

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

Version
Papier

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

Version
Numérique



La banane
plantain :
nutritive et
thérapeutique ⁷

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°624 du 23 Juin 2021

Remède spécial pour réduire le ronflement

3



UN REMÈDE NATUREL CONTRE LE RONFLEMENT

Remèdes à base de miel
contre la toux sèche

3

Ces aliments qui préparent
pour une bonne vieillesse

4

Recettes au curcuma
pour purifier le foie

3

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Partenariat entre La Chaîne de l'Espoir et CHU Sylvanus Olympio

La Chaîne de l'Espoir fait un don d'équipements biomédicaux au service de chirurgie pédiatrique

Le service chirurgie pédiatrique du Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio (CHU-SO) a bénéficié le mercredi 16 juin 2020 d'un don d'équipements biomédicaux. C'est l'œuvre de l'ONG La Chaîne de l'Espoir, intervenant au Togo à travers deux programmes : le programme de santé scolaire et le programme de soins chirurgicaux. La remise de ces équipements a été couplée d'une signature de la convention de partenariat entre M. Espoir Datchidi, Chef de mission Togo-Bénin de La Chaîne de l'Espoir et le médecin-colonel Wiyoo Kpaou Adom, DG du CHU-SO.

Le CHU-SO a manifesté un besoin en équipements par le biais de son service pédiatrique pour le renforcement de son plateau technique. La Chaîne de l'Espoir a répondu et offert le mercredi 16 juin un équipement biomédical au service de chirurgie pédiatrique. Le don est estimé à une valeur totale de 102.425.987 F CFA (Cent deux millions quatre cent vingt-cinq mille neuf cent quatre-vingt-sept) soit cent cinquante-six mille cent quarante-sept (156 147) euros. Il comprend essentiellement: 1 Amplificateur de brillance, 1 Respirateur d'anesthésie avec les cuves, 1 Dermatome et expanseur de peau, 1 Ensemble d'Endoscopie (Colonne de coelioscopie et de resecteur pédiatrique), 1 Boîte de traumatologie pédiatrique. Avec cet équipement de pointe, la qualité des prestations du service de chirurgie pédiatrique permettra d'améliorer la prise en charge chirurgicale des enfants togolais.

Pour Pr. Jean Pierre Gnassingbé, Chef service de chirurgie pédiatrique du CHU-SO, ce matériel va contribuer à relever les défis de l'heure. « Aujourd'hui nul ne peut prétendre réussir une intervention chirurgicale en orthopédie traumatologie sans amplificateur de brillance. Et que dire de la chirurgie endoscopique, cette

technique novatrice mini-invasive est de nos jours pratiquée dans toutes les spécialités avec beaucoup d'avantages. En nous offrant ce lot de matériels, la Chaîne de l'Espoir relève le niveau de notre plateau technique ». D'après Espoir Datchidi, Chef de mission Togo-Bénin, ces appareils vont non seulement améliorer la prise en charge efficace des enfants et adultes mais aussi renforcer le plateau technique. Dr Essotoma Beweli, Directeur Général de l'Action Sanitaire, a déclaré que la remise de ces lots de matériels traduit la volonté de La Chaîne de l'Espoir d'accompagner de l'Etat togolais dans la mise en œuvre du PND 2017-2022 à travers l'amélioration de la qualité des soins médicaux. Se réjouissant de ce geste de bonne volonté, le médecin Colonel Adom, Directeur du CHU-SO a invité le personnel du service de chirurgie pédiatrique à un bon usage des matériels.

Signature de partenariat

Cette remise de don a été couplée par la signature d'une Convention de partenariat entre le CHU-SO et La Chaîne de l'Espoir pour une durée de trois ans de 2021 à 2024. Ce partenariat a pour objectifs d'abord d'assurer la formation continue des médecins inscrits en



Remise symbolique des équipements

Diplôme d'Etudes Spécialisées (D.E.S) de chirurgie pédiatrique, de l'équipe médico-chirurgicale des services (chirurgie pédiatrique, neurochirurgie) du CHU-SO et d'autres structures hospitalières du Togo. Ensuite, il vise à appuyer un transfert de compétences aux équipes médico-chirurgicales par l'organisation de missions foraines et spécifiques de prise en charge médico-chirurgicales réalisées par ses experts techniques, biomédicaux, médicaux, et paramédicaux. Enfin, il s'agit d'améliorer et renforcer le plateau technique du CHU-SO. Depuis

2012, La Chaîne de l'Espoir met en œuvre un programme d'appui au renforcement de la chirurgie pédiatrique au Togo, à travers des missions opératoires spécifiques au CHU-SO, des missions foraines dans les différentes villes du Togo et des missions de formation des médecins inscrits en D.E.S de chirurgie pédiatrique. Ceci en collaboration avec le service de chirurgie pédiatrique du CHU-SO à Lomé.

par William O.

Lt-Col Yawo Apéléte Agbobli, nouveau Directeur Général du CHU Sylvanus Olympio



Le médecin Lieutenant-Colonel Yawo Apéléte Agbobli, a été nommé mercredi 16 juin par décret ministériel actuel Directeur Général du Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Sylvanus Olympio. Il remplace Dr Wiyoo Kpaou Adom, admis à la retraite. Au poste de directeur du CHU Campus de Lomé depuis 2017, Dr Yawo Apéléte Agbobli a toujours allié dialogue et méthode pour assurer un meilleur service aux patients et poursuivre la modernisation de l'hôpital.

Sorti en 2004 de la Faculté des sciences de la santé (ancienne Faculté mixte de médecine et de la pharmacie) de l'Université de Lomé avec un diplôme d'Etat en médecine, Dr Yawo Apéléte Agbobli, Médecin des Forces Armées Togolaises (FAT), est spécialiste de la médecine légale, de la médecine du travail et de la médecine du sport. Passé par le Camp Général Améyi à Kara pendant sept ans avant de se spécialiser à l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar (UCAD) de Dakar au Sénégal, il fut dès son retour, durant un an médecin chef

de la Gendarmerie nationale. De par sa formation militaire, Dr Agbobli est un homme extrêmement discret qui aime s'attacher uniquement à son travail. Dr Agbobli garde comme vision d'un directeur d'hôpital, un carrefour entre définir et donner le cap, montrer la direction des objectifs stratégiques dont la structure a besoin pour évoluer et continuer à se développer. C'est un homme qui assume une présence permanente sur le terrain, auprès des équipes, à leur écoute et à leurs côtés pour conduire les initiatives et leur expliquer le sens des objectifs à atteindre.

Le Médecin-Colonel Wiyoo Adom a pris les rênes du CHU-SO depuis 2013. Il a relevé plusieurs défis notamment le management basé sur la reddition des comptes, mobilisé des ressources pour relever le niveau du plateau technique, opéré des travaux de réhabilitation. Il s'est beaucoup engagé pour la discipline professionnelle en luttant contre le racket des patients et a su sortir le CHU de son état d'insalubrité d'antan.

« 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

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
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

par William O.

Remède spécial pour réduire le ronflement



Le ronflement est une habitude que toute personne redoute pendant le sommeil. C'est l'accumulation du mucus dans la gorge et les voies aériennes nasales qui sont à l'origine du ronflement chez les humains.

Par conséquent, le seul moyen de stopper le ronflement est de trouver une astuce naturelle qui permet de réduire la quantité de mucus.

Pour cela, voici une boisson naturelle qui a un pouvoir extraordinaire, celui de diminuer la quantité de mucus dans le corps. Voici la recette pour passer une nuit paisible.

Recette: Un petit morceau de gingembre, 2 carottes, 2 pommes ; le quart d'un citron frais. Laver et mélanger tous les ingrédients dans un mixeur afin d'en extraire le jus anti-ronflement. Boire un verre de ce jus avant d'aller au lit. Savoir que la consommation d'un verre de cette boisson va réduire pendant la nuit la quantité de mucus, ce qui empêchera de ronfler la nuit.

Par contre, réduire sa consommation d'aliments contenant de la farine, du chocolat et d'alcool, et de friture. Tous ces aliments peuvent réduire l'efficacité de cette boisson.

Recettes au curcuma pour purifier le foie



par Elom AKAKPO

Le curcuma, ingrédient principal des currys, fait l'objet de nombreuses études scientifiques dans le monde entier, afin de mieux cerner ses propriétés alimentaires et médicales. Elle possède de multiples vertus, notamment son action bénéfique sur la santé du foie. Le curcuma est bénéfique pour prévenir de cirrhose du foie. C'est une maladie diffuse, chronique, irréversible et grave du foie, qui associe trois types de lésions: lésions des cellules hépatiques, une fibrose, et des nodules de régénération. C'est la curcumine, principe actif, qui apporte ses bienfaits à la fonction hépatique, de 2 manières différentes : d'abord elle stimule la production et la sécrétion de bile par la vésicule biliaire,

qui permet la dégradation et l'élimination des graisses, et donc aide à drainer les déchets hors de l'organisme. Ensuite elle préserve la bonne santé du foie en protégeant les cellules du foie contre les attaques extérieures d'agents toxiques : médicaments, virus, sucre, alcool.

Recette 1 : Infuser 1 à 2 g de poudre de curcuma avec 2 ou 3 grains de poivre noir « Atikanli » dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 min. Boire 2 à 3 verres par jour.

Recette 2 : Faire une infusion de curcuma et citron, l'épice jaune et l'agrumes qui agissent en synergie.

Pipi au lit : conséquences sur le sommeil

Au Togo des enfants de 6 à 12 ans mouillent encore régulièrement leur lit. Cette énurésie peut avoir diverses causes, comme une vessie hyperactive ou une trop importante production d'urine. Elle se produit systématiquement pendant le sommeil profond, ce qui fait que, souvent, elle ne réveille pas les enfants.

D'après une équipe belge (UZ Leuven), les enfants qui font pipi au lit ont un sommeil moins réparateur. Ils

manifestent une plus grande agitation et une plus grande variation de la durée du sommeil paradoxal, la phase durant laquelle on rêve.

Dans une prochaine étape, les chercheurs veulent étudier à quel moment l'énurésie se produit. Il est également intéressant de savoir si les traitements qui régulent le sommeil neutralisent aussi l'énurésie nocturne, ou si les traitements actuels de l'énurésie normalisent les habitudes de sommeil.

Remèdes à base de miel contre la toux sèche



Le miel est un remède naturel aux propriétés médicinales. Il permet de soigner différents maux, notamment en cas de rhumes, toux sèche et de problèmes respiratoires. Voici quelques remèdes pour soulager et soigner la toux. Ne pas hésiter aussi à consulter un médecin.

Recette 1 : Pour calmer la toux nocturne, en prendre directement à la cuillère, 3 fois par jour. Cette solution est efficace pour une toux sèche peu intense, notamment en l'absence d'autres symptômes tels qu'une congestion nasale ou un rhume.

Recette 2 : Chauffer simplement un verre d'eau puis y ajouter le jus d'un citron et une cuillère à café de miel.

Remuer et boire. On peut prendre 3 à 4 verres par jour.

Recette 3 : Faire bouillir ½ litre d'eau avec 8 gousses d'ail écrasé. Une fois que le mélange bout, le retirer du feu et l'égoutter. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel. Prendre une à deux cuillères par jour avant le petit-déjeuner ou au repas principal.

Recette 4 : Presser le jus d'un citron et mettre 1 cuillère à café de gingembre moulu ou écrasé, 1 cuillère à soupe de miel et 4 verres d'eau dans un mixeur. Mixer le tout jusqu'à obtenir un sirop. Prendre une cuillère du sirop avant de petit déjeuner le matin, tant que la toux persiste.

Ce thé est efficace pour la santé des artères



La consommation quotidienne d'une tasse de thé vert s'accompagne d'un effet très bénéfique pour la santé des artères, et dès lors en prévention de la maladie cardiovasculaire. Des chercheurs de l'université Johns Hopkins (Baltimore) montrent que les personnes qui boivent une tasse de thé vert ou plus chaque jour s'exposent à un risque réduit de 35% de souffrir d'un événement cardiovasculaire majeur comme un infarctus du myocarde. Des examens ont permis de déterminer que globalement, les amateurs de thé vert sont moins susceptibles de

présenter des dépôts problématiques de calcium dans les artères coronaires, avec la menace du développement progressif d'une obstruction. Cet effet bénéfique du thé vert s'explique par l'action des flavonoïdes dont il est riche, et dont on connaît l'activité antioxydante. On sait aussi que d'une manière générale, les consommateurs du thé vert adoptent des habitudes plus saines, en particulier sur le plan alimentaire, avec une consommation moyenne plus élevée de fruits et de légumes, grands pourvoyeurs d'antioxydants.



Aliments et vitamines selon l'âge

Le corps a des besoins en vitamines de manière constante à 20, 30 et 40 ans ou plus. Voici des conseils utiles pour savoir de quels vitamines et minéraux on a besoin en fonction de l'âge et des problèmes qui en général l'accompagnent.



Une alimentation saine et équilibrée est recommandée à tous et tous les jours. Mais les besoins en vitamines peuvent varier en fonction de l'âge, car le corps change.

À 20 ans

À cet âge, l'on fait de nombreuses activités physiques et, le corps commence à se préparer à la maternité par exemple chez les femmes. De cette façon, l'on obtient la résistance générale à travers les polyvitamines. L'élasticité de la peau, le tonus et une chevelure saine sont donnés par les vitamines A, D et le zinc. Quant au système reproducteur, il a notamment besoin de vitamine E, d'acide folique et de fer. Le système immunitaire fonctionne particulièrement grâce aux vitamines B6 et B12. Le bon état général du corps s'obtient grâce à la vitamine C.

Si l'on consomme trop de biscuits, chips, bonbons, pain au chocolat, aliments industriels ou saute des repas l'on pourra finir par souffrir de surpoids ou d'une mauvaise nutrition. À 20 ans, commencer à suivre de bonnes habitudes alimentaires. À cet âge, le corps a besoin de minéraux et de protéines pour le développement de la masse musculaire. Le mieux est de manger des graisses végétales dans les huiles de soja, d'olive, d'arachide, de coco et d'augmenter la consommation de fer qu'on retrouve dans la betterave, feuilles de baobab, les légumes verts.

À 30 ans

À cet âge, le corps lui-même protège l'organisme contre les maladies futures, tout en maintenant l'efficacité de tous les systèmes. L'élasticité de la peau et de

pouvoir préserver le bon état du derme dépend des vitamines A et E.

Les systèmes immunitaire et nerveux fonctionnent grâce aux vitamines du groupe B, de la vitamine C et au magnésium. Le bon fonctionnement du corps est également favorisé grâce au zinc, à la vitamine A et au fer et le renouvellement cellulaire est assuré par le phosphore et le calcium.

À partir de 30 ans, l'on constate quelques kilos supplémentaires au niveau abdominal. Si c'est le cas, il est temps d'agir et de réduire la quantité de nourriture qu'on mange, car l'organisme ralentit. Manger des aliments plus sains et plus naturels : salades, poisson gras dont le saumon, maquereau, sardine riches en oméga 3, cinq portions de fruits et légumes par jour, légumineuses et pain

complet, les aliments riches en calcium et en fer qu'on a dans le lait de coco, avocat, betterave, jus de fruits naturels. Éviter les aliments transformés, les sauces industrielles et les aliments frits.

À 40 ans

Le corps va commencer à éprouver les premiers changements hormonaux. La clé pour lutter contre les possibles changements de poids est de consommer des antioxydants. Les aliments riches en antioxydants empêchent l'effet des radicaux libres sur le corps. Ce sont les coupables du vieillissement prématuré des cellules. Si l'on a un faible niveau d'énergie, on peut souffrir d'anémie et avoir besoin de fer. Pour protéger les os correctement, l'on doit consommer des aliments riches en calcium et de la vitamine D retrouvables dans le lait de soja, saumon.

Dans le cas où l'on a de l'anxiété, des douleurs musculaires et des crampes, l'on aura besoin de magnésium et de potassium en mangeant la banane, arachide, laitue. Consommer des aliments contenant d'acide folique et de vitamines A, C, D, E et B12 si l'on veut protéger la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

Ne pas arrêter de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour. Privilégier le poisson cuit à la vapeur et des fruits secs : dattes, arachides, noix de coco. Augmenter la consommation d'aliments riches en vitamines A et D pour lutter contre l'ostéoporose, fragilité osseuse. Réduire considérablement la quantité de sel. Ceci pour éviter de souffrir de rétention de liquides qui entraîne des kilos supplémentaires.

par **Abel OZIH**

Ces aliments qui préparent pour une bonne vieillesse

Certains aliments peuvent rallonger l'espérance de vie. Comment ? En combattant le vieillissement des cellules et en prévenant les maladies, telles que les cancers ou l'Alzheimer. Voici des aliments réputés pour leurs multiples vertus pour la santé en général. Ils sont savoureux, accessibles facilement et ont un solide potentiel pour préserver jeunesse et vitalité.

1 La tomate



La tomate est riche en lycopène, le pigment auquel elle doit sa couleur rouge. C'est un très bon antioxydant dont l'action est efficace dans la prévention des troubles cardiaques ainsi que des cancers.

2 Les huiles végétales



Les huiles végétales (noix, palmiste, arachide, soja, coco) permettent un meilleur contrôle de la tension artérielle, des triglycérides; et préviennent le risque de maladies cardio-vasculaires.

3 Le thé vert



Les polyphénols que contient le thé vert, appelés catéchines, ont le pouvoir de ralentir le vieillissement en agissant sur le stress oxydatif. Ils ont aussi pour effet de prévenir la maladie d'Alzheimer.

4 L'ail



En 2006, une étude a révélé que l'extrait d'ail vieilli, riche en antioxydants, aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et à réduire le risque de démence. L'ail est excellent pour lutter contre l'hypertension.

5 Le vin rouge



Le vin rouge possédant des vertus antioxydantes, permet de réduire la composition grasse de l'alimentation, et en favorisant la circulation sanguine. En deçà de deux verres par jour, il protège également les cellules nerveuses cérébrales et empêche la progression de la maladie d'Alzheimer.

7 Les noix



Les noix sont riches en acide gras oméga-3, l'acide alpha linoléique (ALA), qui a des effets très positifs sur la santé du cœur. Une étude montre que les noix aident à améliorer la fonction des vaisseaux sanguins chez les diabétiques. Les noix permettent de détruire les substances chimiques des radicaux libres nocifs impliqués dans la démence, de préserver les capacités mentales.

6 Les avocats



Des chercheurs mexicains de l'Université Michoacana de San Nicolás de Hidalgo ont montré que l'huile d'avocat possède les vertus anti-âge, et peut être utilisée pour lutter contre les maladies cardiaques ou le cancer. La consommation d'avocat peut améliorer l'état de santé des patients diabétiques.

8 Le brocoli



Une recherche faite par l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) révèle que le brocoli et ses jeunes pousses sont la meilleure source de sulforaphane, un composé chimique qui empêche l'effet des radicaux libres sur le corps. Le sulforaphane est un puissant antibactérien, capable de détruire la bactérie Helicobacter Pylori, responsable de la majorité des ulcères de l'estomac.

Journée mondiale du Pied bot

Eviter le handicap à l'enfant : s'engager tôt contre le pied bot



Les acteurs lors du lancement officiel

Les enfants qui naissent avec des malformations, on en connaît au Togo comme partout ailleurs. Le pied bot est une anomalie congénitale. C'est une maladie qui se caractérise par une malformation du pied tourné vers l'intérieur et des orteils pointés vers le bas. Cette pathologie selon les données de l'OMS, concerne 1 à 2 enfants pour 1000 naissances dans le monde. Ce n'est donc pas une fatalité surtout qu'elle se soigne si elle est prise en charge tôt et correctement. Mais à défaut d'un traitement, cette anomalie peut conduire à un handicap permanent. Les structures, les compétences et les appuis pour faire face à cette déficience, le Togo en dispose

heureusement. C'est en cela que se justifie la mise en œuvre du projet « Prise en charge du pied bot au Togo » pour la période 2021-2024 par le Programme des Incapacités Traumatismes/ Prévention et Réadaptation à Base Communautaire (PITR/ RBC), avec l'appui financier du Christian Blind Mission (CBM). La célébration de la journée mondiale du pied bot, la première au Togo, rentre justement dans la mise en œuvre des activités dudit projet. Il vise à renforcer la sensibilisation et soutenir le plaidoyer dans le but de réduire la prévalence du handicap du Togo par la détection précoce et la prise en charge efficace pied bot. C'est ce but ultime qui motive l'intérêt et

Le Centre National d'Appareillage Orthopédique et de rééducation (CNAO) à travers le Programme des Incapacités Traumatismes/ Prévention et Réadaptation à Base Communautaire (PITR/ RBC), a célébré le 03 juin 2021, en collaboration son partenaire CBM, la journée mondiale de pied bot au Togo. C'est la ville de Sokodé qui a accueilli la conférence sur le pied-bot dans la grande salle de réunion du CENATIS. La rencontre a connu la participation des autorités locales, administratives, des leaders communautaires et des responsables sanitaires de la région. L'objectif de cette célébration est de sensibiliser le grand public sur la malformation liée au pied bot et son impact sur le développement de l'enfant. « Le pied-bot se traite médicalement pour éviter le handicap à l'enfant, si les parents s'engagent tôt » est le thème qui a marqué cette journée au Togo.

l'implication du CBM. « Nous sommes une organisation internationale chrétienne engagée dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées qui doivent jouir de leurs droits fondamentaux et réaliser leur plein potentiel », a affirmé Mme Laure Akofa Tay, Représentante CBM Togo.

Pour M. Tokpessa innocent Lakna, Directeur du CNAO et Chef Programme PITR, le choix de Sokodé pour abriter la célébration vise à remobiliser la communauté de Tchaoudjo pour rattraper les enfants perdus de vue dans la prise en charge avec l'arrêt de la phase précédente du projet, mais aussi intensifier la sensibilisation et l'étendre à l'échelle nationale.

Au lancement officiel de la cérémonie, le Préfet de Tchaoudjo, le Col Mompion Matéindou a insisté sur la nécessité de réveiller l'attention des parents et des leaders communautaires pour offrir une chance de prise en charge précoce et efficace aux enfants.

Pierrette, une fille de 3 ans, a eu cette chance car sa maman a pris la bonne décision tôt : « A sa naissance, ses deux pieds étaient tournés dedans. J'avais eu peur. Très vite je l'ai amenée au CHR. Pendant le suivi, nous avons respecté les rendez-vous et les conseils des techniciens. Je suis contente de voir les pieds de mon enfant bien en place. Elle

marche bien », témoigne sa maman. Pour M. Karilowo Até, Chargé de suivi-évaluation, le projet vise également à renforcer les capacités des acteurs dans les communautés et dans les institutions pour la reconnaissance, la prévention et la détection précoce des déficiences chez les enfants. « Dans le passé, nous avons dix centres répartis dans les régions, mais cette fois-ci avec ce projet nous voulons couvrir toute l'étendue du territoire. Le but est de parvenir à une prise en charge intégrée de cette pathologie dans le paquet de services », précise le Directeur du CNAO, M. Lakna.

Dans la mise en œuvre des activités, il est prévu qu'à chaque célébration, les enfants qui n'ont pas été pris en charge tôt, les « cas champions » entre 3 et 10 ans, soient soutenus à travers la chirurgie et la rééducation. Certains de ces enfants étaient présents lors de la célébration et le rendez-vous est pris pour l'année prochaine pour avoir les témoignages d'après traitement : « Je suis prête et décidée à m'impliquer dans le traitement de mon enfant programmé pour la chirurgie. J'ai foi qu'il va marcher correctement comme ses autres camarades », dit une mère d'un cas champion.

Depuis 2011 à ce jour 1123 cas de pied bot ont été pris en charge par la méthode de PONSETI sur le plan national.

SantéReportage

par Cousin EGNO

Cœur et intestins : manger des mangues



La consommation quotidienne de mangue exerce un effet favorable sur la santé cardiovasculaire et intestinale. Une équipe de l'université de Californie (USA) indique d'abord que des recherches sur l'animal et sur des cellules humaines ont suggéré ce potentiel de la mangue, en particulier de ses polyphénols et ses vitamines (surtout C et B9). D'après «The FASEB Journal », une série de tests réalisés durant deux semaines a mis en

évidence des données intéressantes. Ainsi, on observe un effet positif sur la pression artérielle systolique dans les deux heures qui suivent l'ingestion de mangue, ainsi que sur la pression pulsée, le différentiel entre la pression systolique et diastolique, qui est un indicateur de l'élasticité vasculaire. Un effet positif est également constaté sur les intestins. Les auteurs pointent ainsi les bénéfices potentiels de la mangue en termes de promotion de la santé.

Manger sain prolonge la vie à tout âge



Une équipe italienne (Istituto Neurologico Mediterraneo) montre que quel que soit l'âge, une adaptation de l'alimentation, vers des habitudes plus saines bien sûr, exerce un effet bénéfique sur le risque de mortalité prématurée. Il n'est jamais trop tard pour bien faire. Il est question ici d'une alimentation riche en fruits et de légumes, les légumineuses, deux ou trois portions de poisson par semaine, huile végétale (noix, noix de palmiste,

olive, arachide, sésame, soja), apports limités en produits laitiers, peu de viande rouge. La revue « British Journal of Nutrition » montre que chaque augmentation d'un point est associée à une réduction du risque de mortalité prématurée toutes causes confondues, et en particulier d'origine cardiovasculaire et cérébrovasculaire (AVC). Les personnes âgées qui poursuivent ou qui adoptent cette alimentation peuvent maximiser la probabilité de vivre plus longtemps.

SantéLe sais-tu?

par Gamé KOKO

Insuffisance cardiaque: éviter les viandes transformées

La viande rouge doit être consommée avec modération pour ne pas favoriser les maladies cardiovasculaires. Mais selon des chercheurs du Karolinska Institute (Suède), ce risque est encore plus important quand la viande rouge est dite « transformée ». Ils mettent ainsi en garde contre des aliments entre autres le jambon, les saucisses, pizzas,

hamburgers, sharwamas. Ces produits issus de processus comme le séchage, le fumage, le salage ou utilisant des conservateurs peuvent favoriser l'insuffisance cardiaque. D'après la revue de cardiologie « Circulation », 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 défaillance cardiaque. Des résultats des méta-analyses (2009-2015) ont montré que la consommation de viande transformée est cancérigène pour l'humain; les composés de la viande transformée qui contribuent à l'augmentation du risque de diabète de type 2. Pour réduire le risque d'insuffisance

cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires, les spécialistes conseillent d'éviter la viande rouge transformée dans l'alimentation, et de limiter la quantité de viande rouge normale à une ou deux portions par semaine. Au lieu de cela, privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, produits céréaliers et noix et augmenter les portions de poisson.

Interview du Dr Komlavi Gonçalves, Médecin généraliste

« Lorsque vous avez l'ulcère, ne traitez pas. Il faut consulter un spécialiste. Un ulcère non traité, avec le temps peut déboucher sur un cancer de l'estomac »

Les ulcères de l'estomac sont relativement fréquents en unité d'endoscopie digestive des CHU et la prévalence de l'*Helicobacter pylori* est élevée mais reste sous-estimée. Malgré cette fréquence, beaucoup de Togolais ont des idées fausses sur cette maladie. Qu'est-ce que l'ulcère d'estomac ? comment se manifeste-t-il ? Quelles précautions prendre pour soulager les douleurs ? Des questions auxquelles répond Dr Komlavi Gonçalves, Médecin généraliste.

Santé-Education : Qu'est-ce qu'un ulcère d'estomac ?

Dr Komlavi Gonçalves : L'estomac utilise des sucs gastriques pour dégrader et digérer la nourriture que nous mangeons. Pour le protéger de ces substances très puissantes, il est recouvert d'une muqueuse très épaisse. Si vous restiez longtemps à jeun ou vous ne mangez pas, il y a une sécrétion importante d'acide, et l'acide est corrosif. De ce fait, il s'attaque à la muqueuse gastrique et progressivement va la creuser. Cette paroi est perturbée, une lésion peut apparaître. Ce « trou dans l'estomac » de quelques millimètres carrés est l'ulcère partiel ou total. C'est une plaie que nous avons au niveau de la muqueuse gastrique.

Où se localise l'ulcère ?

Il existe deux types d'ulcère en fonction de leur localisation : L'ulcère duodénal se situe dans le duodénum c'est-à-dire la jonction entre l'estomac et l'intestin

stressé, on secrète beaucoup d'acide gastrique et si vous ne mangiez pas et que l'estomac est vide, cet acide gastrique va ronger la muqueuse et créer la plaie au niveau de l'estomac. Des repas épicés, le café en excès ou l'alcool peuvent déclencher l'ulcère chez sur ceux qui ont un estomac fragile. Il y a aussi la faim. Lorsque le ventre est vide, cela peut déclencher la douleur ulcéreuse chez quelqu'un qui a des antécédents d'ulcère. C'est-à-dire que l'ulcère ne doit pas rester à jeun pendant longtemps. Ce sont entre autres les facteurs déclenchants de la maladie ulcéreuse.

Quels sont les symptômes ?

Le premier symptôme qui fait penser à l'ulcère c'est la douleur. Cette douleur se localise à un endroit précis, le creux épigastrique. Il s'agit spécifiquement d'une douleur localisée au niveau de l'épigastre, c'est-à-dire la partie haute de l'abdomen. Mais cette douleur peut



Dr Komlavi Gonçalves

caractérisée par des vomissements sanglants ou par la présence de sang noir dans les selles. La perforation est généralement accompagnée d'une douleur très vive dans le ventre qui nécessite une consultation en urgence. Elle entraîne généralement une péritonite, une inflammation de la membrane tapissant l'abdomen.

Quand consulter ?

Si la douleur résiste aux pansements gastriques, si elle réapparaît plusieurs fois par jour ou si elle vous réveille la nuit, n'hésitez pas à en parler au médecin. Plus vite vous le ferez, plus vite vous serez rassuré ou bénéficierez d'un traitement adéquat.

Quelle prise en charge adopter ?

Le traitement est essentiellement médicamenteux. Lorsqu'on veut traiter l'ulcère, on va utiliser les médicaments antiacides qui vont bloquer la sécrétion de l'acide et cicatriser les lésions muqueuses et des antibiotiques pour éradiquer *Helicobacter pylori*. Au bout de quelques jours, les symptômes disparaissent mais n'arrêtez surtout pas votre traitement pour autant. Lorsque vous avez l'ulcère, ne traitez pas il faut consulter un spécialiste qui va faire une analyse qu'on appelle la fibroscopie. Au cours de cet examen, le médecin profite pour faire une biopsie. Nous avons également des pansements gastriques. C'est des médicaments en sachets qui existent sous forme de lait. Sa consommation soulage au bout de quelques minutes et la douleur est calmée. Le lait est basique et va tamponner l'acidité gastrique.

Comment éviter les récurrences ?

La première règle pour éviter les récurrences est de suivre scrupuleusement la prescription de votre médecin en n'interrompant pas précocement le traitement. Ensuite, il convient de mettre de côté les mauvaises habitudes qui vous ont conduit à ce premier épisode d'ulcère. Surveillez votre mode de vie en modifiant un peu votre alimentation avec trois repas.

Quand doit-on recourir à une opération chirurgicale ?

Après plusieurs récurrences non guéries par le traitement médical ou en cas de doute sur la nature des lésions, on peut procéder à une opération chirurgicale. Si

la plaie est profonde, cela peut perforer l'estomac. Lorsque vous avez une perforation d'ulcère, c'est une douleur qui est permanente, qui ne s'arrête pas malgré tous les médicaments. Et cela peut entraîner une péritonite. Quand on réalise la radiographie ou l'échographie, et l'on s'aperçoit que c'est une perforation, on vous amène directement au bloc opératoire pour vous prendre en charge sinon vous allez mourir. On peut recourir à une intervention chirurgicale lorsque la maladie évolue vers un cancer. Ceci pour éviter que le cancer ne se propage.

Quelle alimentation pour l'ulcèreux ?

Ce que nous prenons comme aliment doit contenir beaucoup de fibres pour permettre une bonne digestion et évacuation. Veillez à suivre une alimentation saine, variée et équilibrée, et évitant les plats trop gras ou trop épicés. Prenez également le temps de manger ; des repas express peuvent favoriser la production de sucs gastriques. L'ulcèreux doit tout faire pour ne pas rester le ventre vide pendant longtemps. Quand on est ulcèreux le matin, il faut que vous mangiez quelque chose avant de travailler. Même si vous ne mangiez pas beaucoup, il ne faut pas rester le ventre vide. Le soir aussi il faut manger. Evitez les boissons alcoolisées, gazeuses, les brochettes au bord de la route. L'ulcèreux doit s'écouter par rapport aux aliments qu'il prend. Certains par exemple, quand ils prennent des sauces gluantes comme Adémè, gombo, cela peut enclencher la douleur ulcéreuse chez eux. Ce qui est caractéristique c'est les repas épicés. Si on a un fruit qui est acide cela peut déclencher la douleur ulcéreuse. Donc vous devez éviter les fruits aigres. Même si vous devez prendre ce genre de fruits vous devez le sucrer avec du miel pour atténuer l'aigreur. Tabac, alcool, anti-inflammatoires et de corticoïdes, tous ces éléments sont à proscrire dès que l'ulcère est diagnostiqué.

Votre mot de la fin

Les patients ulcèreux, les personnes qui ont un antécédent d'ulcère doivent savoir s'écouter. Il faut faire beaucoup attention à tout ce qui rentre dans notre ventre. L'ulcèreux est une personne fragile. Il ne doit pas manger en désordre.

propos recueillis par **Abel OZIH**



grêle. Ce type d'ulcère recouvre 90 % des cas et l'ulcère gastrique se situe dans l'estomac à proprement parler. Il est plus rare et ses complications peuvent être plus graves. C'est à ces deux endroits où peuvent se localiser un ulcère.

Quelles sont les causes ou les facteurs de risque ?

La plupart des ulcères d'estomac sont dus à une bactérie, *Helicobacter pylori*. L'ulcère peut trouver aussi son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments gastro-toxiques entraînent une baisse des mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique. Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer ou aggraver le processus de l'ulcère d'estomac. Lorsqu'on vous les prescrit, le médecin recommande de les consommer au cours des repas. Cela atténue leur effet. Quand vous les prenez le ventre vide, cela va creuser une plaie au niveau de la muqueuse intestinale sur une longue période et vous pouvez développer un ulcère. Il y a également le stress. Lorsqu'on est

irradier sous les côtes à droite ou à gauche ou vers le dos. La personne va dire qu'il a mal au dos alors que la douleur part du creux épigastrique. C'est une douleur qui se déclenche lorsque l'estomac est vide généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac. D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

Quel lien entre constipation et ulcère ?

Quelqu'un qui a la constipation peut ne pas avoir l'ulcère. Celui qui a l'ulcère, il peut s'ajouter la constipation. Il n'y a pas une relation directe entre les deux mais les deux peuvent se retrouver chez la même personne. Et le patient ulcèreux et constipé doit faire attention à son alimentation.

Quelles sont les complications ?

Un ulcère non traité avec le temps peut déboucher sur un cancer de l'estomac. Et cela devient grave. Il peut évoluer vers l'hémorragie ou la perforation. L'hémorragie est



Etre en bonne santé est un besoin universel.



Coopération germano-togolaise

Appui considérable de l'Allemagne dans la lutte contre la Covid-19 au Togo

Le ministre allemand de la Coopération économique et du développement, Dr Gerd Müller a effectué une visite officielle au Togo. À son arrivée le dimanche 13 juin 2021 à Lomé, Dr Müller s'est rendu à l'Institut National d'Hygiène (INH) pour s'enquérir des actions menées dans le cadre de la lutte contre la Covid-19. Là, il a échangé avec le ministre en charge de la Santé, Pr. Moustafa Mijiyawa. Il a offert, au nom de l'Allemagne, 30 respirateurs et 5 000 oxymètres au Togo dans le cadre de la riposte contre la Covid-19.



Remise symbolique des respirateurs au ministre Mijiyawa (D)

Depuis le début de la Covid-19, « l'Allemagne a été d'un appui formidable aussi bien dans le diagnostic, le dépistage, la fourniture des matériels de protection, les équipements et les matériels pour la réanimation. L'Allemagne était aussi présente en appui aux actes de la vaccination », a affirmé Pr Moustafa Mijiyawa, Ministre en charge de la santé. L'Allemagne a réagi rapidement en appuyant financièrement le Togo pour élargir les capacités des laboratoires, les capacités de dépistage, le renforcement du personnel médical, l'équipement des services de santé.

L'INH, centre national de référence pour le diagnostic des maladies à potentiel épidémiques est un partenaire de la coopération allemande. A ce jour, l'INH a reçu des réactifs, consommables et équipements pour la réalisation de plus de 110 000 tests PCR. L'INH a bénéficié d'un soutien en matériels de laboratoire,

et d'un appui financier au fonctionnement de l'antenne Kara pour la réalisation des tests PCR dans les régions septentrionales du Togo, l'appui à la formation en techniques de réalisation des tests PCR de 12 techniciens de l'INH. Actuellement l'antenne Kara de l'INH, installée avec l'appui de la GIZ, bénéficie d'un soutien avec des consommables de laboratoire pour assurer le diagnostic du SARS-CoV-2. Ainsi la riposte aux éventuelles pandémies sera améliorée. La contribution de l'Allemagne aux actions du Togo visant à appuyer la riposte sanitaire et la gestion de la crise de Covid-19 s'élève à plus de six milliards de francs CFA de dons.

Remise de 30 respirateurs et 5000 oxymètres au Togo

Lors de la visite du Dr Müller à l'INH, le dimanche 13 juin, un don de respirateurs et d'oxymètres destinés aux centres

hospitaliers régionaux et universitaires a été fait au Togo. Ces équipements ont été réceptionnés par le ministre chargé de la santé, Pr Moustafa Mijiyawa, dans l'enceinte de l'Institut National d'Hygiène (INH) fondé en 1967 par l'Etat et la coopération allemande. Ce don très apprécié par le Togo, reste



Visite à l'INH

important pour le renforcement du système sanitaire du pays en cette période de crise sanitaire de Covid-19. Pour le Dr Gerd Müller, le don traduit une fois encore, l'engagement de l'Allemagne à accompagner les efforts du Togo dans la lutte contre la pandémie du Coronavirus. « Nous sommes liés étroitement avec le Togo dans le cadre d'une amitié historique et, actuellement nous focalisons notre soutien dans la lutte contre la Covid-19 grâce à ces respirateurs et un appui au laboratoire d'analyse INH. Il est aussi très important d'améliorer l'accès des services et soins de santé dans les zones rurales », a déclaré Dr Muller.

D'autres aspects de la santé ont été pris en compte dans les relations entre l'Allemagne et le Togo. L'Allemagne a par ailleurs appuyé la sensibilisation et l'amélioration de la prise en charge des personnes atteintes d'infections à l'Hépatite B dans la région Kara à travers la formation de 29 cliniciens et sages-femmes et la sensibilisation et le dépistage de masse de plus de 800 élèves de Kara. Pr Moustafa Mijiyawa a remercié le donateur pour ses appuis permanents en faveur du secteur de la santé, mais également dans d'autres domaines. Tête-à-tête avec le ministre de la santé Dès son arrivée au Togo, Dr Gerd Muller a aussi échangé avec Pr Moustafa Mijiyawa. Les deux personnalités se sont entretenues sur le fonctionnement système de santé du Togo et le mécanisme de gestion de la covid 19 au Togo, en particulier la vaccination. L'une

des questions abordées reste également la couverture maladie universelle. Pour tendre à cet objectif, le Togo veut mettre en place un mécanisme qui permet aux populations d'avoir accès aux paquets minimum de soins. C'est dans cette perspective que s'aligne l'Allemagne, partenaire historique du Togo. Dr Müller a été reçu lundi 14 juin 2021, par le Chef de l'Etat, Faure Gnassingbé. Les deux personnalités ont signé un accord bilatéral portant sur la coopération économique dans le domaine de l'agro-industrie, de l'énergie et de la formation.

par William O.

La banane plantain : nutritive et thérapeutique

La banane plantain, cultivée dans 150 pays, est la 3^e culture fruitière tropicale. Cultivé au Togo, le plantain particulièrement nourrissant et curatif, entre dans la composition de nombreux plats traditionnels et populaires. Quels sont les éléments nutritifs composants et le pouvoir de guérison de la banane plantain ?



Grâce à sa teneur élevée en glucides, la banane plantain constitue une source d'énergie essentielle dans les rations alimentaires de certaines populations : son apport énergétique est de l'ordre de 120 kcalories pour 100 g de banane plantain cuite.

L'index glycémique de la banane plantain cuite est de 70. En raison de la forte dominante des glucides complexes (amidon), et d'un taux élevé de fibres (5,8 g aux 100 g), cette énergie est progressivement libérée dans l'organisme. La banane plantain

peut ainsi jouer dans l'alimentation le rôle d'aliment glucidique de base. Elle en possède d'ailleurs une autre caractéristique, très appréciée : une bonne capacité à satisfaire l'appétit.

Un complément minéral et vitaminique utile

La banane plantain contribue également à l'apport vitaminique et minéral de l'alimentation. Ainsi, même si lors de la cuisson, sa vitamine C est partiellement détruite, une portion de 200 g de banane plantain cuite en fournit encore 6 à 10 mg, ce qui n'est nullement négligeable : cela représente 7 à 12 % de l'apport journalier recommandé (AJR) pour l'adulte, et 11 à 18 % de l'AJR pour l'enfant. En ce qui concerne les minéraux, leurs teneurs ne sont guère modifiées par la cuisson. Il apparaît que si une portion de 200 g de banane plantain cuite représente une source appréciable de potassium, magnésium, phosphore, fer, même de cuivre ou de zinc.

La banane plantain contre les troubles de l'estomac

La banane plantain constitue un bon remède pour stopper les diarrhées chroniques chez les enfants et les nourrissons. Ceci dans les premières 48 heures. Grâce également à la leucocyanidine, un flavonoïde extrait de la banane plantain, on freine le risque d'érosion de la muqueuse de l'estomac. Donc, le plantain réduit la probabilité d'avoir un ulcère.

Remède pour d'autres maladies

Le plantain est riche en fibres solubles. On note aussi un fort lien entre protection contre le cancer du rein et consommation régulière de banane plantain. Le plantain freine l'oxydation des mauvaises graisses. La banane plantain intervient également dans la guérison des plaies, notamment les plaies au niveau des lobes d'oreilles. Pour cela, on épluche des plantains non mûrs, et on fait noircir leurs épluchures à l'aide de braises. On obtient ensuite une poudre noire que l'on mélange avec de l'huile rouge de noix de palme. Et on applique le tout sur la plaie. Le plantain contient aussi ce qu'on appelle l'amidon résistant, un composé qui provoque la perte de poids chez les personnes souffrant d'obésité. Et chez les patients diabétiques, cette propriété aide les cellules à mieux absorber l'insuline.

Différentes préparations culinaires

Le plantain ne peut pas être consommé cru, à cause de sa forte teneur en amidon, qui le rend totalement indigeste cru. Il peut se consommer bouilli et réduit en purée. Le plantain joue ainsi le rôle d'un féculent, au goût neutre et qui sert de plat de base quotidien, accompagné d'une sauce, de légumes, de viande ou de poisson. Elle se consomme aussi en tranches frites dans les huiles végétales bios comme de l'huile de palme avec le célèbre «allico» de la Côte d'Ivoire, ou en délicieux beignets. Mais attention, ne pas abuser la banane plantain mûre en friture.

Le 17 Mai
OPTIC'S EDEN DÉMÉNAGE

NOUVELLE ADRESSE

NOUS CONTACTER
☎️ (+228) 93 21 28 93

NOUS RENCONTRER
Boulevard de la kara,
quartier Adéwi en face
de la pharmacie St. Kisito

Savon à l'huile de carotte pour la beauté de votre peau

La carotte est un légume dont les nutriments sont indispensables pour la santé. Mais aussi elle a plusieurs vertus sur la beauté de la peau et des cheveux. Voici les merveilles du savon noir bio du Maroc enrichi à l'huile de carotte.



Il unifie le teint de votre peau

Le Savon Noir Bio du Maroc (SNBM) à l'huile de carotte, riche en bêta-carotène unifie et donne un éclat à la peau claire et noire. Utiliser le SNBM au quotidien prépare la peau à résister aux dommages des rayons ultraviolets.

Il soigne les peaux sèches et sensibles

Le SNBM à l'huile de carotte est recommandé pour les peaux sèches et sensibles. Si votre peau est fine, sensible, et source de tiraillement après la toilette, vous avez sûrement une peau sèche. Une peau sèche est

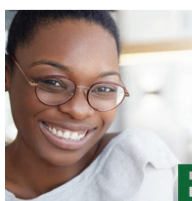


une peau qui manque à la fois de lipides et d'eau. Une peau sensible quant à elle est sèche, elle tiraille, elle est parfois même douloureuse, elle peut peler ou faire apparaître de tout petits boutons secs. Riche en antioxydant, il nourrit, protège et régénère les peaux sèches et sensibles. Il faut utiliser le savon chaque jour pour bénéficier de ces vertus.

Il traite les cheveux

Pour les femmes noires qui ont de bons cheveux naturels et qui aiment les mettre en évidence, le SNBM à l'huile de carotte est votre produit de lavage des cheveux par excellence. Particulièrement, il est recommandé pour les cheveux secs ou frisés. Il les rend brillants et doux. Le SNBM est disponible en pharmacies et supermarchés.

**Pour avoir ce savon en gros et détails,
appelez le (228) 90 13 67 49 // 97 94 08 65**



**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**



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