

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**ÉDUCATION

Version  
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version  
Numérique



**Covid-19 :**  
**Esrou pour**  
**protéger les** 3  
**cellules**



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

# SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,  
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA  
N°617 du 5 Mai 2021

## Ah les frites, mais attention !

La friture est un mode de cuisson qui consiste à utiliser de l'huile ou le beurre pour faire cuire un aliment. C'est un mode qui est très répandu et qui tend à devenir le standard dans plusieurs ménages surtout dans les centres urbains en Afrique. Certes, hier en Afrique on frisait, mais c'était occasionnel.



4

LIMITER LA CONSOMMATION DES FRITES

### Bien mâcher pour moins manger

Une étude publiée dans le « *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* » confirme que le rythme de mastication module les quantités consommées lors d'un repas. La prise alimentaire est réduite de manière significative lorsque la mastication est plus appuyée. Bien mâcher contribue donc à limiter les apports alimentaires, et participe dès lors au contrôle du poids. Néanmoins, ceux qui présentent quelques kilos en trop et qui ont tendance à négliger la mastication doivent se convaincre que le simple fait de ralentir le rythme peut beaucoup aider.

### Qualité du sperme : privilégier les noix

Des chercheurs espagnols (Universitat Rovira i Virgili) ont montré que le fait d'intégrer des noix, noix de cajou, amandes, arachides, et noisettes dans son alimentation quotidienne améliore sensiblement la structure et la vitalité des spermatozoïdes. Consommer chaque 10 à 20 noix cajou ou de noisettes, arachides, associé à une alimentation variée et équilibrée. D'après les chercheurs, on constate, une amélioration significative de la qualité du sperme, en termes de quantité, de vitalité, de motilité et de morphologie des spermatozoïdes. L'effet le plus marquant porte sur le nombre de spermatozoïdes, et il semble que ce soient les noix qui apportent le plus grand bénéfice.



Comment concilier  
diabète et le jeûne

5



Fièvre pendant la  
grossesse : que faire ?

6



Sperme qui s'écoule trop  
vite du vagin: normal ?

7

**DON DE** *Sang*



« Chers citoyens sortons  
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de  
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Concours scolaire

# La Chaîne de l'Espoir récompense les lauréats

L'organisation « La Chaîne de l'Espoir » a remis le mercredi 21 avril 2021 des prix aux lauréats du concours « Meilleur élève Santé scolaire » au lycée Tokoin-I dans le cadre de la célébration de la journée mondiale de la santé.

Le concours « Meilleur élève Santé scolaire » est une initiative mise en place par l'organisation La Chaîne de l'Espoir. Ce concours est organisé dans le cadre des interventions de La Chaîne de l'Espoir dans les établissements à travers son projet « Ma Santé Mon école, un enjeu collectif ». C'est un concours ouvert à tous les élèves des dix établissements ciblés par ce projet. Il porte sur les thématiques en lien avec la santé scolaire notamment l'eau hygiène assainissement, la santé sexuelle de la reproduction, la gestion de l'hygiène menstruelle et la non-violence. Pour cette édition 2021, les élèves ont été soumis à une seule production dans les disciplines ou catégories de Slogans, récitation, poésie et dessin. La Chaîne de l'Espoir exprime sa satisfaction à travers son Chef de missions par intérim, M. Espoir Datchidi : « Au lycée de Tokoin-I, nous avons pu identifier 16 lauréats dont 11 filles qui ont vraiment fait des productions qui nous ont émerveillé,

au-delà de nos attentes, surtout que ces élèves ont démarré le projet juste en juillet 2020 », a-t-il témoigné. A propos de la transparence du concours et des résultats attendus, M. Datchidi précise : « Pour plus de transparence et de fiabilité des résultats, les copies ont été corrigées par des professeurs d'un autre établissement et vice-versa. Globalement, nous sommes très satisfaits des résultats du concours de cette année et nous espérons qu'au travers de ce concours, les élèves s'approprient petit à petit ces thématiques tout en se mettant dans cet exercice de compétition ». Les élèves bénéficiaires ont manifesté leur joie. « Depuis le bas-âge le dessin j'aime le dessin. Cela me fait du bien d'avoir remporté le premier prix de cette catégorie. Je suis motivé à continuer par développer ce talent » affirme M. Kossivi Gbadago, élève en classe de Terminale A4. Mlle Ornella Oteyiwa, Tle D1, première dans la catégorie Poésie remercie La



Remise d'un kit à un lauréat du concours

Chaîne de l'Espoir, pour lui avoir donné l'occasion de présenter pour la première fois un de ses poèmes. Le proviseur du Lycée Tokoin I, M. Kossivi Agbodan s'est montré agréablement étonné de l'imagination des élèves à travers leurs productions. « J'ai suivi avec beaucoup d'attention l'événement du concours. Je ne pensais pas au lancement que j'allais retrouver toutes ces bonnes choses. J'ai été très heureux de constater qu'il y a autant de l'imagination au sein de nos enfants. Je remercie et encourage La Chaîne de l'Espoir pour toutes ses activités qu'elle réalise pour nos élèves»,

a affirmé le proviseur. Ce concours est une approche jugée innovante par La Chaîne de l'Espoir qui permettra de toucher davantage les élèves par rapport aux thématiques du projet « Ma Santé, Mon Ecole ». L'organisation a primé dans chaque discipline, les trois premiers selon les résultats. Les kits de prix sont composés des articles scolaires notamment de cahiers, de règles, d'un dictionnaire, des romans, de tasse, mais aussi des pagnes pour se faire un bon souvenir de la compétition.

par **Raymond DZAKPATA**  
(Stagiaire)

## L'ail, l'ennemi des bactéries

Un composé présent dans l'ail agit de manière extrêmement efficace contre les bactéries. Ce composé, c'est l'ajoène, auquel des études attribuent une série de vertus médicinales, et notamment des propriétés antimicrobiennes. L'idée d'un chercheur de l'université de Copenhague (Danemark) a consisté à extraire l'ajoène, à le purifier et à le tester sur une bactérie particulièrement redoutable: Pseudomonas aeruginosa, l'une des grandes responsables des infections nosocomiales, très résistante et à l'origine d'un nombre important de décès chez les patients fragiles

(immunodéprimés). L'administration d'ajoène est venue en appui des antibiotiques et le spécialiste a observé, en laboratoire, que cette combinaison agit de manière beaucoup plus performante que les seuls médicaments. En fait, l'ajoène contribue à paralyser le système de communication entre les bactéries au sein du biofilm, la colonie bactérienne, alors qu'il bloque leur capacité à déréguler les globules blancs. Pour le dire plus simplement, les microbes sont désorientés et désarmés. Au-delà de la piste antibactérienne, la consommation d'ail a été associée à de très nombreux bienfaits : anti-cholestérol, antibiotique, antiviral, antitumoral, anti-inflammatoire, anticoagulant, anti-hypertension, antioxydant, anti-cancer.

par **William O.**



## Institut National d'Assurance Maladie

### COMMUNIQUE DE L'INAM

L'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) met en place un centre d'appels téléphoniques à compter du 03 mai 2021 pour mieux vous servir.

Assurés, prestataires conventionnés et autres publics, vous pouvez désormais contacter le service client de l'INAM pour toutes vos questions sur l'assurance maladie. Une équipe dédiée est à votre écoute pour les conseils, réclamations et plaintes.

Le numéro du centre d'appel de l'INAM, 8220 est accessible aux abonnés Togocom et Moov Africa du lundi au samedi de 7h00 à 19h00.

\*Coût de l'appel : 19 FCFA la minute.

*Avec INAM, se soigner n'est plus un souci*

Fait à Lomé le 19 avril 2021

La Direction Générale

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »  
Jean-Louis Moré

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
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

## SANTÉ EDUCATION

Directeur Général  
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication  
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef  
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction  
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction  
Philip EVEGNO

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

Stagiaire  
Raymond DZAKPATA,

Infographie  
Santé Education

Imprimerie  
Santé Education

Tirage  
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif  
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et  
Communication  
Ibrahim LARDAGOU

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

## Covid-19 : Esrou pour protéger les cellules

Les feuilles d'*Ocimum gratissimum* (Esrou, Essro, Tchiayo) concentrent la quasi-totalité des principes actifs. Elles sont prises en voie orale sous forme d'extrait aqueux, d'infusion de décoction. La décoction permettrait de recueillir le plus de principes actifs tout en atténuant ou annulant l'effet toxique de certains principes actifs. Elles renforcent le système immunitaire en général pour permettre au corps de lutter et mieux résister à l'attaque du virus et des bactéries qui semblent s'associer pour provoquer des complications

souvent graves. Esrou agit à la fois sur l'immunité cellulaire et sur les anticorps. Elle a une action immuno-modulatrice ainsi qu'une activité antivirale et anti bactérienne.

**Recette : Décoctions ou infusion cueillir 15-20 feuilles et 1/2 litre (2 tasses) d'eau. Pour la décoction, faire bouillir 15 feuilles au moins pendant 10 minutes dans un récipient couvert. Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur 20 feuilles, couvrir et laisser refroidir. Filtrer et boire une tasse 3 fois par jour.**



## Covid-19 : 59% de risque de décès après six mois

Selon une nouvelle étude parue dans la revue « Nature », la maladie du Covid-19 peut augmenter de 59% le risque de décès dans les six mois suivants. Faut-il vraiment s'attendre à une hécatombe post-Covid ?



La Covid-19 a fait plus de 122 morts et 12884 cas confirmés au Togo officiellement. Le problème, c'est que ces statistiques ne comptabilisent que les morts immédiatement après

l'infection. Or, la Covid-19 entraîne une surmortalité très importante pendant encore plusieurs mois après. Selon une étude parue dans la revue « Nature », les survivants ont ainsi 59% plus de risques

de mourir dans les six mois suivant la maladie par rapport à une personne non infectée. « Quand on regarde la première phase de la maladie, on ne voit que la partie émergée de l'iceberg, Mais on commence à voir ce qu'il y a sous cet iceberg, et c'est vraiment inquiétant », résume Ziyad Al-Aly, chef du service de recherche et développement du centre médical VA de Saint-Louis, qui a dirigé l'étude.

### Six mois plus tard, toujours malades

Les résultats d'une étude longitudinale ont récemment été publiés dans la revue « The Lancet » et peignent un tableau inquiétant. Sur 1.700 patients wuhonais atteints par le virus entre janvier et mai, et suivis sur une durée de six mois, pas moins de 76% ont encore à recouvrer la santé. L'analyse indique que la plupart des patients continuent à vivre avec au moins certains des effets du virus après avoir quitté l'hôpital, et met en évidence un besoin de soins après la sortie de l'hôpital, en particulier pour ceux qui souffrent d'infections graves. Les manifestations les plus fréquentes incluent une fatigue intense ou une faiblesse musculaire, des troubles du sommeil et de l'anxiété ou de la dépression. Si les mécanismes derrière ces symptômes sont parfois difficiles à identifier et donc à quantifier, d'autres complications ne laissent, pour leur part, aucune place à l'ambiguïté.

### Excès de médicaments

Mais le risque ne s'arrête pas là. Car tous ces patients ont recours à énormément de médicaments qui peuvent eux-mêmes engendrer des problèmes à long terme. Les auteurs ont ainsi évalué la probabilité de consommation de 380 médicaments et s'inquiètent particulièrement de l'utilisation massive d'opioïdes ou des antidépresseurs avec un excès de consommation.

### Le vaccin, meilleur remède face au doute

Ces signes contribuent à renforcer le constat d'une Covid-19 qui s'étend sur une longue durée avec des frontières difficiles à délimiter. Selon les auteurs, la Covid-19 est une maladie si nouvelle qu'ils commencent tout juste à comprendre certains de ses effets dans le long terme sur la santé des patients. L'équipe a également mesuré les taux d'anticorps chez 94 patients pour constater que ceux-ci chutaient de plus de moitié au bout de 6 mois. Mais quoi qu'il advienne, la conclusion à retirer de ces observations est claire : pour endiguer la propagation du virus, tout le monde devra se faire vacciner, y compris les personnes ayant déjà attrapé la maladie.

par **Raymond DZAKPATA**  
(Stagiaire)

Source: «Nature»



### COMMUNIQUE

#### Relatif à la perception de la Taxe sur les Véhicules à Moteur (TVM)

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe sur les Véhicules à Moteur (TVM) que la perception de ladite taxe se poursuit conformément aux dispositions de l'article 59 du livre des procédures fiscales (LPF).

La date de paiement de la TVM est fixée au plus tard le 31 mars pour les particuliers, le 30 avril pour les sociétés et le 31 mai pour les compagnies d'assurance.

A cet effet, le contrôle du paiement de ladite taxe au titre de l'exercice 2021 débutera à compter du **03 mai 2021** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 21 avril 2021

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE



### COMMUNIQUE

#### Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique des Transporteurs Routiers (TPU-TR) communément appelée «trimestre» que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2021 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du livre des procédures fiscales (LPF).

A cet effet, le contrôle du paiement de la TPU-TR débutera à compter de la date du **03 mai 2021** sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 21 avril 2021

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

## Ah les frites, mais attention !

La friture est un mode de cuisson qui consiste à utiliser de l'huile ou le beurre pour faire cuire un aliment. C'est un mode qui est très répandu et qui tend à devenir le standard dans plusieurs ménages surtout dans les centres urbains en Afrique. Certes, hier en Afrique on frisait, mais c'était occasionnel. Le mode principal de cuisson était de faire bouillir l'aliment dans de l'eau. Ce qui est le mode le plus compatible. La friture, selon plusieurs études, peut s'avérer dangereux pour la santé de ceux qui en consomment trop régulièrement. Pourquoi faire attention à la friture ? En quoi les frites peuvent nuire gravement à la santé ? Quelles sont ces pathologies que peuvent engendrer les frites et que faire ? Voici quelques questions auxquelles de judicieuses informations sont apportées.



**A** Lomé, si durant 48 heures de la cuisine il ne ressort pas le son chruuuiiiiiiirrrr, qui est celui de la friture, on n'est pas à la page, on est dans le mode campagnard de la cuisson. La friture est devenue le mode culinaire des citadins qui se disent être dans une certaine émancipation ou évolution alimentaire. Dans certains ménages, on frit presque tout : les tubercules, les pâtes alimentaires, la viande, le poisson, les légumes. Pour faire une sauce à la loméenne, on frit la tomate et le piment écrasé, la viande, le poisson, l'oignon et l'ail, les autres épices et condiments, et même les légumes. Avant de faire la sauce, il est mis de l'huile dans la marmite qu'on chauffe. Au final, il est préparé une sauce dont presque tous les éléments sont frits. Cette sauce sera servie sur du riz. Le riz avant d'être cuit sera aussi frit. Tous ces gestes sont posés pour embellir et donner du goût au repas, mais c'est dans une totale ignorance des dangers qui peuvent en découler.

### Les transformations pendant la friture

L'aliment qui est frit, subit une transformation. Sa contenance en eau est vidée et remplacée par l'huile, ou la graisse. Autrement dit, si par exemple on frit la patate douce, le produit final n'est plus le même que l'aliment à l'état naturel.

L'huile dans laquelle est frit l'aliment est souvent chauffée à un degré très élevé. Ce chauffage élevé produit des transformations chimiques et conduit à la production de nouvelles substances pendant la friture. Ces substances sont dangereuses pour la santé. Il est très souvent cité des transformations toxiques et cancérigènes dont les dioxines par la friture de poissons, viandes et œufs, l'acrylamide par la friture de tubercules dont les pommes de terre, ignames, la

nitrosamine par la friture de la viande et du poisson.

Pendant la friture, l'huile aussi peut brûler. Ceci signifie que cette huile se réchauffe au-delà de sa capacité. Selon la norme, l'huile doit être chauffée entre 170 et 180 ° C. Au-delà, elle brûle et elle devient très dangereuse pour la santé.

Pour savoir si pendant la friture, l'huile boue à une température normale ou est surchauffée, il faut laisser tomber une gouttelette d'eau dans l'huile. Si cela explose, c'est que l'huile de friture est à la température idéale de 180°. Si cela fume, autrement dit si on voit la fumée monter, cela signifie que l'huile brûle. Tout ce qui est frit en ce moment devient toxique pour la santé.

On peut aussi laisser tomber dans l'huile, un morceau de pain. Si les bulles se forment autour du pain, l'huile est à la bonne température.

### Les bonnes huiles de friture

Le choix de l'huile de friture est très important. Selon, les experts, la plupart des huiles importées au Togo, sont de très mauvaise qualité pour la friture que pour l'assaisonnement. Elles brûlent vite et rendent toxiques les aliments frits. La première huile végétale de friture est l'huile d'arachide. Il y a aussi l'huile du palmiste ou « énépimi ». Pour les huiles importées, les plus adaptées pour la friture, sont l'huile d'olive et du tournesol. Mais il faut trouver la bonne qualité, puisque plusieurs contrefaçons de ces huiles sont sur le marché.

### Pourquoi les frites peuvent nuire à la santé ?

A un niveau de température, les aliments frits perdent leurs vitamines. Ils sortent de la friture appauvris et chargés de substances toxiques. Certains aliments frits voient leur capacité énergétique

doublée voire triplée. L'acrylamide est une substance toxique composée de plusieurs autres produits qui sont utilisés dans le traitement des eaux usées ou dans la fabrication du papier. Donc, très nuisible pour l'organisme.

Consommer trop souvent les frites est mauvaise pour la santé à cause de la graisse qui pénètre les aliments. Cette graisse donne un goût succulent, mais attention, elle conduit au surpoids, l'obésité à l'athérosclérose. L'athérosclérose se caractérise par le

européennes, il est découvert que les substances toxiques contenues dans les aliments frits consommés par la femme peuvent nuire au fœtus et à la santé du nouveau-né.

### Des données qui font peur

Une étude est faite par l'université de l'Iowa à lo-wa City aux Etats Unis sur le lien entre la consommation excessive des frites et la mortalité chez les femmes qui sont les grandes consommatrices des frites. Il ressort ceci : Plus de 106 000



dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères.

Les frites peuvent nuire au cœur par la crise cardiaque ou l'infarctus du myocarde, au cerveau, aux artères, au foie (maladie du foie gras), à la virilité masculine avec une baisse d'érection ou le pénis mou. Les frites ne sont pas des amis pour la santé de la prostate et des reins.

### Quand manger les frites?

Un peu au petit-déjeuner, mais de préférence au déjeuner, les frites peuvent être consommées. La consommation des frites dans la soirée est très mauvaise car, il s'agit d'aliments très énergétiques dont l'organisme n'a pas besoin en ce moment. Les hommes à partir de 30 ans doivent limiter la consommation des frites. A partir de 40 ans, ils doivent commencer par éviter les frites. A 50 ans aucun homme ne doit avoir dans son alimentation les frites. Les frites agissent négativement sur la vie sexuelle des hommes et peuvent contribuer à l'apparition du cancer du foie et de la prostate. Chez les femmes, la consommation excessive des frites est à l'origine des troubles hormonaux. Elle contribue aussi à l'apparition du cancer de seins. Les femmes enceintes doivent prendre garde à la consommation des frites. D'après une étude faite à l'université de Maastricht aux Etats Unis en collaboration avec d'autres universités

femmes étaient incluses dans l'étude. Pendant les 18 années de suivi, 31 588 décès ont été enregistrés sur la cohorte de femmes suivies, dont 9 320 décès liés à une cause cardiaque, 8 358 décès dus à un cancer et 13 880 dus à d'autres causes. L'étude ressort aussi que consommer au moins une fois des aliments frits par semaine augmente de : 8% le risque de mortalité toutes causes ; 8% le risque de mortalité liée à un problème cardiaque.

La consommation de poulet frit, dont le pilon de poulet, au moins une fois par semaine augmente de 13% le risque de décès toutes causes et de 12% le risque de décès par cause cardiaque. Pour les poissons ou fruits de mer frits le risque est respectivement de de 7% et 13%.

Selon les responsables de cette étude, le fait de manger régulièrement des aliments frits est associé à un risque accru de décès toutes causes et plus particulièrement par cause cardiaque. Le poulet et les poissons frits sont associés à un risque plus élevé de décès lié au cœur, en particulier chez les femmes de l'étude âgées de 50 à 65 ans. En conclusion, les chercheurs disent ceci : « Réduire la consommation d'aliments frits, notamment de poulets frits et de poissons, mollusques et crustacés frits, peut avoir un impact cliniquement significatif sur le spectre de la santé publique ». Alors qu'allons nous faire désormais ?

par Gamé KOKO

## La marche en groupe, activité bénéfique



**L**a sédentarité est un problème majeur. Alors qu'il est recommandé de pratiquer chaque jour une demi-heure d'exercice, une grande proportion des Togolais est très loin d'atteindre cet objectif. L'un des soucis réside dans le manque d'envie, de motivation, d'entrain. Ceci est particulièrement vrai quand une personne doit pratiquer seule cette activité. Dans ce contexte, le fait de rejoindre un groupe de marche peut beaucoup aider. Marcher en groupe constitue une activité particulièrement bénéfique pour la santé physique et mentale. D'après « *British Journal of Sports Medicine* », il y a la convivialité, qui rend l'exercice plus agréable et incite à le pratiquer avec régularité.

Et les bénéfices pour la santé sont spectaculaires. Une équipe britannique a ainsi analysé les résultats de dizaines d'études consacrées à cette activité et montre qu'elle agit favorablement sur une multitude de paramètres comme la pression artérielle, la capacité respiratoire, le poids, la masse grasse, la fréquence cardiaque, ainsi que le bien-être psychologique, face notamment au risque de dépression. Sur le plan mental, la rupture dans une situation d'isolement constitue un élément qui peut s'avérer déterminant.

Quelques heures par semaine, dans une ambiance détendue, à son rythme et en nourrissant des liens sociaux : simple et efficace.

## Comment concilier diabète et le jeûne

*Le respect du jeûne tout au long de la journée peut être difficile à gérer dans le cas d'un diabète. Cela ne signifie pas pour autant qu'on ne peut pas respecter le Ramadan. Il faudra néanmoins adapter le régime alimentaire afin d'éviter le risque d'hypoglycémie ou de déshydratation.*

Que risque-t-on si on souffre de diabète et entame le jeûne du Ramadan sans précaution ? Le principal risque concerne l'hypoglycémie durant la journée. Puis le soir, au moment où l'alimentation et l'hydratation sont de nouveau autorisées, survient un risque de surcharge d'apports alimentaires dont les conséquences peuvent être l'hyperglycémie et la décompensation métabolique aiguë. Résultat ? Potentiellement une perte de conscience ou des crises convulsives qui nécessitent un traitement en urgence.

Afin d'éviter ces dangers non négligeables, et quand même respecter le Ramadan, consulter avant tout un diabétologue ayant une bonne connaissance du Ramadan et de son impact dans le contexte de la maladie. Il pourra ainsi adapter au

mieux le traitement oral ou insulinique, suppression ou remplacement de médicaments, aménagement des prises. En effet, le diabète doit être équilibré pour pouvoir envisager de respecter le mois du Ramadan.

### Autosurveillance glycémique et alimentation équilibrée

Autres recommandations si le médecin autorise à respecter le jeûne : renforcer l'auto-surveillance glycémique et effectuer au moins une glycémie capillaire avant chaque repas et deux pendant le jeûne. Limiter également l'activité physique et sportive durant la période de jeûne. En ce qui concerne le contenu de l'assiette au moment des repas, il doit rester sain et équilibré. Avant le lever du soleil, consommer des aliments tels que



du blé, de la semoule et des haricots, car ces aliments contiennent des sucres lents. Ils permettront de stabiliser la glycémie et contribueront à réduire l'appétit pendant les heures de jeûne. Pour la rupture du jeûne se tourner vers des aliments contenant des sucres rapides, par exemple des fruits, qui augmentent rapidement la glycémie, puis des glucides lents. Éviter les aliments riches en graisses saturées, comme les

aliments frits. Enfin, essayer de boire davantage pendant les périodes où le jeûne est rompu.

Attention ! Le jeûne du Ramadan est déconseillé en cas de complications dégénératives du diabète non contrôlées, entre autres les complications neurologiques, cardiovasculaires.

Source: Association française des Diabétiques

SantéFocus

## Rhume ou mal de gorge : utilité des antibiotiques

*Les antibiotiques sont-ils nécessaires en cas de rhume, de mal de gorge ou d'un autre type d'infection respiratoire ? Dans quels cas sont-ils recommandés et quand faut-il les éviter ? Comment faire la part des choses ?*



Le rhume, la grippe et la plupart des infections de la gorge sont d'origine virale. Or, les antibiotiques n'ont aucun effet contre les virus : leur cible, ce sont les bactéries. Même si l'infection est causée par une bactérie, les antibiotiques ne sont pas impératifs : s'il est par ailleurs en bonne santé, quelques jours suffisent généralement à l'organisme pour vaincre la maladie. Une antibiothérapie peut être envisagée pour réduire d'un à deux jours la durée de guérison, pour autant que les médicaments aient été administrés peu de temps après l'apparition des premiers symptômes.

### Quel est le problème ?

Il est extrêmement difficile de déterminer rapidement l'origine infectieuse virale ou bactérienne et donc de savoir si l'antibiotique fera ou non de l'effet. L'administration de ces médicaments n'est jamais anodine : le risque d'effets secondaires n'est pas à négliger entre

autres réaction allergique, soucis gastro-intestinaux. On mentionnera aussi le phénomène de résistance croissante des bactéries aux antibiotiques, une problématique inquiétante.

Dans ce contexte, les antibiotiques ne sont pas recommandés en cas de rhume ou de mal de gorge de type refroidissement, sauf : chez les patients à risque, notamment ceux souffrant d'un rhumatisme articulaire aigu, d'un trouble cardiaque, d'un cancer, d'un système immunitaire déficient, en cas d'épidémie d'infection bactérienne dans des structures collectives, comme les maisons de repos et les écoles, en présence de fièvre, de difficultés à avaler, de rougeurs et d'un gonflement du visage ou d'un autre signe. Ce qui peut conduire le médecin à soupçonner un type de problème nécessitant une prise en charge plus énergique ou si les symptômes persistent au-delà d'une semaine, et fortiori s'ils s'aggravent.

par Elom AKAKPO

## Obésité: une vraie maladie ?

*L'obésité présente les caractéristiques d'une maladie. Quels sont les arguments pour considérer l'obésité comme un processus pathologique chronique et récidivant ?*

L'obésité est définie comme un adulte ayant un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 30,0. L'IMC est calculé en prenant le poids d'une personne en kg et en le divisant par sa taille au carré en mètres. Au Togo, selon l'enquête STEPS 2010, 21,6% de la population togolaise sont en proie à l'obésité ou le surpoids. Une enquête transversale effectuée en milieu scolaire urbain du 5 au 9 mai 2008 au collège protestant de Lomé a montré que la prévalence de l'obésité chez les élèves était de 1,72% celle du surpoids de 2,86%. La prédominance féminine est statistiquement significative. Les élèves âgés de 15 ans et 16 ans étaient les plus touchés par l'excès pondéral.

Pour des chercheurs de Louisiana State University, d'un point de vue biologique, un agent affecte l'hôte et déclenche la maladie. L'agent, ici, ce

sont les aliments, et en particulier ceux à haute valeur énergétique ou calorique, trop gras ou trop sucrés. L'hôte, c'est l'homme. L'abondance de nourriture, une faible activité physique et des facteurs environnementaux interagissent avec la susceptibilité génétique de l'hôte, en déséquilibrant la balance énergétique. La revue « Obesity Reviews » explique que cet excès, l'apport calorique trop élevé par rapport à la dépense, est stocké sous forme de graisse dans des cellules graisseuses de plus en plus volumineuses et nombreuses, sachant que les lipides peuvent infiltrer des organes comme le foie. Ce phénomène favorise la production et la sécrétion d'une diversité de substances métaboliques, hormonales et inflammatoires, susceptibles d'occasionner des dommages aux artères, au cœur, au foie, aux muscles ou encore au pancréas.



Sur le plan individuel, l'ampleur de l'obésité et ses effets néfastes sur l'organisme sont liés à la virulence ou à la toxicité de l'environnement et à ses interactions avec l'organisme. Comme le soulignent les chercheurs, l'obésité répond au modèle épidémiologique d'un processus pathologique, sauf que l'agent toxique est la nourriture plutôt que le

microbe. Affirmer cela est important pour plusieurs raisons, concernant individuellement les personnes en surpoids et la collectivité dans son ensemble : les problèmes de santé liés à l'obésité justifient qu'on lui accorde une attention majeure, en termes de prévention et de prise en charge, à l'instar de toute autre maladie chronique.

**Nous sommes en saison pluvieuse : Chers parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés ou les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques, qui nous transmettent le paludisme.**

## Fièvre pendant la grossesse : que faire ?

*Avoir une poussée de fièvre pendant la grossesse, cela peut arriver. Mais doit-on consulter ? Est-ce dangereux pour le bébé ?*



Chez la femme enceinte, les défenses immunitaires sont plus basses, d'où certaines maladies à répétition entre autres rhinites, angines, otites, qui débutent parfois par une fièvre. Ces virus ne sont pas graves en soi.

« La fièvre pendant la grossesse peut être bénigne, mais être aussi le signe d'une infection parfois grave pour la femme ou le fœtus. Certaines de ces maladies peuvent déclencher des contractions et donc un risque d'accouchement prématuré. Dans

tous les cas, il faut consulter », souligne Dr Dédé Kafui Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.

### Que faire ?

On a de la fièvre si la température est égale ou supérieure à 38 °C. « Dès qu'on a constaté l'état fébrile, prendre rendez-vous avec le médecin traitant, le gynécologue ou la sage-femme. Ne pas prendre n'importe quel médicament. Au minimum, se renseigner auprès d'un pharmacien, en indiquant son état. Sauf prescription médicale particulière, éviter l'aspirine, et des médicaments anti-inflammatoires », recommande Dr Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.

### La fièvre est-elle dangereuse pour le bébé ?

La fièvre peut être le signe que l'organisme lutte comme il faut pour combattre une maladie. Chez la femme enceinte, ce n'est pas la fièvre qui est dangereuse, mais ce qui se cache derrière. La fièvre est un signe de défense de l'organisme. Ce dernier élève la température interne du corps pour ralentir la multiplication des virus. Par contre, « si la femme se sent très fatiguée, c'est un signe que la fièvre

est mal tolérée. La fièvre est fœticide, c'est-à-dire peut tuer le fœtus car si la gestante est fébrile, le liquide dans lequel le fœtus baigne se chauffe, c'est tout comme on met le fœtus au feu, il peut mourir », explique la gynécologue.

### Quelles maladies rendent fiévreuse ?

D'après Dr Dédé Kafui Améwoui, « une douleur dans les reins avec de la fièvre, c'est la forme la plus grave d'infection urinaire, la pyélonéphrite. Il faut sans hésiter consulter un médecin. En revanche, une fièvre avec des contractions, peut être le signe de début de travail pour un accouchement prématuré ou un avortement. Dans certains cas, il y a rupture de la poche des eaux, avec écoulement de liquide amniotique et toutes ces conséquences pour le fœtus et la mère. Enfin, une fièvre brutale, sans forcément être accompagnée d'autres symptômes peut être un signe de listériose, maladie grave pour le fœtus ». Il faut une prise en charge médicamenteuse : alors ne pas hésiter à consulter la sage-femme ou la gynécologue.

**Experte : Dr Dédé Kafui Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne Lomé-Togo**

par Abel OZH

## Grossesse : les effets sur la sexualité

*Pendant la grossesse, la femme subit les changements hormonaux et physiques, associés à un bouleversement émotionnel. Ils peuvent avoir impact sur l'équilibre sexuel. A quoi s'attendre au fil de ces 9 mois ?*

Pour que la sexualité pendant la grossesse ne soit pas taboue, mieux vaut comprendre l'ensemble des altérations provoquées sur le corps par cet état physiologique. Tout d'abord, pendant le premier trimestre, beaucoup de futures mamans sont sujettes à des épisodes de nausées et de vomissements, d'hypersomnies et d'états de fatigue. Des ressentis diminuant l'envie de faire l'amour.

### Ce qui change

Sous l'influence hormonale, le volume de la poitrine augmente, la taille de l'utérus s'étend progressivement pour atteindre l'ombilic au 5<sup>e</sup> mois de grossesse. L'utérus peut alors venir comprimer les gros vaisseaux (aorte et veine cave inférieure) et expliquer les épisodes de malaises lorsque la femme reste couchée sur le dos. Ainsi la position du missionnaire est déconseillée à partir de ce stade de

la grossesse. Mieux vaut privilégier celle de la petite cuillère lorsque les deux partenaires sont allongés sur le côté, le dos de la femme contre le ventre de l'homme. Dans cette position, le volume utérin ne gêne pas la circulation veineuse. La survenue naturelle d'une hypervascularisation pelvienne et d'une hyperpression veineuse à l'origine de la congestion pelvienne, vaginale et vulvaire. Ces phénomènes rendent moins accessibles les zones érogènes et diminuent donc le degré de sensibilité lors des rapports sexuels. Plus tendus, les seins gagnent en sensibilité. Une sécheresse vaginale survient aussi au cours de la grossesse, notamment au troisième trimestre. Ne pas hésiter pas dans ce cas à utiliser une crème lubrifiante. Pendant un rapport sexuel, la lubrification lors de phase d'excitation est diminuée au cours des premier et dernier trimestres. Mais elle augmente pendant



le second trimestre. Au cours de l'acte, la phase dite de plateau pendant laquelle l'excitation se maintient, dure plus longtemps. Du fait du manque de mobilité et de la modification des sensibilités vaginale et clitoridienne, l'orgasme est aussi plus difficile à atteindre. Cependant, pendant les 9 mois, les taux d'oestrogènes et de progestérogène augmentent : leur effet apaisant est plus prégnant. De quoi chasser le stress ou l'appréhension qui peuvent faire obstacle à la sexualité

### Et la psychologie ?

L'arrivée de l'enfant qui, mieux désiré, se place comme tierce personne et vient perturber l'intimité du couple. Autres facteurs, la peur d'une fausse couche. Mais aussi le degré de proximité sexuelle avant la grossesse: si le couple entretenait une sexualité épanouie et sans taboue, la grossesse n'est pas une gêne. Mais certains troubles antérieurs non réglés peuvent s'exprimer durant cette période particulière.

par William O.

## COMMUNIQUE DU CCM-TOGO

Le Président de l'organisme de coordination nationale des projets financés par le Fonds mondial de lutte contre le SIDA, la Tuberculose et le Paludisme au Togo (CCM-Togo) informe le public que le Fonds mondial de lutte contre le SIDA, la Tuberculose et le Paludisme a lancé l'appel à des propositions pour la note conceptuelle C19RM. Les activités à financer sont les suivantes :  
I- les interventions visant à atténuer l'impact de la COVID19 sur les programmes de lutte contre le VIH, la Tuberculose et le Paludisme  
II- des actions pour renforcer la réponse à la COVID19  
III- les initiatives visant à apporter des améliorations urgentes aux systèmes de santé communautaires y compris les réseaux de laboratoire, les chaînes d'approvisionnement et l'engagement avec les communautés vulnérables.

**La date de clôture de cet appel est fixée au 30 juin 2021.  
Le CCM-Togo se propose d'élaborer une proposition pour la C19RM.**

A cet effet, les parties prenantes dans la lutte contre la COVID19, notamment les ONG/associations, les Organisations communautaires, les Groupes organisés, les institutions publiques, privées et confessionnelles, etc. peuvent soumettre des suggestions ou des projets à intégrer dans la proposition nationale qui sera soumis au Fonds mondial.

Ils peuvent aussi tout simplement faire prendre en compte leurs

préoccupations par le biais de leurs représentants au sein du CCM-Togo ou dans les comités de rédaction multisectorielle et multidisciplinaires mis en place.

Les projets à soumettre au CCM-Togo doivent respecter le canevas suivant :  
I- Intitulé du projet ; II- Justification du projet ; III- Zone de couverture ; IV- Population cible ; V- Objectif principal ; VI- Objectifs spécifiques ; VII- Résultats attendus ; VIII- Activités ; IX- Indicateurs de suivi ; X- Budget détaillé avec des hypothèses de vérification.

**N.B. : Il est nécessaire de préciser la qualité et l'adresse complète du soumissionnaire.**

Les projets soumis au CCM-Togo seront examinés par la Commission d'appel national à soumissions. Les projets retenus par le CCM seront entièrement ou partiellement intégrés à la proposition nationale.

### Lieu de dépôt et délai

Les projets doivent être envoyés par voie électronique ou postale ou déposés au Secrétariat permanent du CCM-Togo sis au 43 rue des Nations Unies, derrière l'Institut national d'Hygiène, B.P. : 336, Tél. : 22 22 75 03 ; E-mail : spccmtg@yahoo.fr **au plus tard le 15 mai 2021 à 17 heures.**

## Lutte contre le paludisme au Togo Situation et résultats

Le 25 Avril est la date retenue pour la commémoration de la lutte contre le paludisme dans le monde. L'édition de cette année 2021 est placée sous le thème «Zero Palu - Tirer un trait sur le paludisme ». Dans le cadre de cette célébration, le Programme National de Lutte contre le Paludisme (PNLP) a organisé le 23 avril, un webinaire à l'intention des acteurs afin de présenter la situation de la maladie et les résultats de la lutte au Togo.



Photo de famille des acteurs

La journée mondiale du paludisme est une occasion pour tous les acteurs de réfléchir à l'évolution et la mise en œuvre des stratégies pour l'élimination du paludisme comme problème de santé publique. Le webinaire a été organisé dans le but de présenter la situation de la maladie et les stratégies, les moyens de lutte et quelques résultats obtenus au Togo. L'OMS à travers cette célébration veut mobiliser et exploiter le pouvoir des jeunes car aujourd'hui, ils constituent la génération qui peut jouer un rôle clé pour mettre fin au paludisme : « Pour cette année, nous voulons l'engagement des jeunes puisqu'ils sont une majorité à contribuer dans la lutte, de tout le monde pour atteindre les objectifs d'élimination pour lesquels notre pays s'est résolument engagé », affirme Dr Tinah Atcha-Oubou, coordonnateur du PNLP.

### Situation et résultats de la lutte au Togo

Le paludisme est au premier rang des pathologies parasitaires rencontrées au

Togo tant sur le plan de la morbidité que sur le plan de la mortalité, la première cause de consultation, d'hospitalisation et de décès. Aussi les enfants de moins de 5 ans et les femmes enceintes payent le lourd tribut. Selon les données de l'OMS, un (1) enfant meurt toutes les 2 mn du paludisme quelque part dans le monde. Depuis 2001, la lutte contre le paludisme a été renforcée au Togo après l'adoption de l'initiative faire reculer le paludisme en 2000. Depuis lors, la lutte est basée sur des plans stratégiques dont celui en cours 2017-2022 révisé en 2019 et étendu à 2023. Pour le coordonnateur du PNLP, il y a eu en 2019 au Togo, 2 406 091 cas de paludisme, 1275 décès dont 73 % chez les enfants de moins de 5 ans et 3,2% la létalité. Les résultats issus des stratégies de la lutte sont encourageants. Selon le rapport mondial 2016 sur le paludisme, au Togo, l'incidence du paludisme a régressé entre 20 à 40% entre 2000 et 2015 et la mortalité a régressé de plus de 40% sur la même période. Même la prévalence parasitaire chez les enfants de 6-59 mois



est passée de 62,2% en 2004 à 36,2% en 2014 et à 28% en 2017. « Les décès dus au paludisme sont pratiquement stabilisés. Notre objectif final dans cette lutte, c'est de diminuer les décès et diminuer la charge de la maladie dans de la population », affirme le Dr Tinah Atcha-Oubou. Depuis 2013 le Togo a rendu gratuit le test de diagnostic et les médicaments contre le paludisme simple. En 2019, les médicaments pour le paludisme grave ont été également rendus gratuits dans les formations sanitaires. « Nous sommes en train de relever le niveau de sensibilisation pour que la population puisse être informée afin de bénéficier de cette gratuite », précise le coordonnateur. Les données du dernier rapport mondial sur le Paludisme au Togo, stipulent que l'incidence du paludisme a régressé de plus de 25% entre 2015 et 2018 et la mortalité a régressé de 8% sur la même période. La mortalité spécifique due au paludisme est passée de 0,3‰ en 2011 à 0,12‰ en 2018. La létalité, quant à elle, est passée de 3,1% en 2011 à 2,4% en 2018 chez les adultes et de 6,5% à 3,5% chez les enfants de moins de 5 ans sur la même période. En ce qui concerne la prévention, la possession d'une moustiquaire à imprégnation durable (MID) pour 2 personnes a évolué entre 2013-

2014 de 65% à 85% en 2017. Quant à l'utilisation des moustiquaires, elle a évolué de 34% à 63% avec 69% pour les femmes enceintes et 70% pour les enfants de moins de 5 ans. Les enfants de moins de 5 ans sont le groupe le plus vulnérable touché par le paludisme.

### Le paludisme dans le contexte de la Covid-19

Dans les pays touchés par le paludisme, les personnes qui ont de la fièvre peuvent être réticentes à se faire soigner par crainte de se faire prendre pour un malade de la Covid-19, ce qui peut entraîner un paludisme grave et la mort et faire peser une charge supplémentaire sur les systèmes de santé. « Dans le contexte de cette pandémie, nous intégrons la Covid-19 dans la mise en œuvre de toute nos interventions et nos messages de prévention. Nous encourageons les populations à ne pas avoir peur en cas de fièvre et à se rendre dans les centres de santé les plus proches pour y effectuer un test et recevoir le traitement », explique le coordonnateur. Dans le contexte de la Covid-19, il faut protéger toutes les personnes exposées au risque de paludisme et les énormes progrès réalisés dans la lutte contre cette maladie.

| par Hubert LOGAN

## Sperme qui s'écoule trop vite du vagin: normal ?



Esther 29 ans, Couturière dans un quartier à Lomé, témoigne en ces termes : « les premières fois que j'ai fait l'amour, je me souviens que j'avais été très surprise que le sperme ressorte du vagin, et je me demandais si j'étais normale. Ensuite, j'ai appris en discutant avec une amie que c'était pareil pour elle. Pour éviter de mettre du sperme partout sur les draps, je « bouche le trou » avec des mouchoirs après l'amour et je suis sûre que je ne dois pas être la seule à faire ça ». Est-il vraiment normal que les spermatozoïdes

se fassent la malle immédiatement après une relation sexuelle ?

### Phénomène normal?

Quand le sperme est émis, il se présente sous une forme épaisse, couleur jaune opalescent. Il se produit un phénomène, plus ou moins rapidement, que l'on nomme la liquéfaction, c'est à dire que le sperme devient liquide et transparent. Il est normal et même souhaitable que cela se produise en 60 minutes maximum. Ce n'est que sous cette forme qu'il

Antoinette, Commerçante, 37 ans témoigne : « quand mon mari éjacule en moi, le sperme ressort donc je suppose que ce n'est pas normal. Quelqu'un aurait-il une idée ? Parce que moi ça me laisse perplexe, surtout si un jour je veux avoir des enfants ». Suite à des rapports sexuels sans préservatif, du sperme s'écoule du vagin plus ou moins longtemps après l'acte. Cela est tout à fait normal. Mais pourquoi le sperme ne reste-t-il pas dans le vagin et cela diminue-t-il les chances d'une fécondation si on souhaite tomber enceinte ?

peut libérer convenablement tous les spermatozoïdes. Le vagin n'étant pas un réservoir fermé et étant soumis à la pesanteur tout comme le reste du corps, il est tout à fait normal que le sperme coule une fois le rapport sexuel terminé. De plus, les muqueuses sécrètent elles aussi un liquide de lubrification lorsque la femme est excitée, qui va également s'échapper de son vagin. Toutes les femmes ayant un rapport hétérosexuel non protégé passent par là. Pour éviter de tâcher les draps ou la culotte, on peut placer une serviette dans le lit ou s'essuyer avec un mouchoir, puis aller aux toilettes pour laisser s'écouler les résidus. Il est conseillé de porter un protège-slip le lendemain ou durant la journée pour éviter de mouiller ses dessous. La nature est ainsi faite. Il ne faut donc pas s'inquiéter, mais plutôt prendre cela avec le sourire.

### Que faire pour augmenter ses chances d'être enceinte ?

« Le sperme s'écoule aussitôt quand je retire mon pénis, est-ce normal ? Comment stopper cela car nous voulons un enfant ? », se plaint Alphonse, 31 ans, Chef menuisier.

Tout d'abord inutile de s'inquiéter : même si le sperme s'écoule très rapidement du vagin après les rapports, il en reste bien assez à l'intérieur pour permettre une grossesse. D'après Dr Sylvain Mimoun, Gynécologue-andrologue français, la femme peut tomber enceinte même si le sperme s'écoule. Lorsque le sperme est dans le vagin il se liquéfie et peut très vite s'écouler. Les spermatozoïdes une fois le sperme éjaculé sont déjà dans le col et vont droit vers l'ovule.

Cependant, si cela inquiète tout de même, voici quelques petites astuces pour éviter que le sperme ne s'échappe trop vite du vagin : S'essuyer avec un mouchoir en papier et ne pas se lever trop vite après l'acte sexuel. Eviter de prendre une douche vaginale juste après les rapports. Placer un coussin sous le bassin lors de la relation sexuelle pour que le sperme aille « plus loin ». Rester positive. L'anxiété est mauvaise pour la fertilité, alors ne pas s'inquiéter que le sperme du partenaire s'écoule trop vite.

| par Abel OZIH

Source : femiweb

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



## SAVON NOIR BIO DU MAROC

DISPONIBLE EN PLUSIEURS VARIÉTÉS

**Savon recommandé aussi  
aux hommes. Rend lisse  
votre peau et donne de  
l'éclat à votre teint naturel**



**Disponible  
en Pharmacie !**

**- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté**

**OPTIC'S**  
*Eden*  
Mon opticien conseil

# رَمَضَانَ كَرِيم

R A M A D A N K A R E E M



☎ (+228) 93 21 28 93  
Tokoin doumasséssé près  
de l'immeuble Yendoubé

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

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