



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



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

SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 723 du 21 Juin 2023

Jus de betterave: éviter une crise cardiaque



Apnée du sommeil : attention aux troubles de la compréhension

7

Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) est un trouble respiratoire du sommeil qui se caractérise par des pauses respiratoires. Comment se fait le diagnostic de ce syndrome? Quelles peuvent être les complications? Comment se passe la prise en charge? Chez les patients souffrant de SAS, les muscles de la gorge se détendent et bloquent le flux d'air dans les poumons. Ce syndrome se manifeste par des interruptions répétées de la respiration pendant le sommeil. Le diagnostic de SAS est évoqué devant la présence des symptômes sus-cités ...

5 BON REMEDE POUR LA SANTE DU COEUR

La mammographie à faire quand ?

6



Conseils pour qualité de sperme et fertilité

4



Feuilles de manioc : améliorer la vue

3



**DIAMANT
NOIR**

• Eau
• Malt
• Houblon



250
600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

**DIAMANT
NOIR**

• Eau
• Malt
• Houblon



250
600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

Journée mondiale du don de sang 2023

Sang, plasma : partageons la vie, donnons souvent !

Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) a procédé le vendredi 09 juin 2023 à Lomé, au lancement des activités marquant la célébration de la Journée Mondiale du Donneur du Sang, célébrée chaque 14 juin. Pour cette édition 2023, le thème est : « Sang, plasma : partageons la vie, donnons souvent ! ». Ce message porte avant tout sur les patients nécessitant un soutien transfusionnel à vie et souligne le rôle que chaque personne peut jouer en faisant le don précieux de sang ou de plasma. Il souligne également l'importance de donner régulièrement du sang ou du plasma pour créer un stock sûr et durable en sang et en produits sanguins qui puisse être toujours disponible, partout dans le monde, de sorte que tous les patients qui en ont besoin puissent recevoir un traitement en temps voulu. Pour répondre aux objectifs de sensibilisation de la population, le CNTS organise une vaste séance de collecte spéciale de sang à Lomé et dans les autres régions du pays.



Table des officiels lors du lancement de la journée

Les besoins en transfusion sanguine sont quotidiens. Chaque jour, le don du sang permet de sauver des vies en palliant bon nombre de situations d'urgences et de besoins chroniques. Or, peu de Togolais donnent leurs sang. À l'orée de la Journée mondiale des donneurs de sang, le 14 juin, le CNTS promet l'utilité du don de sang volontaire et bénévole, qui renforce la solidarité et la cohésion sociale au sein de la communauté. C'est une occasion pour remercier les donneurs volontaires et bénévoles et inciter ceux qui hésitent à le faire pour que le CNTS puisse couvrir les besoins en sang dans le pays. Le CNTS veut 20 000 poches de sang pour combler le déficit en produits sanguins, en a collecté 60 000.

Au lancement officiel de la journée, Professeur Ag. Lochina Fétéké, Directeur du CNTS, a souligné l'importance de cette journée dans l'élargissement du cercle de sensibilisation sur le don de sang en tant que comportement humain et pilier fondamental dans le relèvement du niveau sanitaire des citoyens. Il a salué le dévouement des donneurs de sang régulier et a, ensuite, rendu un vibrant hommage aux jeunes bénévoles donneurs de sang et appelé à davantage d'efforts de sensibilisation. Ceci pour combler au maximum possible le déficit en don de sang et alléger les souffrances des malades et de cultiver l'esprit de solidarité. « Le sang et le plasma sont des ressources précieuses qui doivent être disponibles en quantité suffisante pour répondre aux besoins des patients. Cette année, les objectifs de la campagne sont de célébrer et remercier les personnes qui donnent leur sang et encourager davantage les gens à devenir leur tour donneurs, souligner le rôle essentiel des dons réguliers, volontaires et non rémunérés de sang et de plasma pour parvenir à l'accès universel à des produits sanguins sûrs pour toutes les populations »,

a déclaré Professeur Ag. Feteke Lochina. Pour marquer cette journée, le CNTS organise à Lomé samedi 10, et mercredi 14 juin, une vaste opération de collecte de sang. Les opérations de don de sang se sont déroulées les 13 et 14 juin prochains dans les autres régions du pays.

Partageons la vie, donnons souvent

Au Togo, le CNTS se heurte aux difficultés qu'il y a à mettre suffisamment de sang à disposition, tout en en garantissant la qualité et la sécurité. Le manque d'accès à du sang et à des produits sanguins sûrs à des répercussions sur tous les patients, y compris ceux qui ont besoin d'une transfusion régulière. L'une des stratégies du CNTS consiste à améliorer la disponibilité et la qualité du plasma humain, notamment par une utilisation optimale du plasma obtenu à partir de dons de sang total et par l'amélioration de l'accès des patients aux traitements à base de protéines plasmatiques susceptibles de sauver des vies.

« Le sang et les produits sanguins sont des ressources essentielles à la bonne prise en charge des femmes qui souffrent de saignements au cours de la grossesse et de l'accouchement, des enfants qui souffrent d'une anémie sévère provoquée par le paludisme et la malnutrition, des patients qui souffrent de troubles sanguins et de la moelle osseuse, d'hémoglobinopathies congénitales et de formes d'immunodéficience, des victimes de traumatismes, de situations d'urgence, de catastrophes et d'accidents, ainsi que des patients qui subissent des actes médicaux et chirurgicaux complexes. Le besoin en sang est universel, mais l'accès au sang de toutes les personnes qui en ont besoin ne l'est pas », a précisé le Prof Ag. Feteke Lochina.

Pour se prêter au don de sang au Togo, il faut peser au moins 50 kg, se situer dans la tranche d'âge 18-60 ans. Entre 350 et 400 ml de sang sont prélevés lors de chaque donation.

par Jean ELI

PHARMACIE DE GARDE Du 19 au 26Juin 2023

CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janvier. Doulassamé	90 89 28 49
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZARANAWÉ	Marché HEDZARANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond Point Gakpoto)	70 45 92 86
MAELYS	1688, Bd Malakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Affao Apédokobè Atigangomé	96 00 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 00 09 95
SEGBE	Ségbé et Zanwi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 00 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Télessou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avéddji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbasito	99 47 00 70
VITAS	Située à Agoè Assiyéyè du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoè Démapoké Voie CEDEAO	93 27 95 54
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	Sanguera, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafo
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyè
la Mairie	Mairie
Djidjole	Djidjole
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafo
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
ENNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinénaire	Von plan
Sames com	Noukafo
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafo
Noukafo	CEET Assignagé
Edi Togo	

SANTÉÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalssante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Santé Plante

Feuilles de manioc : améliorer la vue

De nombreux facteurs, tels que le vieillissement, l'exposition excessive à la lumière bleue des écrans et une mauvaise alimentation, peuvent entraîner des problèmes oculaires. Cependant, il existe des remèdes naturels qui peuvent soutenir la santé oculaire. Comment les feuilles de manioc peuvent aider à améliorer la vision ?



Bien consommer les feuilles de manioc,

Les feuilles de manioc sont une source riche en nutriments essentiels pour la santé oculaire tels que la vitamine A et C, la lutéine et la zéaxanthine. La vitamine A est nécessaire à la formation et au maintien de la rétine, tandis que la vitamine C joue un rôle dans la protection contre les dommages oxydatifs. La lutéine et la zéaxanthine sont des caroténoïdes qui se concentrent dans la macula de l'œil, où elles agissent comme des antioxydants protecteurs contre les radicaux libres.

Réduire les risques de maladies oculaires

Des études in vitro et sur des animaux ont montré que les extraits de feuilles de manioc possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Ces effets peuvent aider à prévenir les dommages causés par les radicaux libres et l'inflammation dans les tissus oculaires, réduisant ainsi le risque de maladies oculaires liées à l'âge.

L'étude « Phytochemical, nutritive and anti-nutritive composition of cassava (Manihot esculenta L.) tubers and leaves » menée en 2005 par le scientifique nigérian Oat Ebuehi, a examiné les effets des extraits de feuilles de manioc sur la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) chez des souris. Les résultats ont montré que les extraits

de feuilles de manioc peuvent réduire la progression de la DMLA en inhibant l'inflammation et en protégeant les cellules rétinienne contre le stress oxydatif. Les extraits de feuilles de manioc augmentent la sensibilité à la lumière dans l'obscurité, améliorant ainsi la vision nocturne. Ces effets peuvent être attribués à la teneur élevée en vitamine A des feuilles de manioc, qui est essentielle pour une vision adéquate dans des conditions de faible luminosité.

Comment consommer les feuilles de manioc ?

Les feuilles de manioc se consomment dans les sauces accompagnées d'un bon plat de pâte de mil. Ainsi, l'on profitera du plein potentiel des nutriments contenus dans les feuilles.

Recette : Prendre 15 feuilles de manioc, 1 racine de gingembre, 4 garcinia cola (petit cola), 1 litre d'eau potable. Mettre tous les ingrédients dans une casserole après avoir épluché et coupé le gingembre et les petits colas en petits morceaux. Ajouter l'eau et faire bouillir pendant environ 15 minutes. Prendre 1 verre bambou deux fois par jour (matin et soir) bien après les repas.

Kinkéliba, boisson pour la perte de poids

Le kinkéliba ou le Combretum micranthum est une plante utilisée pour ses diverses vertus thérapeutiques notamment diurétiques, cholagogues ou anti-inflammatoires. Connue également sous le nom de tisane de longue vie, cette plante est également utilisée comme infusion pour lutter contre l'obésité. Le kinkéliba est une plante très riche en flavonoïdes. Une substance capable de faire uriner trois fois plus habituellement. Si on souhaite profiter de ses bienfaits

pour la perte de poids, consommer le kinkéliba sous la forme d'une infusion. **Pour préparer cette infusion, réaliser une décoction à partir des feuilles de kinkéliba. Placer ces feuilles dans de l'eau bouillante, et laisser infuser pendant une dizaine de minutes. Si le parfum du kinkéliba ne convient pas, le marier au thé vert, ou le gingembre. On peut également ajouter du miel pour adoucir le breuvage. Pour bénéficier de son effet brûle-graisse, boire l'infusion au quotidien, pendant une semaine.**

Notre santé n'est qu'une maladie palliée sans cesse par des remèdes journaliers.

Edward Young

Santé Focus

Perdre vite du poids : attention à la déshydratation

par William O.

Dans le but de vite perdre du poids, plusieurs personnes sont tentées de céder à la facilité plutôt que de contrôler son alimentation. D'où le succès des produits amincissants notamment les tisanes dont la plupart sont des laxatifs permettant de rapidement vider l'intestin. Mais attention, un abus peut être fatal.



Se réhydrater après chaque boisson d'infusion

La plupart du temps le laxatif ont pour objectif étant de ne garder qu'un minimum de temps les aliments absorbés. Et si cette idée d'avalé des laxatifs afin d'éviter l'absorption des aliments consommés était fautive ? C'est le cas. Car le temps que le laxatif vide l'intestin, les calories consommées sont déjà arrivées dans le sang. Ce qui donne l'illusion de maigrir mais en réalité c'est de l'eau du corps ainsi éliminée. Cependant l'usage des laxatifs qui « forcent » l'expulsion des selles doit demeurer occasionnel, lors d'un changement d'alimentation en voyage, par exemple, de modification de rythme de vie.

Conséquences de l'excès des laxatifs

L'utilisation systématique des laxatifs rend l'intestin paresseux et engendre des graves problèmes sur le long terme. Ainsi un intestin qui ne travaille pas normalement s'irrite facilement. C'est l'inflammation de ses muqueuses et des douleurs abdominales quelques soit l'aliment ingéré.

La déshydratation assurée

L'organisme humain est composé de 70% d'eau. Cette eau est éliminée par la sueur, la respiration et l'urine. On doit la renouveler en avalant 1,5 à 2 litres. Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif car ce phénomène nature indique que le corps est déshydraté. La déshydratation est nuisible. La preuve qu'on ne peut vivre plus de deux ou trois jours sans apport d'eau. En revanche, si on boit sans manger, on tiendra une quarantaine de jours. C'est là que se situe le danger des laxatifs dont les

effets contribuent à l'élimination de l'eau contenue dans nos tissus.

Préférer la consommation des fibres naturelles

Perdre du poids en restant en bonne santé par une alimentation équilibrée. Pour obtenir les effets d'un laxatif, penser à suivre une alimentation riche en fibres. On trouve dans les aliments naturels qui augmentent le poids des selles et donc le transit intestinal, un volume qui s'exerce déjà au niveau de l'estomac apportant une sensation de satiété. On en trouve dans les fruits riches en pectine, dont les fruits et les légumes. Beaucoup plus doux que les laxatifs mais tout aussi efficaces et apportent l'eau nécessaire à l'organisme.

L'utilisation des laxatifs pour maigrir entraîne une perte d'eau et non pas de graisse

Il est très risqué de vouloir maigrir plus vite en prenant un laxatif lequel s'avère trop épuisant sur plusieurs jours. Il entraîne une perte d'eau et non pas de la graisse accumulée dans les tissus. Le risque étant la déshydratation. Ainsi les laxatifs accentuent aussi la vitesse du transit intestinal. Ce qui peut provoquer une inflammation du colon et de l'intestin grêle.

Favoriser toujours les aliments naturels riches en fibres tels que les fruits, les légumes et légumineuses pour perdre du poids.

Article validé par Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale (Burkina Faso)

Obésité : risque de troubles mentaux

par Jean ELI

Les personnes souffrant d'obésité courent un risque significativement plus élevé de développer également des troubles mentaux.

Cela s'applique à tous les groupes d'âge, les femmes étant plus à risque que les hommes pour la plupart des maladies, comme le montre une étude récente de l'Université de médecine de Vienne et du Complexity Science Hub Vienna, publiée dans la revue « Translational Psychiatry ». Un diagnostic d'obésité augmente

considérablement la probabilité d'un large éventail de troubles mentaux dans tous les groupes d'âge, y compris la dépression, la dépendance à la nicotine, la psychose, l'anxiété, les troubles de l'alimentation et de la personnalité. Le fait que l'obésité précède souvent les troubles mentaux graves souligne son importance en tant que facteur de risque des problèmes de santé de tous les enfants. Cela est principalement vrai pour les jeunes groupes d'âge, où le risque est le plus prononcé.

Conseils pour qualité de sperme et fertilité

A-t-on envie de bébé avec sa femme ? Les hommes aussi doivent adopter les bons gestes pour augmenter les chances de conception. En effet, d'après la nutritionniste-diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Experte en diététique Yasmine Sandrine Zerbo, la qualité du sperme ou la fertilité, passe par une alimentation saine et une hygiène de vie, comme chez la femme.



Bonne qualité du sperme, fertilité absolue

L'alimentation joue un rôle dans la fertilité de l'homme. Pour booster la fécondité et permettre au corps de produire un sperme sain, il est important de faire attention au contenu de son assiette dès le désir d'enfant.

Adopter une alimentation équilibrée

Pour augmenter la production de sperme, « privilégier les aliments riches en antioxydants qui protègent des agressions extérieures telles que la pollution, le stress, les rayons UV ou le tabac. Opter pour les légumes verts, fruits, légumineuses (haricot secs, pois de terre, lentilles, soja),

noix, les poissons gras (saumon), et les huiles végétales comme l'huile d'olive, de noix, arachide, sésame, tournesol. Par contre, les aliments trop gras nuisent à la fécondité. Éviter donc les chips, les kebabs, la charcuterie et les viennoiseries pendant quelques temps ».

Maintenir la bonne température

Pour favoriser la bonne santé des spermatozoïdes, « il est conseillé de les maintenir à une température inférieure de 2° par rapport au reste du corps. En résumé, on oublie les saunas, hammams et jacuzzi, les pantalons trop moulants,



Adopter une alimentation saine et équilibrée

huiles végétales, fruits à coque, thé vert, chocolat noir et aux épices (curry, curcuma, gingembre) », souligne Yasmine Sandrine Zerbo nutritionniste-diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, Experte en diététique.

Les aliments riches en magnésium, vitamine B9, sélénium et en zinc sont également conseillés. De plus, des études ont démontré que la carnitine et le coenzyme Q10 améliorent la fertilité masculine. Les oméga 3 agissent également sur la qualité du sperme.

D'après la nutritionniste-diététicienne Yasmine Sandrine Zerbo, « on les retrouve notamment dans les noix et l'huile de

le portable dans la poche du pantalon et l'ordinateur posé sur les cuisses », fait remarquer Sandrine Zerbo, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Adapter son hygiène de vie

Il n'y a pas que les femmes qui doivent réduire leur consommation d'alcool pendant les essais bébé, les hommes aussi. « En effet, ceux qui consomment trop d'alcool produisent un sperme de moins bonne qualité car moins concentré en sperme. Ils ont également souvent de troubles de l'érection. De plus, le tabac est nocif pour la fertilité car il peut diminuer la production des

spermatozoïdes. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Par ailleurs, le tabagisme passif est également dangereux: veillez à éviter les lieux enfumés (bars, soirées privées) si vous essayez de faire un bébé. Il en est de même pour les drogues diverses et variées qui peuvent réduire la concentration de sperme », explique l'experte en diététique. On sait également que le poids est un facteur qui peut interférer avec la fertilité masculine. L'obésité, le surpoids comme la maigreur ont un effet négatif sur la qualité du sperme.

La nutritionniste-diététicienne Sandrine Zerbo montre qu'« avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité sportive régulière mais sans excès, est la recette idéale pour maintenir un poids stable et donc produire un sperme de bonne qualité. Autre conseil pour améliorer la qualité du sperme : avoir un bon sommeil réparateur ».

Gérer son stress

On le sait désormais, qui dit stress dit difficulté à concevoir. En effet, le stress interfère avec les hormones, affecte la production du sperme et réduirait ainsi les chances de conception. « Pratiquer une activité sportive, s'initier aux exercices de relaxation peuvent vous aider à mieux gérer votre stress. Certaines activités, notamment le dessin ou le jardinage,



Pratiquer une activité physique

s'avèrent également excellentes pour se détendre. », énumère Yasmine Sandrine Zerbo.

Se mettre au bio pour éviter les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens présentent des risques sérieux pour la fertilité. Ces substances chimiques sont capables d'interférer avec nos hormones et les glandes endocrines. Résultat, ces agents qui perturbent le système hormonal nuisent à la fécondité des femmes et des hommes. On les soupçonne aussi de provoquer des cancers du testicule.

Pour la spécialiste en Nutrition Clinique, « on retrouve ces perturbateurs endocriniens dans les produits de la vie de tous les jours tels que les cosmétiques, les produits ménagers et les peintures. Ils sont également présents dans les fongicides et les pesticides : soit dans ce qu'on mange. Prudence Pour limiter les risques, mieux vaut consommer des produits bio et naturels, qu'ils soient alimentaires, cosmétiques, ménagers et autres. »

Conseils diététiques pour du sperme plus riche

Éviter l'alcool, la caféine, les drogues et la nicotine car ils polluent le sperme. Boire beaucoup d'eau. Un à deux litres par jour pour éliminer les toxines du corps. Consommer beaucoup de fruits chaque jour, cela permettra de sucrer les spermatozoïdes. L'ananas, le citron, l'orange, le kiwi, la papaye, le melon, les mangues, les pommes sont tous recommandés. Ces fruits sont riches en sucres naturels et ils compensent le goût amer. Consommer beaucoup de légumes, ils sont généralement bons pour améliorer le goût mais aussi la qualité du sperme. Diminuer ou éviter la consommation de la viande rouge, préférer plutôt les volailles et le poisson. Le poisson est aussi un élément important dans une alimentation saine. Éviter l'excès des épices fortes comme l'ail et les oignons. Leur influence significativement sur la qualité sperme, car ils contiennent beaucoup de soufre. Par ailleurs, en raison de leur forte teneur en chlorophylle, le persil, et le céleri sont particulièrement recommandés pour obtenir du sperme nutritif. La cannelle, la menthe et le citron sont les meilleurs alliés pour le développement d'un sperme nutritif. Éviter la malbouffe. Elle est chargée de

Jus de betterave : éviter une crise cardiaque

Une étude présentée à la conférence de la British Cardiovascular Society en 2023, démontre que boire du jus de betterave tous les jours pendant six mois après la pose d'un stent a permis de réduire le risque pour les patients souffrant d'angine de poitrine d'avoir une crise cardiaque. Le stent est un petit ressort métallique qui permet de dilater le vaisseau et de prévenir l'apparition de certaines maladies cardiaques. Cette étude a été menée par des chercheurs du St Bartholomew's Hospital et de l'Université Queen Mary de Londres. Ils ont constaté que 16 % des patients souffrant d'angine de poitrine ont eu un incident cardiaque ou circulatoire grave, comme une crise cardiaque ou la

nécessité d'une nouvelle intervention, dans les deux ans suivant l'installation du dispositif. Mais, ce chiffre est tombé à 7,5 % pour les adeptes du jus de betterave quotidien.

Recette : Prendre 2 betteraves moyennes, 1 carotte, 1 pomme, 1 citron, 1 morceau de gingembre frais. Laver soigneusement les betteraves, la carotte, la pomme et le citron. Éplucher les betteraves, la carotte et le gingembre. Passer tous les ingrédients dans le mixeur. Recueillir le jus dans un récipient et ajouter le jus du citron. Bien remuer et verser le jus dans un verre. Consommer ce jus immédiatement pour en profiter au maximum.

Malbouffe : sommeil perturbé et insomnie

Dans une étude, des chercheurs de l'Université d'Uppsala ont étudié comment la malbouffe affecte le sommeil. Les participants en bonne santé ont consommé une alimentation plus malsaine et plus saine dans un ordre aléatoire. Après le régime alimentaire malsain, la qualité du sommeil profond des participants se détériore. Les résultats ont été publiés dans la revue « Obesity ». Une

mauvaise alimentation et un mauvais sommeil augmentent le risque de plusieurs problèmes de santé publique. Les régimes alimentaires malsains contiennent souvent à la fois des proportions plus élevées de graisses saturées et de sucre et une proportion plus faible de fibres alimentaires. Il est possible qu'une alimentation encore plus malsaine a des effets plus prononcés sur dormir.

Carence en fer : attention à la dépression

Une étude publiée dans « Current Psychiatry » a montré comment une faible teneur en fer peut être liée à l'aggravement des symptômes de santé mentale. Le fer est un cofacteur nécessaire dans les voies pour créer des neurotransmetteurs dans le cerveau. Un faible taux de fer peut entraîner un faible taux de sérotonine, de dopamine et de noradrénaline, contribuant aux symptômes de dépression, d'anxiété, de panique, de TDAH, d'insomnie, d'irritabilité, de mauvaise

concentration, de prédilection pour la dépendance et d'agitation. Il est essentiel de manger des aliments riches en fer, et de nombreuses personnes ne consomment pas suffisamment de fer. Privilégier les fruits et légumes. On peut avoir une carence en fer sans souffrir d'anémie. De faibles niveaux de fer sont également connus pour être associés à la fatigue, qui est l'un des symptômes qui peuvent se combiner avec d'autres pour qualifier quelqu'un pour un diagnostic de dépression.

Vitamine K : prévenir le diabète

Dans une étude, parue dans la revue « Cell Reports », des chercheurs de l'Université de Montréal (Canada) sont enfin parvenus à identifier les mécanismes expliquant comment la vitamine K aide à prévenir le diabète. Micronutriment connu pour son rôle clé dans la coagulation du sang, en particulier dans la gamma-carboxylation, la vitamine K est soupçonnée depuis des années de jouer un rôle dans bien d'autres fonctions de l'organisme. Les

scientifiques ont d'abord observé que les enzymes impliquées dans la gamma-carboxylation, et donc dans l'utilisation de la vitamine K, sont présentes en grande quantité dans les cellules bêta du pancréas, celles-là mêmes qui produisent l'insuline, responsable du contrôle de la glycémie, taux de sucre dans le sang. La vitamine K s'obtient facilement via l'alimentation, à condition d'aimer les légumes verts entre autres choux, épinards, « gboma », laitue, persil, haricots verts ou encore kiwi.

Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.

Aliments pour remonter le moral

Une alimentation saine et équilibrée est essentielle pour maintenir la santé et le bien-être. En plus de fournir les nutriments nécessaires à l'organisme, certains aliments stimulent et remontent le moral. Voici quelques aliments recommandés pour renforcer le moral.



Opter pour les fruits et légumes

1 Soupe aux légumes

La soupe, préparée à partir de légumes frais, est un excellent choix pour renforcer le système immunitaire et le moral. En cuisant les légumes dans de l'eau, ils libèrent des vitamines et des minéraux, qui sont des micronutriments essentiels pour les défenses immunitaires. En consommant la soupe, le corps bénéficie de tous ces micronutriments. Privilégier des légumes frais tels que le chou, le « gboma », l'« adémè » et de limiter voire éviter les ajouts d'ingrédients transformés, entre autres les bouillons industriels.

3 Fruits et légumes

Les légumes et fruits sont conseillés pour lutter contre la dépression, le stress et remonter le moral. Opter pour des fruits et légumes de couleurs différentes est une excellente stratégie pour diversifier l'apport en vitamines. Chaque couleur de fruit ou de légume apporte un profil nutritionnel unique. Privilégier les fruits et légumes de saison. On peut avoir la pastèque, la banane, la mangue, le persil, le chou, la laitue, l'ananas, la tomate.

4 Aliments riches en vitamine D

La vitamine D joue un rôle important dans la régulation du système immunitaire. Elle est associée à la régulation de l'humeur et contribue à prévenir la baisse de moral. Les sources de vitamine D comprennent le foie de morue, certains produits laitiers.

par Raymond DZAKPATA

2 Aliments riches en oméga 3

Les oméga 3 sont des acides gras essentiels qui jouent un rôle crucial dans le fonctionnement du système immunitaire et le moral. Les sources d'oméga 3 comprennent les huiles végétales telles que l'huile de noix, ainsi que les poissons gras tels que le saumon, le thon, le maquereau et la sardine. Consommer au moins une fois par semaine du poisson gras pour bénéficier des bienfaits des oméga 3.

Recette pour remonter le moral et énergie

Prendre 10 feuilles de menthe, 5 feuilles de citronnelle, 1 cuillère à soupe de racines de gingembre frais râpé, 1 cuillère à soupe de fleurs d'Hibiscus (bissap) séchées, 1 bâton de cannelle et 0,5 litre d'eau. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau. Ajouter les ingrédients. Laisser bouillir pendant environ 10 minutes pour permettre aux saveurs des plantes de se libérer dans l'eau. Retirer la casserole du feu et laisser l'infusion reposer pendant 10 minutes. Filtrer et boire 1 tasse le matin et soir. On peut ajouter éventuellement un peu de miel ou de citron selon le goût. En plus de ces recommandations alimentaires, l'activité physique régulière (la marche principalement) est également fortement conseillée pour renforcer le système immunitaire et améliorer le moral.

Le Sais-tu?

Odeur nauséabonde du pénis : causes principales

Dans la plupart des cas, le nettoyage régulier du pénis permet de limiter les odeurs. Cependant, certaines conditions peuvent entraîner une modification de l'odeur du pénis ou une odeur nauséabonde. Voici les causes courantes d'un pénis malodorant, ainsi que la façon de les traiter.



Adopter une bonne hygiène du pénis

1

Smegma

Le smegma est une accumulation de cellules de peau mortes et d'huiles naturelles qui maintiennent l'humidité du pénis. Si un homme ne nettoie pas son pénis régulièrement, le smegma peut s'accumuler et produire une substance blanche épaisse. Cette accumulation est plus fréquente sur les pénis non circoncis car elle se forme autour de la tête du pénis. En plus d'une mauvaise odeur, le smegma peut provoquer des rougeurs et des irritations, empêcher le prépuce de bouger facilement lorsque le pénis est en érection et augmenter le risque d'infection bactérienne.

4

L'urétrite non gonococcique (UNG)

L'UNG est une inflammation de l'urètre, qui est le tube reliant l'extrémité du pénis à la vessie. Dans la plupart des cas, l'inflammation de l'urètre est due à une IST, telle que la chlamydia. Toutefois, dans les cas de UNG, la cause du gonflement est inconnue. On peut observer un écoulement trouble ou blanc du pénis, envie fréquente d'uriner, brûlure ou douleur à la miction, irritation ou douleur près de l'extrémité du pénis.

Bien nettoyer le pénis pour éviter les mauvaises odeurs

Utiliser de l'eau chaude et un nettoyant doux pour laver les parties génitales au moins une fois par jour. Après avoir nettoyé le pénis, s'assurer que la zone est complètement sèche avant de mettre des vêtements. En plus du lavage quotidien, il est conseillé de prendre des mesures supplémentaires pour éviter les odeurs sur le pénis. Ces mesures comprennent : nettoyer le pénis après une activité sexuelle, porter des vêtements amples et respirants, utiliser une protection de type barrière, comme des préservatifs, pendant les rapports sexuels, éviter les rapports sexuels lorsque l'un des partenaires a une IST ou une autre infection, nettoyer sous le prépuce si le pénis n'est pas circoncis. Surtout consulter sans hésiter un médecin.

2

Balanite

La balanite est une irritation de la peau à l'extrémité du pénis. Les principales causes de la balanite sont les suivantes : une mauvaise hygiène, les infections, les affections cutanées, telles que le psoriasis, les réactions allergiques aux médicaments, aux savons ou aux préservatifs.

3

Infection sexuellement transmissible (IST)

Les IST peuvent, dans certains cas, être à l'origine d'une mauvaise odeur du pénis. Les deux IST les plus susceptibles de provoquer des odeurs de pénis sont la chlamydia et la gonorrhée. On peut observer entre autres un écoulement blanc et aqueux du pénis, douleur aux testicules, douleur ou brûlure en urinant, inflammation du prépuce.

5

Infection à levure (Candida)

Une infection à levures se produit lorsque le champignon Candida est présent en trop grande quantité sur le pénis. Si les infections vaginales à levures sont beaucoup plus courantes, les infections à levures peuvent également affecter le pénis. En plus d'une mauvaise odeur, le patient ressent une sensation de brûlure ou de démangeaison, une irritation et des rougeurs sur le pénis, une substance blanche ayant la consistance du fromage blanc, une humidité inhabituelle sur le pénis.

6

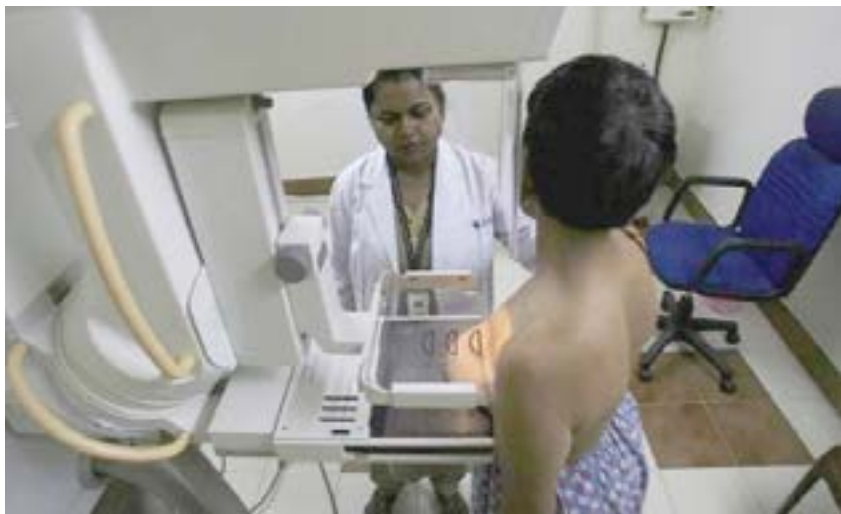
Infection des voies urinaires (IVU)

Une infection urinaire se produit lorsqu'une bactérie ou un virus pénètre dans les voies urinaires. Les infections urinaires peuvent provoquer un pénis malodorant, une urine rose ou trouble, des envies fréquentes d'uriner, une sensation de brûlure en urinant.

Coin Féminin

La mammographie à faire quand ?

La mammographie est un examen radiographique des seins, réalisé à l'aide d'un appareil utilisant les rayons X, appelé mammographe. Elle est indiquée de première intention pour le dépistage et le diagnostic du cancer du sein, qui est à la fois la plus fréquente et la plus meurtrière des maladies de la femme. Cet examen est aussi utile dans l'exploration d'autres maladies du sein. Elle peut être réalisée chez la femme comme chez l'homme, bien que ce dernier n'ait généralement pas une poitrine développée. Quel est l'intérêt de réaliser cet examen ? Dans quels cas il est recommandé ?



Faire son examen pour prévenir le cancer de sein

La mammographie est une radiographie des seins qui utilise des rayons X à faible dose. Elle est réalisée grâce à un appareil appelé mammographe. Celui-ci peut être doté d'un système analogique déjà désuet dans les plateaux techniques ou numérique avec deux typologies de capteurs selon l'appareil : un écran radioluminescent à mémoire et un capteur plan. Le mammographe à capteur plan est la technologie de pointe de nos jours. Il existe toutefois à Lomé, bien que rare, et permette une acquisition et un traitement optimale informatisé des images réalisées.

La mammographie, acte courant dans l'imagerie du sein

Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale au centre de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) parle des situations dans lesquelles la mammographie peut être prescrite : «Chez les femmes à risque dont les données socio-cliniques telles que l'âge (près de 40 ans et au delà), la gestité, la parité, les allaitements antérieurs, les antécédents familiaux de cancer, les antécédents personnels de maladies du sein, les antécédents de traitements hormonaux, elle peut être recommandé. Elle est indiquée aussi chez les femmes qui ont des seins denses ou qui ont des facteurs de risques génétiques prédisposant au cancer, pour le bilan pré-chirurgical d'une plastie mammaire, pour la surveillance d'un cancer du sein opéré, pour la surveillance des prothèses mammaires, pour la surveillance de la reconstruction des seins (chirurgie esthétique). », souligne-t-il.

Cet examen n'est pas réalisé uniquement que chez les personnes adultes. Il y a des particularités. On peut le réaliser chez de jeunes personnes qui présentent un signe physique atypique de maladie du sein selon l'âge, des données socio-cliniques, des antécédents personnels ou biologiques suspects.

Fréquence de réalisation de la mammographie

La mammographie ne se réalise pas de façon systématique pour tout mal des seins. Sa prescription à la consultation se justifie après un recueil des données socio-cliniques du patient, une inspection visuelle attentive et une palpation méticuleuse des deux seins faites par un gynécologue-obstétricien ou autre agent de santé habilité. Il existe un lexique de caractérisation des lésions mammaires formulé par l'ACR (American college of Radiology) dite BI-RADS (Breast Imaging Reporting And Data System), ou encore dite ACR. Ce lexique permet de classer les lésions de par leur bénignité ou malignité et de déterminer la prochaine réalisation ou la fréquence de réalisation de la mammographie après le premier examen pour un suivi ou un contrôle après traitement.

Quel est l'intérêt de réaliser cet examen ?

D'après Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale, « il permet de diagnostiquer le cancer du sein, notamment les cancers de petite taille non palpable cliniquement, mais aussi les cancers palpables cliniquement. En dehors de ça, c'est un examen qui permet de détecter d'autres lésions non cancéreuses. Manifestement, à la différence de d'autres examens de radiologie, la mammographie peut être réalisée sur demande du patient lui-même ou soignant dans le cadre d'un dépistage. Profitions donc, et surtout inondons les salles de mammographie dans les mois d'octobre avec les réductions tarifaires avantageuses! »

Cet examen comporte-t-il des risques ? Il y a des risques, mais ces risques sont si faibles car on utilise des rayons X à des faibles doses pour minimiser tous ces risques. Il convient de dire que le rapport risque-bénéfice est grandement en faveur du bénéfice. C'est pourquoi il y a des indications pour réaliser cet examen.

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »

Chauvot de Beauchêne



Apnée du sommeil : attention aux troubles de la compréhension

Le syndrome d'apnée du sommeil (SAS) est un trouble respiratoire du sommeil qui se caractérise par des pauses respiratoires. Comment se fait le diagnostic de ce syndrome ? Quelles peuvent être les complications ? Comment se passe la prise en charge ?



Faire attention quand dès les premiers signes de l'apnée

Chez les patients souffrant de SAS, les muscles de la gorge se détendent et bloquent le flux d'air dans les poumons. Ce syndrome se manifeste par des interruptions répétées de la respiration pendant le sommeil. Le diagnostic de SAS est évoqué devant la présence des symptômes sus-cités (ronflement, somnolence diurne, importante fatigue...). Beaucoup de ces symptômes sont constatés par l'entourage du patient. Le diagnostic de SAS peut parfois être envisagé par le médecin à l'occasion du diagnostic d'une autre maladie (hypertension artérielle). Pour confirmer le diagnostic un enregistrement de la respiration et/ou

du sommeil du patient est nécessaire. Cet enregistrement se fera par polysomnographie ou par polygraphie ventilatoire. Ces examens ne sont pas douloureux.

Complications cardiovasculaires

A long terme, les conséquences peuvent toucher le système cardiovasculaire ou générer des troubles neuropsychologiques. Les études ont montré que les personnes souffrant de SAS ont un risque augmenté des complications cardiovasculaires d'hypertension artérielle (tension élevée), d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Impacts neurologiques

Les troubles neuropsychologiques qui peuvent survenir sont des troubles de compréhension, de concentration et de captation d'information, des troubles de la mémoire et des troubles dépressifs. Selon une récente étude menée par des chercheurs du Royaume-Uni, d'Allemagne et d'Australie, l'apnée du sommeil peut également provoquer un déclin cognitif précoce, même chez des patients en bonne santé et non obèses. Ces conclusions ont été publiées dans la revue scientifique « Frontiers in Sleep ». Les spécialistes montrent un fonctionnement exécutif et une mémoire visuo-spatiale plus faibles et des déficits de vigilance, d'attention soutenue et de contrôle psychomoteur et des impulsions chez les hommes atteints d'un SAS. D'après l'expérience des chercheurs, chez les personnes présentant des plaques amyloïdes, des agrégats qui se forment autour des neurones et empêchent, entre autres, les neurones et les neurotransmetteurs de bien fonctionner, des apnées du sommeil plus sévères sont associées à un volume cérébral plus faible dans la région du lobe temporal médian du cerveau. Le lobe temporal médian est la région du cerveau qui comprend l'hippocampe, l'amygdale (région des émotions) et une petite région corticale appelée cortex rhinal. L'ensemble de ces structures est crucial pour la mémoire et joue un rôle dans la maladie d'Alzheimer.

Quand consulter ?

Ne pas hésiter à consulter devant la présence des symptômes tel le

ronflement, la somnolence, ou à l'occasion du diagnostic d'une autre maladie ou complications (hypertension artérielle, AVC). Si le médecin traitant suspecte un SAS, il orientera vers un spécialiste.

Quel traitement pour l'apnée du sommeil ?

Il n'y a pas de médicaments (comprimés, sirop) pour traiter le SAS. Pour commencer, il faut améliorer l'hygiène de vie. Arrêter le tabac, diminuer le poids, et éviter les médicaments qui aggravent le ronflement et les apnées (somnifères) de même que l'alcool le soir. Il existe également le traitement positionnel qui consiste à dissuader la personne de dormir sur le dos (gilet avec petit cousin dorsal). Le traitement le plus utilisé est la pression positive continue (PPC). Il s'agit d'une machine avec un masque à mettre sur le nez qui souffle de l'air dans la gorge. Il existe également des orthèses d'avancée mandibulaire. Ce sont des sortes de dentier. Leur but est d'ouvrir l'espace derrière la langue en avançant un peu la mâchoire inférieure afin de permettre à l'air de passer correctement. Pour finir, il existe des possibilités chirurgicales, mais elles ne concernent que quelques situations particulières.

Conseils à l'endroit des populations

Ne pas hésiter pas à consulter devant la présence des symptômes évocateurs de SAS. Des compétences existent au Togo et dans la sous-région pour le diagnostic et le traitement des patients apnéiques.

par Jean ELI

Autopsie médico-légale : quand et comment la réaliser?

L'autopsie vient étymologiquement, du mot grec « Autopsia » qui veut dire l'action de voir par soi-même. L'autopsie encore appelée nécropsie est l'examen interne du cadavre. Quel est le but de cette pratique ? Dans quelles circonstances une autopsie peut être réalisée ?

Il existe essentiellement deux types d'autopsie : d'abord l'autopsie scientifique ou médicale ou encore médico-scientifique demandée par l'équipe médicale de la personne décédée après avoir vérifié l'absence d'opposition du sujet de son vivant ou après avoir obtenu l'accord de la famille. Ensuite, l'autopsie médico-légale ou judiciaire demandée par la justice (procureur, juge d'instruction ou les officiers de Police Judiciaire (OPJ) dans certaines circonstances et sans l'accord de la famille.

Quel est le but de l'autopsie ?

Qu'elle soit scientifique ou médico-légale, elle vient de déterminer les causes de la mort. Quant à l'autopsie médico-légale, son but est aussi de rechercher les circonstances du décès, parfois d'identifier la victime et d'estimer le délai post-mortem.

Comment la réalise-t-on ?

L'autopsie est un examen médical, donc méthodique. Contrairement à l'opinion publique qui pense qu'elle consiste à découper le cadavre, l'autopsie obéit à des règles scientifiques. Elle peut être comparée sur certains points à une opération chirurgicale. Il existe quatre temps essentiels lors de l'autopsie. Il s'agit de l'ouverture du cadavre par des incisions, du prélèvement des organes, de la dissection des organes et de la restitution du cadavre. Cette restitution est obligatoire pour le médecin ayant réalisé l'autopsie car le code de déontologie médicale stipule que le respect de la

personne humaine ne s'arrête pas avec la mort.

Qui peut demander une autopsie médico-légale ?

L'autopsie médico-légale est demandée soit par le procureur, soit par les officiers de police judiciaire, qui travaillent par délégation des pouvoirs, ou par le juge d'instruction.

Dans quelles circonstances une autopsie médico-légale doit-elle être réalisée ?

L'autopsie médico-légale doit être réalisée dans tous les cas de mort non naturelle évidente ou suspectée, quel que soit le délai entre l'avènement supposé responsable et la mort, en particulier dans les cas suivants : les homicides ou suspicion d'homicide, les morts subites (de l'adulte et du nourrisson), les cas de violation des droits de l'homme (suspicion de tortures ou de mauvais traitements), les suicides ou suspicion de suicide, les cas de suspicion de faute médicale, les accidents de circulation, de travail ou domestiques, les maladies professionnelles, les catastrophes naturelles ou technologiques, les décès en détention ou associés à des actions de police ou militaires, les corps non identifiés ou restes squelettiques.

Quelle démarche la famille d'une victime peut-elle adopter pour avoir une autopsie médico-légale ?

La famille d'une personne décédée dans des circonstances non élucidées doit procéder à la saisine des autorités judiciaires (procureur, juge d'instruction



Réaliser une autopsie pour découvrir une mort subite

et OPJ). L'opportunité de réaliser une autopsie reste à l'appréciation de ces autorités judiciaires et non à la famille du défunt.

Ces situations peuvent contribuer à rendre le délai entre la réalisation de l'autopsie et la remise du rapport long.

A qui remet-on un rapport d'autopsie médico-légale ?

Au nom du secret d'instruction et du secret médical auxquels l'expert est soumis, le rapport d'une autopsie médico-légale est remis à l'autorité requérante (procureur, juge d'instruction ou OPJ). La famille ou les proches du défunt peuvent avoir des informations auprès des autorités judiciaires et non auprès du médecin ayant fait l'autopsie.

par Elom AKAKPO

Source : Dr Doudoulgou Béraré, Médecin légiste au CHU Sourô Sanou de Bobo-dioulasso au Burkina Faso





POUR
**LA SECURISATION
DE MES
BIENS FONCIERS**



**CAMPAGNE DE COLLECTE
D'INFORMATIONS FONCIÈRES**



COMMUNES
Agoe-Nyive 1 & 2



**22 Mai | 20
21 Août | 23**

NOS PARTENAIRES



**CAMPAGNE
DE COLLECTE D'INFORMATIONS
FONCIERES**



COMMUNES
Agoe-Nyive 1 & 2



**22 Mai | 20
21 Août | 23**

NOS PARTENAIRES

