un ordinateur se sentent moins rassasiés, et grignotent fréquemment. Ils ingurgitent biscuits, chips. Dans un article publié par « *American Journal of Clinical Nutrition* », les chercheurs soulignent que le fait de jouer en mangeant exerce une influence sur la mémoire, empêchant de se souvenir avec précision des détails du repas. Le manque de concentration sur le repas lui-même perturbe la sensation de satiété, et favorise directement le grignotage ultérieur, avec un risque accru de prendre du poids.

le persil, les haricots verts sont riches en vitamines A, B, K, mais aussi en minéraux essentiels comme le calcium, le fer, le potassium, le magnésium, en antioxydants et en composés phytochimiques. Tous bénéfiques pour la santé musculaire, y compris les muscles vaginaux. Les femmes doivent les consommer davantage parce qu'elles sont bonnes pour leur santé vaginale. Les légumes-feuilles foncés sont purificateurs de sang. Ils améliorent la circulation sanguine et préviennent la sécheresse vaginale. Cela peut aider à augmenter la stimulation.

Geste simple contre les douleurs de cou

Envelopper des glaçons dans un tissu propre. Ensuite les placer sur les zones douloureuses et les laisser agir pendant 5 ou 10 minutes, jusqu'à la réduction de l'inflammation et des douleurs. Puis appliquer un linge chaud pour compléter les effets relaxants des glaçons. Se reposer et répéter cette procédure 2 fois par jour pour réduire les douleurs dans le cou. Réaliser un léger massage pour détendre et décontracter tous les muscles tendus de cette zone qui provoquent ces maux. Consulter un médecin si les douleurs persistent pour un diagnostic et le traitement appropriés.

Les légumes verts pour un cerveau plus jeune

Les observations des chercheurs de Rush University (USA) ont suivi pendant plusieurs années des milliers de personnes âgées de 58 ans et plus. Leur consommation habituelle de légumes verts a été évaluée périodiquement, tout comme leurs facultés cognitives indicatrices ici du vieillissement cérébral « naturel ». Les légumes verts entre autres épinard, chou, laitue, brocoli, haricot vert, chou, persil, feuilles de carottes, et betteraves sont riches en nutriments bioactifs, comme les vitamines K et E, la lutéine, le bêta-carotène, les folates. D'après la revue « *Neurology* », la consommation de légumes verts est associée à un déclin cognitif plus lent. Au même âge, et par rapport aux non-consommateurs, les plus gros consommateurs, une ou deux portions par jour, présentent un cerveau plus jeune. Tous les nutriments exercent un bienfait spécifique, d'autant plus important qu'ils agissent en conjonction. La consommation d'au moins une portion par jour de légumes verts peut aider à ralentir le déclin cognitif lié au vieillissement.

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
Btenania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
Boutique Carrefour Bodjona	Carrefour Bodjona
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

L'initiative COVAX: qu'est-ce c'est ?

Le 7 mars 2021, le Togo a réceptionné plus de 150.000 de doses de vaccins AstraZeneca contre la Covid-19. L'arrivée de ce premier lot de vaccins a été possible grâce au mécanisme COVAX qui est un partenariat entre la Coalition pour les Innovations en matière de Préparation aux Epidémies (CEPI), Gavi, l'UNICEF et l'OMS. COVAX la seule initiative mondiale qui travaille avec les gouvernements et les fabricants pour garantir que les vaccins Covid-19 soient disponibles dans le monde entier, tant pour les pays à revenu élevé que pour les pays à faible revenu. La mise en place de ce mécanisme traduit la solide collaboration mondiale avec pour objectif d'assurer, de faciliter et d'accélérer l'accès équitable aux produits de diagnostic, de traitements, de renforcement du système de santé et aujourd'hui des vaccins contre la Covid-19. Les principaux bailleurs du dispositif COVAX sont la « Team Europe » (l'Union européenne, ses Etats membres, la Banque européenne d'investissement) avec une contribution de 2,3 milliards d'euros et les USA avec une contribution initiale de 2 milliards de dollars américains. L'initiative COVAX est un signe tangible de solidarité au profit des populations du Togo et du monde.

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

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Phillip EVEGNO

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

Stagiaire
Raymond DJAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et
Communication
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

Pastèque : viagra naturel

De nombreux hommes à partir de 40 ans peuvent être sujets à des troubles de l'érection occasionnels. Les causes ne manquent pas : stress, testostérone en berne ou autres raisons médicales. Certains aliments contribuent néanmoins de lutter contre le phénomène, en particulier la pastèque.



La pastèque contient de nombreux éléments intéressants d'un point de vue nutritionnel, comme la citrulline, qui sert à synthétiser un autre acide aminé capital dans l'organisme, l'arginine. Lorsqu'elle est consommée en grande quantité, la citrulline, que l'on trouve dans la chair et la peau des pastèques, réagit avec les enzymes de l'organisme qui la transforment en arginine, un acide aminé bénéfique pour le cœur, les vaisseaux et le système immunitaire. La citrulline, que l'on retrouve principalement dans la pastèque,

induit des effets bénéfiques en cas de troubles de l'érection. D'après la revue « Urology », l'arginine stimule l'oxyde nitrique, un vasodilatateur, sur le même fonctionnement de base que le Viagra, ce qui traite et peut-être même prévient les troubles de l'érection. La pastèque n'agit pas aussi spécifiquement sur un organe que le Viagra, mais elle représente un bon moyen de dilater les vaisseaux sans risque d'effets secondaires dus au médicament. Une équipe de l'école de médecine de l'université de Bari (Italie) a cherché à évaluer l'efficacité et la sécurité d'utilisation de cette substance dans le cadre du traitement de la dysfonction érectile chez une trentaine de patients. L'étude a porté sur 24 patients, d'âge moyen 56 ans, présentant un trouble de l'érection modéré. Chacun des participants a reçu successivement, et sans savoir ce qui lui était administré, un placebo pendant un mois et 1,5 grammes de L-citrulline (par voie orale) tous les jours pendant un autre mois. Leurs résultats montrent une amélioration plus ou moins significative de l'érection entre autres rigidité du pénis et nombre de rapports sexuels satisfaisants, a été observée chez la moitié des sujets. Les auteurs soulignent néanmoins que l'efficacité de la citrulline semble moindre que les médicaments spécifiques à cette indication, encore qu'elle n'engendre

aucun effet indésirable majeur. Des études de plus large ampleur sont nécessaires pour confirmer ces résultats. La pastèque contient des quantités élevées de citrulline. C'est un acide aminé non essentiel. Une fois qu'il est absorbé par le système d'oxyde nitrique, il favorise la dilatation des vaisseaux sanguins. En conséquence, la tension artérielle diminue. Le flux sanguin s'améliore également. La citrulline peut aider à stimuler les enzymes appelées cGMP. Ils jouent un rôle direct dans le flux sanguin. La théorie est qu'une plus grande consommation de citrulline peut aider à améliorer les érections et bander plus dur plus longtemps.

Bien consommer la pastèque

Consommée en plus grande quantité, la pastèque devient une source de plusieurs nutriments importants. Par exemple, 250 ml (1 tasse) de pastèque, ce qui équivaut à 2 portions, sont une source de magnésium, de cuivre, de vitamines A, B5, B6. Si l'on désire couper à l'avance sa pastèque, il faut la consommer préférentiellement dans les 4 jours. Selon une étude, la teneur en lycopène d'une pastèque coupée en morceaux diminue de 6 % à 11 % après 7 jours au réfrigérateur. Par contre, cette perte de lycopène est mineure durant les 4 premiers jours.

Anis vert contre les maux d'estomac

par Gamé KOKO

L'anis vert en Ewé « Sokoni ou Nouhohoin » est cultivé pour ses graines et l'huile essentielle qu'elles contiennent. Son goût à la fois chaud et frais lui vaut d'entrer dans la composition de bien des plats et notamment de célèbres liqueurs apéritives. Au-delà de son goût et son odeur, l'anis vert possède également des vertus médicinales intéressantes.



L'anis vert est avant tout utilisé pour ses vertus digestives. Cette épice est efficace contre les ballonnements et pour pallier les digestions lentes. Il permet en accompagnement d'une bonne hygiène de vie et de repas équilibrés de lutter contre l'aérocolie, phénomène caractérisé par l'accumulation de gaz dans le côlon ou d'une trop grande production de gaz dans les intestins :

la personne absorbe de l'air en excès en mangeant, buvant ou fumant ; et l'aérophagie, qui fait référence à des gaz expulsés par la bouche (rots). La thèse « Traditional treatment of high blood pressure and diabetes in Souk Ahras District » montre l'effet carminatif de l'anis vert c'est-à-dire qu'il favorise l'expulsion des gaz produits dans le tube digestif. L'anis est également stomachique,

facilite la digestion gastrique ; et antispasmodique, permettant de lutter contre des contractions intenses et brutales de l'estomac. Ses fruits renferment des flavonoïdes, mais surtout une huile essentielle censée favoriser la digestion. Il permet également de faciliter l'expectoration lors d'épisodes de toux et joue un rôle protecteur contre les infections en raison de ses vertus antibactériennes.

Usages et consommation

L'anis vert peut se consommer sous différentes formes. En infusions, en tisanes, sous forme de graines séchées, d'huile essentielle, de poudre ou encore de décoctions. À chaque forme son usage spécifique interne ou externe.

Recette : Contre les ballonnements et les digestions lentes, on préconise de consommer de l'anis vert en infusion à raison d'une petite cuillerée à café de graines par tasse. Laisser infuser de 5 à 10 minutes et renouveler l'opération à chaque fin de repas. La même posologie est indiquée en cas de toux grâce aux propriétés expectorantes de l'anis. L'infusion d'anis vert est également un bon moyen de lutter contre les infections.

Les graines d'anis peuvent également être directement consommées. Elles sont souvent prescrites aux nouveau-nés et aux

enfants souffrant de coliques et, à tous les âges, en cas de nausée et d'indigestion.

Recette : Infusion de menthe et anis pour apaiser les flatulences : 1 cuillerée de graines d'anis, 2 cuillerées de feuilles de menthe sèche, 3 verres d'eau. Miel (pour sucrer, éviter l'excès). En premier lieu, faire chauffer l'eau et attendre qu'elle arrive à ébullition. Quand l'eau bout, ajouter les graines d'anis et laisser infuser durant 10 minutes. Ensuite, éteindre le feu et incorporer les feuilles de menthe. Couvrir la casserole et laisser reposer pendant 10 minutes de plus. Passé le temps indiqué, sucrer selon le goût. Il est possible de boire ce remède chaud, durant la journée ou après les repas.

Autres vertus

Pour des propriétés antibactériennes et antivirales, l'anis fluidifie les sécrétions bronchiques, et nasales en dégagant les voies respiratoires, et ainsi calme la toux. On peut consommer une cuillerée à café de graines par jour. Les graines d'anis donnent de bons résultats en cas de règles douloureuses. Enfin, les graines d'anis contribuent à traiter les problèmes d'impuissance et de frigidity. L'anis vert est contre-indiqué aux femmes enceintes et aux personnes asthmatiques. L'anéthol peut passer dans le lait, c'est pourquoi les femmes qui allaitent devront demander conseil à leur médecin.

Le piment rouge pour brûler les graisses

par William O.

Une expérience conduite par une équipe de l'université Purdue (Etats-Unis) a tenté de cerner les effets de la consommation, lors d'un repas, de piment rouge en l'occurrence sur la température du corps, sur la dépense énergétique et sur l'appétit après le repas. D'après leurs résultats, il apparaît que l'ajout d'un gramme de piment rouge augmente la température corporelle de 0,02°C et diminue l'envie de manger salé, gras ou sucré. A ceci s'ajoute un surplus de dépense

énergétique, de l'ordre de 10 kcal, toujours avec un gramme et par rapport à un repas où le piment rouge est absent. L'impact, sur tous ces plans, est d'autant plus important que le sujet n'est pas un consommateur régulier de piment. Ces effets sont liés à la capsaïcine, le composé actif du piment. Selon la revue « Physiology & Behaviour », le piment rouge présente un bénéfice pour la gestion du poids. Ce potentiel est à approfondir dans des essais réalisés auprès de personnes qui essaient de perdre du poids.



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

François Salvat de Montfort



20 Mars / Journée mondiale sans viande

par Abel OZIH

Comment consommer la viande pour la santé

Le 20 mars 2021, l'humanité entière a célébré la 37^{ème} édition de la Journée internationale sans viande. D'origine américaine, cet événement milite pour une alimentation sans viande, pour le respect des animaux, la préservation de la planète et l'amélioration de la santé humaine. Le but de cette journée est d'informer le public sur le mode de vie sans viande, équilibré à base de fruits, de

légumes et de céréales et sur les raisons qui motivent ce choix éthique pour épargner les animaux, la planète et ses habitants. Ceci pour aider la population à se débarrasser de la viande et lui faire découvrir des recettes, des produits et des plats sans viande. Aujourd'hui, l'idée c'est de montrer que la consommation excessive de viande est néfaste aussi pour l'environnement. Des actions de sensibilisation aux conséquences

de la consommation de viande sont organisées. La volonté est également de montrer qu'il y a d'autres alternatives. Les Togolais consomment aujourd'hui en moyenne 8,5 kg de viande par an, loin de la norme annuelle réglementaire de 12 Kg, selon Dr Komla Batawi, Directeur National de l'Élevage au Togo. Un chiffre loin de la norme annuelle réglementaire définie par la FAO qui est de 12 Kg par an. En 2014, 312 millions de tonnes

ont été produites dans le monde, ce qui représente en moyenne 43 kg par personne et par an. Si la tendance actuelle n'est pas inversée, ce ne sont plus environ 55 milliards d'animaux (chiffre annuel actuel déjà effroyable) mais 120 milliards d'animaux (des êtres sensibles) qui seront reproduits, élevés et abattus chaque année d'ici à 2050 pour la consommation humaine à travers la planète.

Intérêt nutritionnel



Le terme viande désigne 3 parties consommables de différents animaux terrestres : la chair musculaire, les abats et enfin la charcuterie. C'est l'un des 7 groupes d'aliments qui doit être consommé pour avoir une alimentation équilibrée. La viande est une excellente source de protéines animales, dont la composition en acides aminés est équilibrée. Elles représentent en moyenne 20% du poids total de produit.

La teneur en lipides varie avec les types de viande (de 3 à 23%). Ainsi les viandes blanches sont pauvres en graisses tandis que le porc et le bœuf sont plus riches. Cependant dans un même animal, les apports en lipides varient avec le morceau choisi. Par exemple, la noix de veau est beaucoup moins grasse que la côte de veau. Il y a autant d'acides gras monoinsaturés que d'acides gras saturés et très peu d'acides gras polyinsaturés (sauf dans le cœur, le foie ou les rognons). La viande contient aussi des acides gras trans qui sont d'origine naturelle, fabriqués dans le rumen des bœufs

ou de l'agneau. En plus de ses teneurs élevées en fer, la viande apporte du fer héminique. Il représente 50 à 80 % du fer de la viande selon les espèces et est mieux absorbé que le fer non héminique présent dans les légumes, les légumes secs ou les céréales. D'autre part, la viande améliore de deux à trois fois l'absorption du fer non héminique des autres aliments qui l'accompagne au cours du repas.

La viande constitue l'une des meilleures sources alimentaires de zinc avec à la fois des teneurs importantes (2 à 7 mg/100g) et une très bonne biodisponibilité par rapport au zinc des autres sources d'aliment. Elle fait également partie des aliments qui contiennent le plus de sélénium soit 6 à 14 µg/100g pour les viandes en moyenne et jusqu'à 90 pour le foie ou 116 pour les rognons. La viande représente aussi une source majeure de vitamines PP, B6, B12 qui est exclusivement présente dans les produits d'origine animale: 100 g suffisent à couvrir 50 à 100 % des apports nutritionnels conseillés.

Excès de viande rouge : danger

Le rapport « Nutrition & Prévention des cancers » de 2009 suggère que l'excès de consommation de viandes rouges et de charcuteries est associé à une augmentation du risque de cancer colorectal. Il a été estimé que le risque de

conduit à un surpoids de 2 kg après 5 ans. Pour les scientifiques, cela signifie peut-être que les gros mangeurs de viande sont par ailleurs moins attentifs à leur hygiène de vie et à leur équilibre alimentaire. Une étude publiée dans « Red meat



cancer colorectal est augmenté de 29% par portion de 100 g de viandes rouges consommée par jour et de 21% par portion de 50 g de charcuteries consommée par jour. Plusieurs mécanismes peuvent expliquer l'augmentation du risque de cancer colorectal associée à la consommation de viandes rouges et de charcuteries : apports de sels nitrés par certaines charcuteries ; production de composés N-nitrosés cancérigènes dans l'estomac et par les bactéries de la flore intestinale ; production de radicaux libres et de cytokines pro-inflammatoires liée à un excès de fer héminique ; production d'amines hétérocycliques liée à la cuisson à forte température. La consommation quotidienne d'un steak de 250 grammes

consommation and risk of type 2 diabetes» rapporte que la consommation de 100 g de viande rouge par jour augmente de 19% le risque de développer un diabète de type 2. Une association entre la consommation excessive de viande et le risque cardiovasculaire a également été établie. Les hommes qui consomment beaucoup de viande rouge sont plus souvent atteints d'une forme courante d'inflammation de l'intestin appelée diverticulite. Cette maladie est provoquée par l'inflammation d'un ou plusieurs diverticules, des petites excroissances qui se forment sur la muqueuse interne de l'intestin. Il est important aussi de prendre en compte le mode de cuisson et sa fréquence.

Viande rouge ou viande blanche?



D'après Stéphane Besançon, nutritionniste la distinction plus précise entre viande rouge et viande blanche se fait à partir de la provenance de la viande. En effet : la viande rouge provient : du bœuf, de l'agneau, du mouton, du cheval, des abats et du gibier sauvage ; la viande blanche provient quant à elle : du porc, du veau, du lapin et de la volaille comme le poulet par exemple. La majorité possède deux

caractéristiques communes : une forte teneur en protéines de bonne qualité, mais aussi une teneur importante en fer très disponible pour l'organisme et en zinc. Par contre elles présentent une grande différence sur la quantité de graisses qui les composent. Les viandes les plus intéressantes nutritionnellement sont la volaille comme la dinde, le poulet, voire la pintade riche en fer. Mais aussi les œufs, bio en priorité.

La viande de porc : attention!

Le porc est la viande la plus consommée au monde avec un taux de 36,3%. Mais il existe des dangers liés à la consommation de la viande de porc qui sont méconnus. La viande de porc est extrêmement riche en acides gras qui peuvent causer des problèmes au niveau de la santé s'ils sont consommés en trop grande quantité, et en particulier

au niveau du foie. La viande de porc contient également de la nitrosamine, liée au cancer du foie. La viande de porc contient également des nitrates. Or, les nitrates sont également liés aux maladies du foie, notamment la cirrhose. Limiter significativement la consommation de viande de porc afin de garder une bonne santé. .



suite à la page 5

suite de la page 4

« Viandes transformées »

Le concept de viande transformée inclut toute viande ayant subi des modifications durant le processus de salage, durcissement ou conservation, fumage, fermentation, maturation, fumaison ou tout autre processus visant à améliorer le goût ou la texture et à la conserver dans le temps. Cela concerne

Classée comme cancérigène probable par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) depuis 2015, la viande transformée est suspectée de favoriser les cancers digestifs, notamment colorectaux, lorsqu'elle est consommée de manière excessive. Une étude, publiée dans la revue scientifique «Circulation»,



non seulement le bœuf ou le porc, mais également le mouton, le poulet ou la dinde. Passer simplement de la viande bovine dans un hachoir ne signifie pas que la viande est « transformée » à moins qu'elle soit modifiée par la suite.

La viande transformée comprend le bacon, les saucisses, hot-dogs, les hamburgers, les scharwamas, salami, corned beef, viande de bœuf séchée, le jambon ainsi que des conserves de viande et les sauces à base de viande.

met en garde contre ces aliments. Car en quantité élevée, ces produits dits « transformés » favorisent l'insuffisance cardiaque.

La viande rouge transformée contient généralement du sodium, des nitrates, des phosphates et autres additifs alimentaires, et les viandes fumées et grillées contiennent des hydrocarbures. Tous peuvent contribuer à l'augmentation du risque de diabète ou de défaillance cardiaque.

« Tchitchinga », délice à risque



Parmi les activités commerciales qui aujourd'hui marchent mieux au Togo, se trouve en bonne place la vente des viandes braisées communément appelées « Tchitchinga ». Il n'est pas rare de voir dans chaque coin de la ville de Lomé et ses environs, des étalages de tchitchinga. Mais, si par son assaisonnement irrésistible, beaucoup de gens en raffolent, sa consommation n'est pas aussi sans risque. En effet, les endroits où ces étalages sont exposés sont pour la plupart insalubres. Souvent exposés à découvert dans les espaces publics, et parfois tout près des caniveaux ouverts, les étalages de ces viandes dont on ignore souvent la nature, ne sont jamais à l'abri des poussières déferlantes que produisent les usagers. Mais ces vendeurs se préoccupent moins de la santé de leurs clients. Abotsi, la trentaine, a tendance à pisser non loin de son site de vente de brochettes. Des fois dans l'empressement, il ne se lave pas les mains et sans embarras, cupide éventuellement se livre au service des dits clients, friands de la viande rouge ou peu importe. Ceci n'est qu'une infime partie de la malpropreté que ces vendeurs de brochettes vilipendent à longueur de journée, quant à la préparation, cela peut laisser à désirer. Ces commerçants s'en foutent éperdument des conséquences que ce manque d'hygiène peut causer à l'organisme humain. « Depuis que j'ai

commencé à manger des brochettes au bord de la route, j'ai commencé à avoir un début d'hémorroïdes et ce sont des traitements urgents avec des antibiotiques qui ont pu m'aider à me tirer d'affaires », confie Steven, vendeur de chaussures au marché d'Hezranawoe. Pour Noel, Conducteur de Taxi moto, un habitué de tchitchinga, « des vendeurs du Tchitchinga mélangent souvent les viandes telles que les viandes de chien, de mouton, de bœuf, de poulet, pour faire leur brochette. Par expérience, ces tchitchinga sont souvent mal cuits et sont très nocifs pour notre estomac ».

Nombreux sont ceux qui témoignent avoir été infectés par le ténia ou d'autres maladies microbiennes après avoir dégusté ces brochettes à odeur appétissante. « Quelques heures après la consommation du Tchitchinga, j'ai commencé par faire la diarrhée. En trois jours, j'ai complètement maigri. Depuis ce moment, j'évite beaucoup ces lieux », raconte Didier, Etudiant à l'Université de Lomé.

Viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue. Attention, l'excès de ces aliments et ce mode de cuisson. Le rein est un organe actif sur le plan biochimique, chargé de filtrer de nombreuses toxines nocives de l'organisme, et donc particulièrement réceptif aux effets de l'apport alimentaire, dont les substances cancérigènes.

Poids pour l'environnement ?



La viande, plus que tout autre aliment, coûte chère à la planète. En 2017, 323 millions de tonnes ont été produites dans le monde, selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). Chaque année, ce sont 65 milliards d'animaux qui sont tués pour finir dans nos assiettes. Une production massive qui n'est pas sans conséquences sur notre environnement. Le rapport de la FAO estime que l'élevage de bétail dans

le monde est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre d'origine anthropique, c'est-à-dire liée aux activités humaines, sur la planète. Un kilogramme de viande bovine équivaut à une émission de 27 kg de gaz à effet de serre (GES, en équivalent CO2), tandis que produire la même quantité de viande d'agneau émet au total 39 kg de GES. Bien loin devant le porc (12,1 kg), la dinde (10,9 kg) ou le poulet (6,9 kg).

Quelle quantité pour la santé ?



Selon Stéphane Besançon, Nutritionniste, en premier lieu, il ne faut pas avoir peur de la viande et arrêter d'en manger complètement car elle a des bénéfices reconnus pour la santé notamment pour le développement des enfants car elles contiennent du fer et du zinc. « Consommer de la viande 2 à 3 fois par semaine avec une consommation maximum de 250 à 300 g par semaine. Les autres jours de la semaine, il faut essayer de remplacer la viande par du poisson ;

il faudra privilégier les viandes les moins grasses en ciblant 3 viandes qui sont classées dans les viandes blanches : le veau, le lapin et la volaille comme le poulet par exemple ; enfin, il faut en parallèle absolument restreindre la consommation de charcuterie à moins de 20g par jour. En outre, alterner les sources de protéines végétale et animale », conseille-t-il. Diminuer significativement la consommation de viande peut rallonger l'espérance de vie.

Viandes pour le groupe sanguin



Pour Dr Peter D'Adamo, naturopathe auteur de l'ouvrage « 4 régimes, 4 groupes sanguins », les personnes du groupe O doivent privilégier les viandes telles que l'agneau, bœuf, cœur, foie de veau, gibier à poil, mouton, veau. Viandes Neutres : Caille, canard, dinde, faisan, lapin, perdreau, poulet. Eviter : Bacon, jambon, oie, porc. Pour le régime du groupe A, les viandes neutres sont la dinde, le poulet. Eviter : agneau, bacon, bœuf, cailles, canard, cœur, faisan, foie, gibier à poil, jambon,

lapin, mouton, oie, perdreau, porc, veau. Les personnes du groupe B doivent opter pour Agneau, gibier à poil, lapin, mouton. Viandes Neutres : Bœuf, dinde, faisan, foie, veau. Eviter : bacon, caille, canard, cœur, jambon, oie, perdreau, porc, poulet.

Les Viandes très bénéfiques pour le groupe AB sont : agneau ; dinde, lapin, mouton. Viandes Neutres : Faisan, foie. Ils doivent éviter : Bacon, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, perdreau, porc, poulet, veau.



Bien faire l'amour pour tomber enceinte

Pour tomber enceinte, il faut commencer par faire l'amour au bon moment. Et après, comment optimiser les chances de grossesse ? En la matière, les conseils les plus farfelus sont légion. Existe-t-il une position sexuelle idéale ? L'orgasme favorise-t-il la fécondation ? Avant tout, des conseils généraux d'hygiène de vie peuvent aider à optimiser les chances de tomber enceinte. Mais il faut ensuite maîtriser la pratique.



Plus souvent un couple fait l'amour, plus il a de chances de concevoir. Cette idée peut tenir la route sauf que non. On constate que les hommes qui font l'amour plusieurs fois n'ont pas plus d'enfants que les autres. Les spécialistes s'accordent à dire que le bon rythme pour augmenter statistiquement ses chances de faire un bébé est d'avoir des rapports tous les deux jours. Mieux vaut laisser à son sperme le temps de se reconstituer et ainsi d'être plus « concentré » en spermatozoïdes. Là encore, faire l'amour ne doit pas devenir une obsession. Sinon, subissant trop de pression, l'homme peut finir par avoir du mal à éjaculer. Suivre tout simplement le désir, sans

tomber dans une politique du chiffre.

Il faut choisir le bon moment

D'abord, il faut déterminer le bon moment : le rapport doit avoir lieu dans les moments proches de l'ovulation, c'est à dire lors de la libération d'un ovule fécondable dans l'utérus. En général, cela se situe vers le 14^e jour du cycle (en comptant à partir du premier jour des règles). Essayer de faire l'amour le plus souvent possible entre le 3^e jour avant et le 3^e jour après l'ovulation. Et pour les messieurs, il est conseillé dans les trois jours avant cette date de s'abstenir de tout rapport, pour préserver un taux de spermatozoïdes élevé : le fait de faire l'amour avant l'ovulation pour avoir une

fillette et le jour de l'ovulation ou après pour avoir un garçon ne repose sur aucun fondement scientifique. Idéalement, le mieux est de cibler la veille ou l'avant-veille de l'ovulation : cela laisse ainsi le temps aux spermatozoïdes de remonter du vagin jusqu'aux trompes et d'y arriver au moment même où l'ovule y pénètre. Comment repérer la date de l'ovulation et savoir quand attirer l'homme sous la couette ? L'ovulation dépend beaucoup du climat émotionnel. Trop de stress peut entraîner une hypersécrétion de l'hormone prolactine, phénomène qui est susceptible d'inhiber l'ovulation.

L'orgasme favorise la fécondation

L'envie très forte d'être enceinte peut augmenter le plaisir. Cette idée s'appuie sur des arguments mécaniques : les spermatozoïdes seraient en quelque sorte propulsés et aidés dans leur ascension par les contractions utérines provoquées par l'orgasme. En réalité, l'orgasme ne favorise pas spécialement la fécondation et n'est absolument pas indispensable pour être enceinte. Si on n'atteint pas le septième ciel à chaque fois. Cela dit, l'envie très forte d'être enceinte peut augmenter le plaisir. Les hommes et les femmes qui se murmurent un « je te fais un bébé » pendant qu'ils font l'amour ne sont pas rares. Ils puisent dans cette idée et ces mots une grande excitation. Et qui dit forte excitation, dit envie de recommencer. On a peut-être trouvé là un moyen de soutenir le désir s'il est un peu faiblard.

La position idéale

D'abord, il faut reconnaître que la position idéale pour tomber enceinte est un mythe. Mais il semble en tout cas préférable de ne pas avoir la gravité contre soi, et donc de privilégier les positions qui vont amener le sperme à proximité du col de l'utérus. Même si les spermatozoïdes savent nager dans toutes les positions,

et vont se diriger uniquement grâce à des signaux chimiques, autant leur faciliter la tâche. Selon les positions, il est vrai que le jet éjaculatoire peut amener les spermatozoïdes plus ou moins près du col de l'utérus. Mais cela ne présage en rien de leur capacité à réussir leur migration : ce qui est important, c'est qu'ils soient toniques et que la glaire cervicale soit de bonne qualité. Explorer toutes les positions qui font envie, sans se soucier de qui est dessus, qui est dessous. Miser sur la spontanéité et l'imagination. Avec toujours le même objectif : se donner envie de faire l'amour et y prendre du plaisir. C'est dans le bien-être et la décontraction que les choses se débloquent et que l'on multiplie ses chances de fécondation.

Post-coïtum

Si l'on incite la femme à surélever les jambes après avoir eu un rapport, c'est soi-disant pour éviter que le sperme ne s'écoule hors du vagin et ainsi permettre au plus grand nombre de spermatozoïdes de participer à la « course ». Encore une fausse idée. Tout de suite après l'éjaculation, le sperme passe d'une texture visqueuse qui retenait prisonniers les spermatozoïdes à une texture beaucoup plus liquide qui n'entrave plus leur mouvement. Une à deux minutes après le rapport, ils sont déjà dans le col. Si la femme se lève à ce moment-là, ce qui s'écoule est du sperme très liquide, « vidé » de la plupart de ses spermatozoïdes déjà en route vers d'autres horizons. Alors, rester couchée quelques minutes après l'amour, mais pour un tendre câlin avec l'homme, bien plus agréable que rester les jambes en l'air toute seule dans son coin.

| par **Elom AKAKPO**

Source : Sylvain Mimoun,
gynécologue et sexologue
(France)

Habitudes qui causent des infections vaginales

La zone vaginale est l'une des zones les plus sensibles chez les femmes. Par conséquent, en prendre soin est d'une importance vitale pour maintenir la santé et le confort et éviter les infections vaginales. Voici les habitudes qui peuvent causer des infections vaginales à levures.

Les symptômes de l'infection à levures peuvent varier de légers à modérés et comprennent entre autres : démangeaisons et irritation du vagin et des tissus dans l'ouverture vaginale, une sensation de brûlure, surtout pendant les rapports sexuels ou la miction, rougeur et gonflement de la vulve, douleur vaginale, éruption vaginale, écoulement vaginal aqueux, pertes vaginales épaisses, blanches et inodores. On trouvera que la plupart des causes semblent anodines, il est donc essentiel d'y prêter attention et de prendre des précautions pour réduire les risques.

Porter des vêtements serrés ou humides

L'une des habitudes qui causent des infections vaginales à levures est le port fréquent et régulier de vêtements trop serrés et de sous-vêtements qui ne sont pas en coton. Ces vêtements entravent la circulation de l'air autour du vagin. La levure prospère dans les environnements humides et sombres. Par conséquent, l'augmentation de l'humidité causée par ces vêtements crée l'environnement idéal pour la croissance de la levure. Porter des sous-vêtements en coton et des pantalons amples qui permettent une meilleure circulation de l'air. En outre, changer les vêtements après l'exercice si on a fait du sport.

Faire des douches vaginales

La douche vaginale perturbe l'équilibre naturel de la flore vaginale et provoque des infections vaginales à levures. Il est préférable d'éviter les douches vaginales. Le processus de nettoyage de cette zone du corps est effectué par l'organisme de manière naturelle.

Nager dans des piscines publiques

Les piscines peuvent causer des infections vaginales à levures parce que les produits chimiques utilisés dans l'eau peuvent modifier le pH vaginal. Bien que ces produits chimiques aient pour but de maintenir les piscines en bon état, elles provoquent la prolifération de Candida. Éviter de passer beaucoup de temps dans les piscines. Si on pratique la natation comme un sport, il est important qu'on change le maillot de bain mouillé dès que possible et sèche la zone avec une serviette en coton doux et propre. Lors du séchage de la zone vaginale, procéder soigneusement et sans frotter pour éviter les irritations.

Mener une vie avec beaucoup de stress

Le stress peut compromettre le système immunitaire et faciliter le développement d'infections vaginales à levures. Lorsqu'on combine ce facteur avec d'autres, le corps aura des difficultés à lutter contre le développement de la candidose.



Bien que le stress soit courant dans le mode de vie actuel, il est important qu'on apprenne à mettre en pratique des techniques qui réduisent ses effets. Essayer la méditation et l'exercice régulier.

Prendre trop de médicaments

Prendre trop de médicaments peut causer des infections vaginales à levures. C'est parce que les médicaments en particulier les antibiotiques non seulement tuent les micro-organismes nuisibles pour le corps, mais changent également le pH vaginal à un pH moins acide.

Ne pas changer fréquemment les serviettes hygiéniques

La levure se reproduit dans des milieux

humides, et les serviettes peuvent garder l'humidité excessive. S'assurer de changer les serviettes souvent, surtout quand le temps devient plus chaud. Certaines femmes oublient cela parce que leur flux est minime, mais l'idéal est de faire un changement toutes les 5 heures au maximum. En outre, il est conseillé d'éviter les serviettes avec des produits chimiques ou des arômes. Consulter un médecin en particulier le gynécologue pour recevoir le traitement correct et exclure tout problème sérieux.

| par **Elom AKAKPO**

Experte : Dr Kafui Amewoui,
Gynécologue Obstétricien

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

Vaccination contre la Covid-19

Victoire Tomégah-Dogbé, vaccinée contre la Covid-19



Vaccination du Premier Ministre Victoire Tomégah-Dogbé

Le Togo a officiellement lancé le mercredi 10 mars dernier sa première phase de campagne de vaccination contre la pandémie du Coronavirus. C'est la cheffe du Gouvernement Victoire Tomégah-Dogbé, qui a donné le ton de cette campagne. Pour montrer l'exemple et convaincre

les cibles concernées, Mme Tomégah-Dogbé, a été la première personnalité à se faire inoculer le vaccin anti-Covid-19. Elle a été suivie par quelques membres de son gouvernement entre autres: Général Yark Damehane, Pr Mijiyawa Moustafa, Pr Ihou Majesté, M. Antoine Gbégbéni. A la suite des membres du

gouvernement, se sont succédé certains députés, et autres acteurs de lutte dont le Col. Djibril Mohaman, Coordonnateur de la Cellule de lutte contre la Covid-19, Pr Didier Ekouévi du conseil scientifique, Dr Innocent Kpéto de l'Ordre National des pharmaciens du Togo et les représentants de l'OMS et de l'UNICEF.

« Je viens de recevoir ma première dose du vaccin Astra Zeneca contre la Covid-19 et je lance ainsi au nom du président Faure Gnassingbé la 1^{ère} phase de notre campagne de vaccination qui a pour cible le personnel de santé et les personnes de 50 ans et plus résidant dans le Grand Lomé. Je tiens à remercier les partenaires de l'initiative Covax pour cette solidarité agissante, ainsi que toutes les personnes impliquées dans l'organisation et la mise en œuvre de notre campagne de vaccination », a déclaré Mme Victoire Tomégah-Dogbé. « Le vaccin que nous mettons à la disposition de la population togolaise est sûr. La vaccination reste à ce jour notre seule chance de reprendre rapidement le cours normal de notre vie », a rassuré le Premier Ministre. Dans la première phase de cette vaccination, 36 713 personnels de la santé ont été vaccinés notamment 22 111 agents de santé, 13 417 agents de santé communautaire et 1185 apprenants des écoles de formation de santé (Ecoles normales des auxiliaires médicaux, des sages-femmes et les facultés de médecines de Lomé et Kara). Sur le terrain 284 équipes de vaccination ont été opérationnelles.

SantéReportage

par Gamé KOKO

Le personnel soignant de la polyclinique de Tsévié vacciné contre la Covid-19



Vaccination du directeur régional de la santé maritime

Dans le cadre de la campagne nationale de vaccination gratuite contre la Covid-19, les professionnels de la santé de la polyclinique de Tsévié ont manifesté leur engagement les 11 et 12 mars 2021, en bénéficiant de leurs doses de vaccin contre la Covid-19. Déjà vers 09 heures, l'équipe de vaccination composée de 04 agents de santé dont deux enregistreurs (le premier qui inscrit le nom de la personne, le deuxième qui délivre la carte de vaccination) et deux vaccinateurs, s'est déployée sur le site de la polyclinique de Tsévié. Pour rassurer les populations de Zio et donner l'exemple, le préfet de Zio, M. Kadévi Kodjo Etsè, le maire de la commune, M. Sodjedo Agognon, le Directeur régional de la santé maritime, Dr Aboudramane Lambonkale, ainsi que le Directeur Préfectoral de la Santé, Dr. Richard Messan Midokpo ont été les premiers à se faire vacciner. A la suite, se sont succédés, plus de 60 agents de santé de la polyclinique entre autres m^{éd}ecins, sages-femmes, infirmiers, agents de service d'hygiène, assistants médicaux, aides-soignants, et 90 agents de santé communautaire ont bénéficié du vaccin.

Les soignants sont les plus exposés au virus, tout en étant au contact avec les patients. « On doit d'abord commencer par le personnel de santé parce que c'est une cible prioritaire, puisqu'elle est la plus exposée face à ce virus. C'est essentiel que les professionnels de la santé soient très rapidement vaccinés. C'est eux qui vont convaincre la population de se faire protéger. Avec cette vaccination, si on arrive à couvrir la majeure proportion de la population, on va rompre totalement la chaîne de transmission et on pourra retrouver le cours normal de la vie », a exprimé Dr Aboudramane Lambonkale. Pour le Préfet de Zio, la disponibilité d'un vaccin est une opportunité pour cimenter la lutte contre la Covid-19. « Nous nous sommes fait vacciner afin d'attirer les autres à prendre confiance en ce vaccin qui est d'une très grande utilité pour nous en ce moment. Notre part serait d'intensifier le respect des mesures barrières et adhérer sérieusement à cette campagne de vaccination en se laissant vacciner et inviter en même temps nos proches à nous emboîter le pas afin de booster ce mal hors de notre pays pour que la vie économique reprenne dans son ampleur », a-t-il déclaré.

Madame Mensah Afi Kafui, épouse Hounglonou, Sage-femme d'Etat a tenu à être l'une des premières femmes prestataires à se faire vacciner: « prévenir vaut mieux que guérir. En tant qu'agent de santé, il n'y a pas de soucis à se faire vacciner. Quand on est soignant, il est de notre responsabilité de se protéger soi-même et d'éviter d'exposer ceux dont on prend soin », souligne-t-elle.

m'inoculait la dose. Je l'ai pris comme une vaccination de routine. Au départ, il y a une peur qui m'animait, mais quand je me suis approché de la table la peur m'a quitté. Surtout quand j'ai vu les autorités de la commune et de la ville de Tsévié, j'ai eu un soulagement. Se vacciner est la seule arme pour enrayer ce fléau », avoue-t-il. Au total 22 sites de vaccination sont répertoriés dans la région maritime répartis dans les différentes communes. Dans la commune de Zio 1, au total 03 sites ont été identifiés dont 2 fixes (Polyclinique et CHR Tsévié) et 1 site en stratégie avancée. « Nous pensons convaincre les citoyens du Zio à travers les actes. Nous devons parler



Mobilisation massive du personnel soignant

Se vacciner pour se protéger de la Covid-19

La vaccination vient renforcer la lutte contre la Covid-19. Elle empêche également de développer les formes graves de la maladie. Pour M. Emile Adranyi, Point focal Programme Elargi de Vaccination/Zio, « en plus du respect des mesures barrières, il est important que chacun de nous se fasse vacciner pour que nous puissions réduire les cas. Pour sortir d'une pandémie de telle envergure, il n'y a que le vaccin qui puisse le faire ». Kokouvi Edjona Toto, Agent de Santé Communautaire de Zio ne cache pas sa satisfaction. Il démontre aussi l'intérêt qu'il porte pour cette campagne de vaccination. « C'est une fierté d'être vacciné. Je n'ai rien ressenti quand on

à nos proches, aux populations en toute occasion pour les sensibiliser, les informer et les rassurer sur l'effectivité, la disponibilité et surtout sur l'utilité de ce vaccin en ce moment. », a exhorté M. Kodjo Etsè. Dans la première phase, environ 40 000 personnels de la santé ont été vaccinés les 11 et 12 mars notamment les agents de santé, les agents de santé communautaire et les apprenants des écoles de formation de santé (Ecoles normales des auxiliaires médicaux, des sages-femmes et les facultés de médecines de Lomé et Kara). Suivront ensuite les personnes âgées de 50 ans et plus et les personnes vulnérables des préfectures du Golfe et d'Agoè, dans le Grand Lomé.

par Abel OZIH

CHAQUE BOUTEILLE VOUS AIDE À DÉTOXIFIER VOTRE ORGANISME

CHAMPISO

98 53 41 23
www.champisotogo.com

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons and Champisotogo

Curcuma : merveilles vertus sur la peau

Le curcuma est un rhizome à la belle couleur jaune orangé. Racine de la famille des Zingibéracées, il s'agit d'une épice qui a des vertus sur la peau. Le curcuma dans le savon par exemple, donne un merveilleux éclat au teint de la peau.



Le curcuma éclaircit la peau

Il y a une différence entre « éclaircir » et « blanchir ». Le curcuma éclaircit la peau, signifie qu'il donne un éclat au teint naturel à la peau. Cette propriété résulte de la présence de la curcumine, un puissant antioxydant anti-inflammatoire. La curcumine éclaircit le teint et ravive les peaux ternes. Cette épice occupe une place d'honneur dans les mariages hindous, où l'on applique de la pâte de curcuma sur les futurs

mariés pour qu'ils soient rayonnants.

Le curcuma combat l'acné et diminue leurs cicatrices

Le curcuma est recommandé pour traiter l'acné, car c'est un antiseptique naturel qui empêche la prolifération des bactéries et un anti-inflammatoire qui réduit la rougeur et les boutons. De plus, le curcuma favorise la cicatrisation. Il agit de façon naturelle et efficace sur l'hyperpigmentation et les cicatrices d'acné



Savon noir bio du Maroc au curcuma

sans provoquer d'effets secondaires.

Le curcuma agit contre l'eczéma et le psoriasis

Les qualités anti-inflammatoires et antibactériennes du curcuma peuvent faire des merveilles dans les affections cutanées. Une étude publiée dans BioMed Research International souligne le rôle du curcuma dans le traitement du psoriasis, l'une des maladies de la peau les plus difficiles à traiter. Il atténue les rougeurs et apaise les démangeaisons qui résultent de l'eczéma ou de la rosacée.

Le curcuma diminue l'apparence des vergetures

Ces petites lignes intrusives sont difficiles à traiter et le curcuma peut aider à les rendre moins apparentes. Les propriétés antioxydantes du curcuma lui permettent de pénétrer et de stimuler

les cellules cutanées, ce qui a pour effet de prévenir et de traiter les vergetures.

Le curcuma hydrate et revitalise la peau sèche

Le curcuma hydrate et revitalise la peau en profondeur tout en soulageant les symptômes de sécheresse. Il accélère le nettoyage des cellules mortes pour donner une peau saine et protège les cellules cutanées de dommages ultérieurs.

Le curcuma stimule la croissance des cheveux

Le curcuma dans le savon peut prévenir les pellicules ainsi que la perte de cheveux issue de certaines infections du cuir chevelu.

Pour acheter le savon Curcuma contacter:

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

ED
ESSENCE DU MAROC

SAVON NOIR BIO DU MAROC

Disponible en Pharmacie !



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

+228 90 13 67 49 / +228 97 94 08 65
Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté