



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 750 du 24 Janvier 2024

Astuces **détox** après **les fêtes**



SAVOURER CETTE BOISSON DETOX

**Insomnie : conseils
pour dormir la nuit**

2

**5 aliments dangereux
à limiter**

6

**Gongoli pour booster
plaisir sexuel**

7

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”

📍 CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

📞 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolié	Djidjolié
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	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉEDUCATION

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

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

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

Insomnie : conseils pour dormir la nuit

Pourquoi on réveille invariablement toutes les nuits à 4 heures du matin ? Ce phénomène n'est pas le fruit du hasard, mais plutôt le résultat de divers facteurs qui peuvent perturber son sommeil. Quelles sont les causes possibles de ce réveil nocturne ? Quelles astuces précieuses pour garantir des nuits de qualité et un sommeil sans interruption ?



L'insomnie est néfaste pour la santé

Le sommeil devient naturellement moins profond après environ quatre à cinq heures. Ce phénomène rend le réveil plus facile une fois qu'on est plongé dans une phase de sommeil plus léger. Après un coucher vers 23 heures, il est donc probable de se réveiller vers 4 heures du matin.

Influence des hormones

Le sommeil est étroitement lié à l'horloge interne, ou rythme circadien, qui est régulé par deux hormones clés : la mélatonine et le cortisol. La mélatonine favorise l'endormissement, tandis que le cortisol aide à se lever et à rester éveillés. L'importance d'adopter des activités apaisantes avant le coucher, telles que la lecture ou des exercices de respiration.

Impact de la lumière bleue des écrans

Éteindre les téléphones portables est également recommandé, car la lumière bleue émise par les appareils électroniques peut inhiber la production de mélatonine. Éviter les écrans au moins deux heures avant de se coucher.

ou utiliser des filtres anti-lumière bleue peut améliorer la qualité du sommeil.

Alimentation équilibrée pour un sommeil réparateur

Il faut éviter impérativement une alimentation riche en sucre et en glucides raffinés, susceptibles de provoquer des fluctuations de la glycémie et des réveils nocturnes. Privilégier des aliments riches en protéines et en magnésium pour le dernier repas ou la collation de la soirée, tels que les œufs durs, le fromage, les épinards, le chocolat noir, les noix de cajou, les cuisses de poulet ou la dinde.

Pour tout adulte, il est recommandé de dormir sans interruption au moins 7 ou 6 heures au minimum. Mais le constat est là, plusieurs professionnels de travail, ont entre 3 et 4 heures de sommeil. Malheureusement, il ne s'agit pas tout le temps de sommeil réparateur pendant ces petites heures.

Source : « Experts reveal why you keep waking up at 4am, and how you can prevent it », The Independent, 4 janvier 2024 »

ils ont dit...



Pr Moustapha Mijiyawa
Ministre de la santé et de l'hygiène publique

« Tant que tu
peux soigner avec
les aliments, ne
soigne pas avec les
médicaments »



Mamessilé Aklah Agba-Assih
Ancienne ministre déléguée, chargée de l'accès universel aux soins

« Qui dit couverture
maladie fait appel
à un principe de
solidarité entre tous
les citoyens togolais
pour permettre
aussi bien à ceux qui
sont en mesure de
contribuer qu'aux
personnes vulnérables
de pouvoir se soigner
sans que le problème
financier ne soit un
frein ».

PHARMACIE DE GARDE DU 22/01/24 AU 29/01/24

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	6 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli, dans le von de la pharmacie Djidjolié	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin d'Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	96 80 10 15
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP, Rue 50m	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	91 55 18 04
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, non loin de l'école La Bruyère à roximité du Camp GP	70 41 44 13
ESPACE VIE	Agoè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
SANGUERA	Sise près du Lycée de Sanguéra, Route de Kpalime	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	99 90 90 80
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste,	93 26 36 00
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
LUMEN	DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 22 22

Assurance maladie universelle : Tous à l'adhésion

Santé **Chronique**

L'Assurance Universelle Maladie (AMU) est **une prestation sociale organisée par l'Etat qui permet de couvrir, par une mise en commun des risques et des ressources, les frais des soins de santé des populations.** Selon la définition, cette assurance profite à tout le monde même aux personnes qui n'ont pas de revenus. C'est une opportunité aux plus pauvres de se soigner à tout moment tant qu'ils cotisent pour le panier commun. C'est une perche tendue à toute la population. Seulement 8% des Togolais bénéficient de l'assurance obligatoire de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) depuis sa mise en place en 2012.

Se soigner au Togo, pour quelqu'un qui n'a pas les moyens, relève de la croix et de la bannière. Autrement dit, avoir accès aux services sanitaires demeure un luxe pour de nombreux Togolais. Ici, le dicton « la santé n'a pas de prix mais elle a un coût » prend tout son sens. En Afrique, en plus de la pauvreté, le système sanitaire connaît de nombreux défis qui rendent difficile l'accessibilité financière aux soins de santé. Même si l'usager arrive à se faire consulter, il doit souvent faire des examens et honorer nécessairement des ordonnances. Les personnes qui ont un revenu financier aussi petit soit-il ont souvent plusieurs personnes à charge. Pour ceux qui bénéficient d'une assurance maladie, la charge s'amointrit, mais celle-ci n'est pas accessible à tous.

Toutefois, pour que le système mutualisé fonctionne, chacun aura son rôle à jouer. Certes, l'appui de l'autorité gouvernementale est fondamental, mais sa bonne gestion par les bénéficiaires et les prestataires n'est pas à négliger.

Garantir l'accès de toutes les couches de la population surtout démunies et vulnérables à des soins de santé essentiels

L'AMU propose de nombreuses prestations de soins. Elles concernent les soins inhérents à la maladie, aux accidents non professionnels, à la maternité et à la réhabilitation physique et fonctionnelle. Toute personne assujettie à l'assurance maladie universelle et respectant les conditions requises, bénéficie des prestations de consultations de médecine générale et de spécialités,

des hospitalisations, des produits de santé essentiels, des actes médicaux et paramédicaux, des examens d'imagerie médicale, des examens de biologie médicale; des appareillages et prothèses; du transport des malades d'une formation sanitaire à une autre; des prestations de soins liés à l'état de grossesse et à l'accouchement.

L'AMU devenue l'une des priorités de développement durable depuis 2015 mesure la capacité des pays à faire en sorte que chaque personne reçoive les soins de santé dont elle a besoin, où et quand elle en a besoin, sans être exposée à des difficultés financières. Cela concerne l'ensemble des services de santé essentiels, de la promotion de la santé à la prévention, à la protection, au traitement, à la réadaptation et aux soins palliatifs. Pour mettre en place un système de couverture santé universelle, les pays doivent avoir à l'idée deux composantes.

D'une part, assurer la disponibilité des services de santé essentiels et d'autre part, mettre en place des mécanismes qui protègent les différentes couches de la population contre les difficultés financières au moment de l'accès aux services de santé.

Guichet unique pour les travailleurs du privé, dès avril 2024

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS) devrait commencer à prendre en charge les travailleurs du secteur privé au Togo qui ont déjà souscrit à une assurance maladie volontaire auprès de l'Institut national d'assurance maladie (INAM), de manière effective à partir du 1er avril 2024, au titre de l'AMU.

« Les cotisations pour votre assurance maladie seront versées ensemble avec les autres cotisations à la CNSS, tandis que les prestations continueront par être prises en charge par l'INAM pendant une période de carence de trois mois, soit de janvier à mars 2024 », a indiqué le Directeur général de la Caisse, Ingrid Awade, dans communiqué en date du 05 janvier 2024.

Ainsi, dès le 1^{er} avril de cette année, la CNSS devrait lancer un guichet unique, visant à prendre en charge l'ensemble de ses prestations sociales pour les travailleurs du privé. « Je vous informe de votre migration du régime d'assurance maladie



Ensemble, soutenons l'assurance maladie universelle

géré par l'INAM vers le régime de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) de la CNSS», ceci « en vue de vous permettre de disposer d'un guichet unique pour toutes vos prestations sociales y compris donc la couverture maladie », ajoute Ingrid Awade.

Dans le cadre du déploiement de l'AMU au Togo, l'Etat a réparti les charges entre les deux structures : l'INAM pour les agents du secteur public et les fonctionnaires, et la CNSS pour les employés du secteur privé.

Moyen de lutte contre la pauvreté

En plus de contribuer à améliorer l'accès aux soins et services de santé, la couverture du risque maladie peut jouer un rôle important dans la lutte contre la pauvreté.

Suivant les conclusions d'une étude sur les conditions de vie des ménages de décembre 2006, plus de 60% des ménages togolais expriment comme souci majeur les problèmes de santé de la famille et en 2008, les comptes nationaux de la santé ont fait clairement ressortir le rôle considérable revenant aux ménages dans le financement des dépenses de santé avec plus de 50% des dépenses totales de santé du pays. Ces dépenses vont à 78% aux produits pharmaceutiques et autres biens médicaux non durables, 12% aux soins curatifs ambulatoires et 10% aux soins curatifs en milieu hospitalier.

Les conséquences économiques de la mauvaise santé peuvent avoir un effet majeur d'aggravation de l'appauvrissement, surtout chez les personnes déjà démunies ou celles

vivant juste au-dessus du seuil de pauvreté, empêchant ainsi les premières de sortir de leur état, et entraînant les secondes dans la pauvreté.

Le manque à gagner engendré par la mauvaise santé qui empêche de travailler, ou pire, le décès prématuré du pourvoyeur de ressources pour la famille, de même que les coûts directs et indirects des soins, ponctionnent des ressources déjà très limitées au détriment d'autres besoins fondamentaux créant un endettement dont il devient difficile de sortir.

La réalisation de l'assurance maladie pour tous contribuera au bien-être et à une bonne santé à toutes les couches de la population togolaise. La maladie ne prévient pas dit-on souvent. Autre certitude, personne ne peut déterminer avec exactitude à quel moment et de quelle pathologie elle souffrira et dans la plupart des cas quand cela survient, les coûts de prise en charge peuvent s'avérer très importants. L'assurance maladie universelle permettra à tout le monde de faire face à ces situations souvent difficiles en apportant une protection contre les conséquences financières de la maladie.

Alors que faire ?

La sensibilisation doit être de mise afin que tous comprennent que l'AMU sert l'intérêt général. Elle appartient à tous, et il revient aux bénéficiaires d'en prendre soin. C'est un système qui aura un impact positif sur le système sanitaire, la vie de la population et le développement économique des communautés.

par **Abel OZIH**

Manger plus de légumes pour une meilleure santé



Dr Binetou Cheikh Seck

Dététicienne-nutritionniste au Cabinet diététique nutridéal à Dakar (Sénégal)

Les légumes constituent une famille d'aliments indispensables, parce qu'ils sont sources de vitamines et minéraux essentiels. Carotte, chou, aubergine, potiron, navet, l'aubergine africaine, gombo, sont source d'antioxydants qui nous aident à prévenir beaucoup de maladies, de fibres qui nous assurent le rassasiement et qui préviennent la constipation, et d'eau. Les légumes nous apportent toutes ces bonnes choses sans être très caloriques, ce qui veut dire qu'on peut consommer beaucoup de légumes sans risque de prise de poids. Attention : la pomme de terre, le manioc et le maïs ne sont pas des légumes, mais des féculents.

En Afrique et partout ailleurs dans le monde, on constate que la

consommation de légumes a baissé et continue à baisser, c'est une des raisons pour lesquels les maladies chroniques sont de plus en plus prévalentes. J'ai beaucoup de mal à faire manger assez de légumes à mes patients. Et pourtant, on devrait manger plus de légumes dans l'assiette que de féculents et de viande à chaque repas.

Enrichir notre alimentation de légumes

Préparer systématiquement des légumes pour chaque repas, même avec les mets qui n'en contiennent pas traditionnellement (par exemple : le Yassa du Sénégal ou la sauce graine en Côte d'Ivoire). Varier le type de légumes, pour éviter la monotonie et donc le dégoût Varier

la préparation : il y a de multiples formes de préparation des légumes. Il faudrait même rechercher des recettes sur internet : les légumes en sauce, crudités, soupe de légumes, purée de légumes, les gratins de légumes, etc. Il faut préparer des légumes bien relevés avec de l'ail, des oignons, du persil, oignons verts, des épices, des herbes aromatiques. Il faut limiter le temps de cuisson des légumes à un maximum de 15 minutes, afin qu'ils gardent leur texture, leur goût et surtout leur valeur nutritive. Au moment de manger, si les légumes ne passent pas seuls, il faut les mélanger avec les féculents du mets, par exemple, mélanger riz et macédoine de légumes.

Source : « Priorité Santé/RFI »

Propos recueillis par **Elom AKAKPO**

Astuces déttox après les fêtes

Après des excès, notamment ceux des fêtes, surtout en gras, sucre et alcool, pas de surprise, la balance sanitaire affiche un déséquilibre en faveur de la maladie. Il faut réagir immédiatement pendant que l'organisme a encore en mémoire son poids et son métabolisme d'avant. Comment éliminer jour après jour les toxines, les kilos superflus et retrouver la vitalité ? Mathieu Kponou Tobossi, Dietothérapeute, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires propose un programme pour éliminer les toxines et relancer le métabolisme.



Privilegier cette boisson déttox

L'urgence est de mettre au repos les organes de la digestion et de l'élimination, notamment le foie et l'estomac, les plus engorgés par les excès. Cela nécessite, avant tout, de stopper l'alcool, les produits transformés et les aliments trop salés, gras ou sucrés, de réduire les féculents et de contrôler et bien choisir les matières grasses. « Pour déstocker plus vite, on privilégie 100 % naturelle, maigre et à dominante végétale. Les premiers jours, l'assiette s'enrichit progressivement en protéines animales (quantité raisonnable) pour booster les dépenses énergétiques et en féculents, lentement assimilés, pour réguler l'appétit et les prises alimentaires, aussi les aliments riches en micronutriments qui accélèrent l'élimination et favorisent la mobilisation des réserves adipeuses : La base de l'alimentation, ce sont des fruits et surtout des légumes de toutes sortes, associés à une bonne hydratation », souligne Mathieu Tobossi, Expert en Hygiène et qualité alimentaires. Après, on complète avec un peu de viande et de poisson maigres, des légumineuses et des céréales complètes en quantités modérées et un peu d'huiles végétales, de palmiste, de noix, de sésame ou de soja.

Alléger la digestion

Après des excès, les organes du métabolisme énergétique, engorgés, tournent au ralenti. En épurant son assiette, on leur facilite la tâche. Opter uniquement pour du naturel. Les produits transformés renferment des additifs, des graisses saturées et des sucres modifiés qui perturbent la digestion. Eviter l'excès du sel et le sucre car ils retardent l'élimination des déchets en retenant l'eau dans les tissus. Quant aux produits sucrés, ils fatiguent le pancréas qui est obligé d'hyper-sécréter de l'insuline. Les lipides, surtout ceux saturés d'origine animale, augmentent le travail du foie. On déjeune d'un morceau de viande blanche avec des légumes verts et un peu de féculents. Puis un laitage. Dîner léger. Eviter crème, beurre, viandes grasses, fromages, charcuteries.

Filtrer les toxines

L'eau facilite le travail des reins, évacue les toxines hydrosolubles, favorise le transit intestinal et fluidifie le sang. « L'idéal est de s'hydrater tout au long de la journée en privilégiant de l'eau plate. Boire au minimum 2-3 litres par jour avec au moins un demi-litre d'eau chaque matin au réveil loin du petit déjeuner puis le reste à repartir dans la journée. Opter aussi pour du

thé vert et des infusions entre les repas », souligne Mathieu Tobossi Kponou. Préférer des soupes, elles hydratent, reminéralisent l'organisme et, grâce à l'association eau + fibres des légumes, boostent l'élimination des déchets. Plutôt le soir, car le repas est plus léger, et on peut ajouter un bouillon au déjeuner. « Le citron pressé est aussi un allié précieux contre les toxines. A consommer frais et de préférence en matinée. Son acide citrique aide le foie à traiter les graisses et les toxines et régule la glycémie. Il renferme aussi des antioxydants, notamment de la vitamine C, qui neutralisent les substances toxiques », explique Tobossi Kponou.

Rétablir l'équilibre acido-basique

L'excès de produits animaux contribue à acidifier l'organisme, et entraîne une surproduction d'acide urique. On augmente la part végétale, à l'effet alcalinisant, au détriment de l'animal, acidifiant. Au déjeuner et au dîner, consommer beaucoup des légumes car ils sont peu énergétiques mais riches en fibres, vitamines et minéraux. Ils renferment notamment du potassium, qui permet l'élimination urinaire du sodium et de l'eau. Prendre deux fruits par jour ; ils sont diurétiques et reminéralisants. Mais comme ils sont également sucrés, on en maîtrise les quantités (un fruit = 150 g environ). L'acide citrique du citron se transforme en citrate dans l'estomac qui contribue à l'alcalinisation. Les légumineuses sont riches en protéines et minéraux et, surtout, en fibres qui boostent le transit et l'élimination des toxines. On les introduit le soir, en remplacement de la viande ou du poisson.

Calmer l'inflammation

Le déséquilibre acido-basique, l'excès de graisses saturées, de sucre et d'alcool favorisent un état inflammatoire favorable à la prise de poids. On mise sur les aliments anti-inflammatoires. « Faire une infusion de clou de girofle. Grâce à ses différentes substances qui agissent en synergie, cette épice lutte activement contre les états inflammatoires. Une portion de poisson gras : Hareng (Mävi), maquereau (Salomo). Ils sont riches en oméga-3 et recommandés deux fois par semaine. Des huiles de noix, noix de coco, soja, arachide pure pour assaisonner. Elles sont riches en oméga-3. Une cuillerée à chaque repas », recommande Tobossi Kponou.

Régénérer le foie

Les excès de graisses, d'alcool et de sucre l'ont mis à rude épreuve. Après

quelques jours de mise au repos du système, c'est le moment de lui donner un coup de pouce avec les aliments qui boostent son activité. Voici ce que propose le spécialiste Kponou Tobossi :

Recette 1 : 6 cuillères de curcuma + 6 cuillères de gingembre + 2 cuillères de clou de girofle. Faire le mélange et garder sur soi et puiser petitement au quotidien.

Recette 2 : 500 g de curcuma, 500 g de gingembre, et 200 g clou de girofle. Tous en poudre. Prendre 1 à 2 cuillères à café matin et soir dans un verre d'eau tiède. Faire sur 10 jours à 2 semaines.

Le persil, excellent draineur de la vésicule biliaire et du foie, favorise l'élimination des toxines et des déchets. Il possède un effet antibactérien sur la flore digestive. La betterave renferme de la bétanine, une substance ayant la propriété d'aider à digérer et à lutter contre l'accumulation des graisses dans le foie. Il contient différents actifs qui stimulent la production de bile. En plus, il renferme des substances qui contribuent au métabolisme des sucres et des graisses. Crue de préférence.

Rééquilibrer la flore intestinale

Les fêtes représentent un véritable tsunami pour la flore bactérienne intestinale. D'après Tobossi, « pour

moyenne. Un complément protidique au dîner : un à deux œufs ou 80 g de poisson ou de viande maigres.

Contrôler la glycémie

Pendant une semaine, on a réduit les apports en glucides afin d'obliger l'organisme à déstocker. On revoit à la hausse les apports en féculents, notamment au dîner, mais en les choisissant bien. Cap sur les riz bruns, la patate douce. Ils évitent les fluctuations importantes de la glycémie, propices au stockage. Des céréales semi-complètes ou complètes. Riches en fibres, elles sont lentement assimilées, apportent davantage de minéraux et de vitamines indispensables à l'organisme et rassasient durablement. À défaut, opter pour des légumineuses : grâce, à leur richesse en fibres, elles sont lentement assimilées par l'organisme et rassasient durablement.

Capitaliser le tonus

Plus de cru. C'est le seul moyen de faire le plein de vitamine C, indispensable au tonus et à l'immunité. « On réintroduit des crudités en entrée, on cuit les légumes à la vapeur. Les pigments des fruits et des légumes colorés révèlent des antioxydants qui renforcent l'organisme. Les herbes aromatiques sont riches en minéraux et en vitamine C, tandis que



Opter pour des tisanes et infusions

améliorer la digestion, lutter contre les ballonnements et booster le métabolisme, il faut la nourrir et la soutenir. Plus de légumes et fruits riches en prébiotiques. Non digérées, ces fibres spécifiques arrivent intactes dans le côlon où les bactéries peuvent les dégrader. Les meilleures sources : ail, betterave, brocoli, choux, endive, oignon, poireau ; banane, agrumes, pomme, poire, mangue, fruits secs, pois chiche, haricot rouge, avoine. Des probiotiques en renfort. Ces organismes vivants participent à la digestion, jouent un rôle dans l'absorption des nutriments et préviennent les troubles intestinaux comme les ballonnements, les flatulences, la constipation ou encore la diarrhée. On privilégie aussi le pain complet.

Booster le métabolisme

Pour cela, miser sur les aliments riches en protéines, qui nécessitent une bonne dépense d'énergie pour être digérés, et contribuent au maintien de la masse musculaire. Prendre un petit déjeuner protéiné. On veille à avoir chaque matin. Du poisson au déjeuner. Préférer viandes blanches, poissons gras et maigres. Une belle portion : 130 g en

les épices regorgent de substances protectrices », indique Kponou Tobossi.

Garder le cap

Ne pas baisser la garde, au risque de voir les rondeurs se réinstaller. Pendant les quelques jours et semaines à venir, il est indispensable de prendre de bonnes résolutions, à savoir de saines habitudes alimentaires. Prendre un petit déjeuner protéiné avec des protéines animales sans excès. L'idéal : une portion de 120 à 130 g au déjeuner et un complément (80 g) au dîner. On privilégie les viandes maigres, et on consomme deux fois de la viande rouge et deux fois du poisson gras par semaine. Opter pour des céréales complètes et des légumineuses. Ce sont de bonnes sources d'énergie qui ne favorisent pas le stockage et assurent un bon transit. Un peu à chaque repas, selon l'appétit et l'activité. En cas de reprise de poids, on les supprime au dîner. Les fruits et légumes doivent être présents à chaque repas, sous toutes leurs formes, crus et cuits. On limite les fruits à deux par jour. De l'alcool et des produits sucrés aux occasions et surtout avec modération en privilégiant le vin rouge.

Prévention des maladies cardiovasculaires (MCV) : Interview du Pr René Baragou, Chef du Service de cardiologie du CHU Sylvanus Olympio

« Cela se caractérise par des douleurs à la poitrine, une toux à l'effort, un essoufflement lors de l'effort »

Au Togo, de récentes études dans la population révèlent que 30% des adultes souffrent d'hypertension artérielle, 7,3% de diabète et 15% d'obésité. Les MCV sont responsables d'une hospitalisation croissante dans les hôpitaux. Pour inverser la courbe, l'enjeu principal se situe dans la prévention. Le chef de Service de cardiologie du CHU Sylvanus Olympio et Président de la Société de Cardiologie du Togo (SOCART), Pr René Baragou prodigue ses conseils pour améliorer la prévention.



Pr Baragou, Cardiologue en train d'examiner un patient

Santé-Education : Y a-t-il des signes avant-coureurs qui peuvent alerter sur la survenue d'une maladie cardiovasculaire ?

Pr René Baragou : Il faut distinguer deux groupes. Il y a d'un côté ceux qui ne le savent pas mais qui sont à risque. Ce sont les asymptomatiques. Cela concerne les personnes qui consomment du tabac, qui ont un facteur héréditaire important, qui sont en surpoids ou obèses, font de l'hypertension, ou encore du diabète. De l'autre côté, on trouve ceux qui ont des symptômes. Cela se caractérise par des douleurs à la poitrine, une toux à l'effort, un essoufflement lors de l'effort

d'abord puis au moindre effort et, enfin, au repos. Les hommes de plus de 40 ans et les femmes de plus de 50 ans qui se trouvent dans l'un de ces deux groupes doivent se sentir concernés.

Est-il possible de diminuer les risques ?

Pour les personnes qui sont à risque, il faut au maximum contrôler ces risques. Ainsi, cela revient à ne pas fumer, avoir une alimentation sans graisse et avec plus de légumes et pratiquer une activité physique comme la marche ou favoriser les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Il n'y a pas besoin de faire un marathon, une marche quotidienne

d'une trentaine de minutes suffit. Il faut également consulter un cardiologue une fois par an afin qu'il puisse détecter d'éventuels problèmes coronariens.

Pour les personnes symptomatiques, la consigne est la même : il faut éviter de fumer et mieux manger. En ce qui concerne l'activité physique, avant la reprise, il faut consulter un cardiologue afin de prévenir l'arrivée d'un infarctus.

Quelles sont les principales maladies du cœur qui peuvent survenir ?

Il y a d'abord la cardiopathie ischémique qui représente environ 60% des hospitalisations. Elle peut aller de la simple angine de poitrine à l'infarctus et concerne tout ce qui relève de l'alimentation en sang du cœur par les artères coronaires. On trouve ensuite la cardiopathie valvulaire.

Il s'agit d'un problème au niveau des valves du cœur qui sont soit malformées soit rétrécissent soit deviennent insuffisantes. Les deux gros symptômes sont l'essoufflement et les palpitations. Il y a ensuite la myocardiopathie qui touche les muscles cardiaques. Le cœur est un muscle qui peut parfois devenir déficient et perdre en efficacité, entraînant une insuffisance cardiaque.

La maladie du muscle cardiaque peut être idiopathique, c'est-à-dire que les causes ne sont pas identifiées, ou secondaires, dans le cas d'une myocardite. On peut également avoir une cardiopathie congénitale qui est une malformation des enfants

qui est prise très tôt en charge dans sa vie mais va le fragiliser.

Comment se déroule le dépistage des maladies cardiovasculaires ?

Cela commence par un examen clinique, un électrocardiogramme et une échographie cardiaque qui même s'ils sont imparfaits permettent d'orienter le diagnostic, de visualiser d'éventuelles anomalies valvulaires, du myocarde ou infarctus.

D'autres examens plus sensibles tels que test d'effort ou scintigraphie myocardique permettront d'affiner le diagnostic et proposer le cas échéant au patient une exploration de ses artères coronaires par une coronarographie, examen qui permet de visualiser les artères du cœur et d'éventuelles lésions d'athérosclérose.

Peut-on faire du sport lorsque l'on a une pathologie cardiovasculaire ?

Cela dépend de la pathologie, il y a plusieurs grades. Si le problème est celui d'un rétrécissement des valves, cela se soigne et on peut reprendre une vie normale une fois le problème résolu. Par contre, si l'on fait un infarctus, et un quart des patients entrent dans les maladies coronariennes par l'infarctus, alors cela signifie que le cœur est déficient. En fonction de la gravité, les efforts importants peuvent être interdits, voire aller jusqu'à interdire le moindre effort ou même de prendre l'avion. Le plus important, c'est d'éviter l'infarctus.

Propos recueillis par William O.

SantéPrévention



NOS PRODUITS

**SAVON NOIR BIO
DU MAROC
EN GAMME COMPLÈTE
HUILES COSMÉTIQUES
LAITS CORPORELS**

Produits cosmétiques
pour votre beauté

**DISPONIBLE EN
PHARMACIES!!!!!!**

Pour toute info contactez-nous sur: +228 90 13 67 49 - 97 94 08 65

Bissap : plante efficace contre fatigue et stress

Le Bissap, également connu sous le nom de fleur d'hibiscus, est une plante aux multiples vertus, largement consommée dans de nombreuses régions du monde pour ses propriétés médicinales. Outre ses qualités gustatives, le Bissap est de plus en plus reconnu pour son potentiel à apporter un regain d'énergie.



Une boisson pour la vitalité et le regain d'énergie

Au-delà de ses qualités gustatives, le Bissap offre une véritable source de bienfaits pour le corps et l'esprit. Le Bissap est riche en vitamines, sels minéraux et antioxydants, ce qui en fait une boisson nutritive. La présence de vitamine C, de fer, de calcium et d'autres éléments essentiels contribue à renforcer le système immunitaire, à améliorer la santé osseuse et à favoriser la circulation sanguine.

Effet énergisant naturel

La consommation régulière de Bissap est associée à une augmentation naturelle de l'énergie. Les composés actifs présents dans la plante peuvent agir comme des stimulants naturels, aidant à combattre la fatigue et à revitaliser le corps. Il s'agit d'une alternative saine et naturelle aux boissons énergisantes commerciales souvent riches en sucres et en additifs.

L'étude « essais de production de concentrés d'extraits aqueux de calices d'*Hibiscus sabdariffa* L. (Bissap) » menée en 2014 par le scientifique sénégalais Kane Ale et ses pairs, a examiné les effets du bissap sur un groupe de participants souffrant de fatigue chronique. Pendant quatre semaines, les participants ont consommé quotidiennement une infusion de bissap. Les résultats ont montré une nette amélioration de l'énergie perçue, mesurée par des questionnaires standardisés, chez ceux qui ont consommé le bissap par rapport au groupe témoin.

Les analyses sanguines ont révélé une augmentation significative des niveaux d'hémoglobine et de fer chez les participants du groupe bissap, suggérant une possible contribution du bissap à l'amélioration du transport de l'oxygène dans le sang. Ces résultats suggèrent que le bissap peut être une option naturelle pour ceux qui luttent contre la fatigue chronique, offrant ainsi une alternative aux stimulants artificiels.

Réduire le stress et l'anxiété

Le Bissap a des propriétés relaxantes, aidant à réduire le stress et l'anxiété. En favorisant la détente, cette boisson contribue à un meilleur équilibre émotionnel, ce qui est essentiel pour maintenir un niveau d'énergie optimal.

L'étude « Le bissap (*Hibiscus sabdariffa* L.): composition et principales utilisations », réalisée par le scientifique Mady Cisse en 2009, a exploré les effets du bissap sur la performance physique. Les participants ont été répartis en deux groupes, l'un consommant une boisson à base de bissap avant l'exercice et l'autre un placebo. Les résultats ont montré une amélioration significative des performances physiques, mesurées par la durée de l'effort et la récupération post-exercice, dans le groupe ayant consommé le bissap.

Les analyses biochimiques ont révélé une augmentation des niveaux d'antioxydants dans le groupe bissap, indiquant le potentiel du bissap à atténuer les effets du stress oxydatif induit par l'exercice. De plus, les participants du groupe bissap ont rapporté une sensation de fatigue réduite après l'effort, suggérant un effet bénéfique sur la récupération.

Recette : 1l d'eau, 25 g soit 1 poignée de fleurs d'hibiscus séchées (Bissap), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter 03 cuillères à soupe de sucre roux ou 4 cuillères à soupe de miel pur et naturel. On peut le rafraîchir au frigo. Boire à volonté avec un verre à bière. Bien conserver le jus.

par Raymond DZAKPATA

Actes 17 des « Journées nationales du sport » : rendez-vous le 27 Janvier 2024

Les populations des communes du Togo sont invitées, le samedi 27 Janvier 2024, à l'acte 17 des « journées nationales du sport » (JNS). Ce programme institué par le gouvernement vise à promouvoir les activités physiques et sportives et améliorer le bien-être physique et psychologique des citoyens. Ces journées ont pour finalité de contribuer à l'amélioration du bien-être des populations, à la promotion du dialogue intergénérationnel, au brassage, à l'intégration sociale ainsi qu'à la culture du vivre ensemble et à la paix. Elles visent également à minimiser certaines maladies non transmissibles causées par la sédentarité. **Tout le monde en mouvement ce samedi 27 Janvier 2024 !**

5 aliments dangereux à limiter

par Gamé KOKO

Ces aliments sont très visibles dans les communautés. ils n'ont pas une réelle valeur nutritionnelle. Plutôt, ils ont des effets négatifs sur la santé.

1

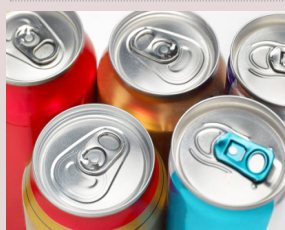
Lait concentré sucré



Le marché en Afrique est surabondé par ces boîtes de lait concentré sucré de plusieurs marques. D'après des analyses, il est prouvé que la plupart de ces boîtes ne contiennent que des traces de lait et bourrées d'autres substances dont la graisse saturée, le sucre, les conservateurs et raffineurs de goût. Pour 100g de lait concentré sucré on notifie 55g de sucre contre 18g en moyenne dans les autres boîtes de lait. L'excès de sucre multiplie les risques de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, et même de cancer digestif. Limiter voire éviter la consommation de ce produit surtout pour les enfants de moins de 5 ans et les personnes à partir de 25 ans.

4

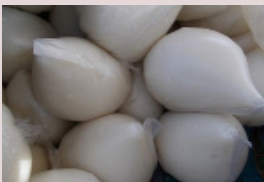
Boissons énergisantes



Les boissons énergisantes sont préparées pour booster l'énergie et la bonne humeur. Mais d'après plusieurs études, elles contiennent de la caféine, le sucre, la taurine (un acide aminé), des arômes. Ces substances peuvent provoquer des effets secondaires graves dont maux de tête, nausée, insomnie ou un rythme cardiaque irrégulier. La prise régulière de ces boissons peut causer des dommages sur le système cardiovasculaire: sensations d'oppression ou de douleurs sur la poitrine, hypertension, troubles du rythme allant jusqu'à l'arrêt cardiaque. Il est aussi relevé des dommages psycho comportementaux ou neurologiques dont irritabilité, nervosité, anxiété, épilepsie.

2

Aliments préparés en plastique



Préparer les aliments dans les sachets plastique, ou mettre les aliments chauds dans les plats ou sachets plastiques pour la consommation est une pratique dangereuse pour la santé. Le plastique contient des composants classés comme perturbateurs endocriniens notamment le bisphénol ou les phtalates, qui sont jugés d'après plusieurs études comme causant le cancer. Les compositions chimiques toxiques que libère le plastique chauffé attaquent le foie, les intestins, les reins, le système immunitaire notamment et affaiblissent l'ensemble de l'organisme. C'est une pratique à arrêter.

5

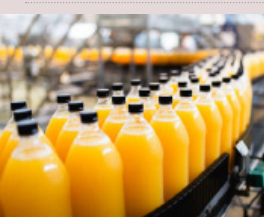
Pâté en boîte de conserve



Le pâté en boîte de conserve qu'utilisent les revendeuses pour mettre dans le pain, est un aliment très dangereux. La plupart de ces boîtes de pâtés sont de source et qualité douteuse. Il s'agit de purée de viandes bourrées de sel, de glutamate, de conservateurs et colorants dont la plupart sont très nocifs pour la santé des consommateurs. Les conditions de conservation de ces pâtés surtout au niveau des revendeuses créent des conditions de transformation chimique et de contamination. Souvent, ces boîtes ouvertes sont utilisées sur plusieurs jours quand le pâté n'est pas épuisé. Les revendeuses versent de l'huile végétale sur le pâté et servent leurs clients. Ces pratiques sont l'une des raisons du mauvais niveau de santé dans les communautés, surtout chez les femmes sont aiment consommer ces pâtés dans le pain. D'après une étude faite, la consommation des pâtés dans ces conditions, est interdites pour la femme enceinte. Les bactéries, les toxines dans le pâté peuvent infecter le fœtus et conduire à des conséquences graves. En général quand on achète une boîte de conserve, si le produit présente une couleur inhabituelle ou une odeur anormale, si la boîte de conserve est gonflée, si on a le moindre doute, il serait mieux de jeter cette boîte et son contenu. Attention à la consommation des pâtés.

3

Les boissons sucrées industrielles



La plupart de ces boissons sucrées ont un taux de sucre très élevé mais non indiqué sur les étiquettes. La consommation de boissons sucrées peut engendrer de graves maux de santé, comme le surpoids, l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, le cancer, entre autres. Au Togo, la situation du diabète 7,3%, de l'hypertension 30%, du cancer, est très préoccupante. L'une des causes, c'est la consommation excessive des boissons sucrées, la sédentarité et le manque d'informations santé de base.

Pour cette nouvelle année, adoptons de bons comportements alimentaires et soyons les premiers acteurs de notre santé

Hygiène de vie : règles d'or pour un bien-être durable

L'hygiène étant la partie de la médecine qui étudie les moyens individuels et collectifs, les principes ou les pratiques qui visent à préserver à promouvoir ou favoriser la santé. Elle concerne essentiellement les choix de style de vie. Ces choix sont adoptés du fait de leurs impacts positifs sur son propre bien-être physique ou moral. Les comportements de la vie quotidienne sont fortement influencés par la perception que l'on a de son état de santé. Une bonne hygiène de vie permet au corps de mieux gérer les stress, d'avoir une meilleure qualité de sommeil et de réduire les risques de maladies.

SantéFocus

Alimentation équilibrée

Manger équilibré, c'est l'assurance de rester en bonne santé et de conserver un poids adapté. « Consommer une variété d'aliments riches en nutriments tels que des légumes, des fruits, des protéines maigres et des grains entiers. Manger moins gras, moins salé, moins sucré pour éviter les risques de maladies chroniques telles que l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques, il faut limiter la consommation des aliments transformés », recommande Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Activité physique

Maintenir une activité physique régulière pour une meilleure santé, martèle Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport. Cela peut inclure des activités telles que la marche, la course à pied, la montée/descente des escaliers, le saut à la corde. « L'exercice régulier peut aider à renforcer les muscles, à améliorer la circulation sanguine, à réduire le stress et à prévenir les maladies chroniques et à améliorer notre qualité de vie », souligne Dr Damien Ekoué-Kouvahey. Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Boire assez d'eau

Boire suffisamment d'eau est crucial pour maintenir une bonne hydratation et éliminer les toxines du corps. « L'eau est essentielle pour que notre organisme puisse fonctionner correctement, elle aide à réguler notre température corporelle, à transporter les nutriments et l'oxygène dans nos cellules et à éliminer les déchets. Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, cette quantité peut varier en fonction de différents facteurs tels que le poids, l'âge, le niveau d'activité physique et le climat, si vous êtes physiquement actif ou si vous vivez dans un climat chaud, vous devrez peut-être boire plus d'eau pour compenser la quantité que vous perdez en transpirant », explique Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat. Opter aussi pour les jus de fruits et légumes frais maison, les soupes et les thés ou tisanes.



Avoir une alimentation saine

Avoir une bonne qualité de sommeil

La qualité du sommeil a un impact direct sur la santé physique et mentale. On doit dormir suffisamment et maintenir une routine de sommeil régulière. D'après Dr Raphael Ehlan, Médecin du Sommeil à la Clinique Médico Cardiolgique « Cœur de Grace » (Lomé), « le manque de sommeil est lié à des troubles de l'humeur, un manque d'énergie et d'attention, et plus généralement à une incapacité générale à fonctionner comme d'habitude. Il est peu probable qu'une mauvaise nuit provoque des dommages, mais une privation chronique de sommeil augmente les risques d'obésité, de maladies cardiaques, de diabète et de dépression ».

Éviter alcool et tabac

Le tabac et l'alcool sont des ennemis de la circulation veineuse. « Attention à l'excès de l'alcool, qui peut affecter le système nerveux et cardiaque; le tabagisme qui peut causer des maladies respiratoires graves telles que le cancer du poumon », met en garde Sandrine Zerbo.

Maintenir une bonne hygiène corporelle

L'hygiène du corps permet d'éviter les maladies, d'être plus confiant en soi et d'augmenter son niveau d'énergie. « De plus, l'hygiène du corps permet de se sentir plus détendu et de mieux dormir. Une bonne hygiène corporelle permet de prévenir les infections et les maladies, laver régulièrement les mains, de prendre une douche tous les jours et de se brosser les dents deux fois par jour », fait savoir Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste à la clinique Floreal (Lomé).

Éviter la sédentarité

La sédentarité est un facteur de risque pour de nombreuses maladies. « Il est essentiel de bouger régulièrement, même lorsque l'on travaille assis devant un ordinateur. Répondre par exemple aux appels téléphoniques en position debout, garer son véhicule ou sa moto loin de son lieu de travail, ce qui permet de marcher. Prendre plutôt les escaliers au lieu de l'ascenseur », recommande Pr René Baragou, Chef Service de cardiologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé.

Gérer son stress

Le stress est un facteur de risque pour de nombreuses maladies. Pour gérer le stress, « s'exercer à une bonne hygiène de vie Faire des exercices de relaxation (technique de respiration profonde, massage ou détente des muscles, écouter une musique agréable). Consacrer des temps de repos au quotidien. Consacrer un temps aux choses qui vous procurent du plaisir dans la limite de vos ressources. Demandez l'aide d'un psychologue qui vous accompagnera dans ce processus », recommande Frédéric Tchassim, Chef service Psychologie au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé).

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Une hygiène de vie saine est un engagement continu qui demande des efforts, mais les bénéfices sur notre bien-être et notre longévité sont incontestables, comme pour tout parcours de bien-être, il s'agit d'un processus d'apprentissage continu, où il est essentiel de s'écouter et de faire des choix conscients pour une vie plus saine et plus heureuse. La manière individuelle, chaque personne doit trouver son propre équilibre pour le maintien d'une bonne santé physique et psychologique. Cet équilibre de santé est unique pour chaque individu et évolue souvent avec le temps (modifications de comportements, de modes de vie...). Se questionner régulièrement quant à son hygiène de vie c'est se donner les moyens de repérer les habitudes qui peuvent devenir nocives et nuire à son équilibre. Cela ne signifie pas qu'il faut bannir des comportements qu'on perçoit comme agréables mais simplement éviter des attitudes pathologiques qui peuvent annuler les bénéfices de ces comportements pour en faire naître les côtés négatifs.

par William O.

Gongoli pour booster plaisir sexuel

Le Gongoli est l'un des aphrodisiaques naturels les moins connus dans le monde et des plus utilisées en Afrique. C'est une racine appelée en français le vétiver. Elle est utilisée dans de nombreuses cultures africaines pour son pouvoir aphrodisiaque.



Une plante aphrodisiaque

Tassigan, dans la quarantaine, mère de deux garçons, est vendeuse d'herbes et d'écorces au marché d'Adidgomé Assiyé. Sur son étalage on peut apercevoir une variété de plantes médicinales entre autres le gongoli. « C'est l'une des herbes recherchées par la plupart des femmes et jeunes filles. Elle est très appréciée pour donner à la jeune fille ou la femme sa féminité », avoue-t-elle. Le gongoli est très présente dans les

zones tropicales. Il stimule le désir et aide remédier la sécheresse vaginale. Il est efficace contre la frigidité. En panne d'inspiration cette plante redonne vie aux ébats sexuels. Cette plante aide à lubrifier naturellement le vagin pendant le rapport sexuel et elle donne une bonne odeur aux sécrétions vaginales. Fleur, Secrétaire dans un cabinet juridique à Lomé témoigne des vertus de dette plante : « cette plante est un stimulant sexuel. A chaque fois que je prends une

tisane, cela boost mon désir sexuel. Il redonne vie à mes ébats sexuels en aidant à lubrifier naturellement le vagin pendant le rapport sexuel avec mon mari. J'ai remarqué que cela me donne une bonne odeur aux sécrétions vaginales. »

Antiseptique naturel

Le phytothérapeute Senam Kokou Belfloer Bedi-Djinekou montre que les femmes africaines utilisent les racines de vétiver, comme désinfectant naturel, pour soigner de façon naturelle certaines infections.

Dans certaines traditions sénégalaises par exemple, lorsque la future mariée entre en chambre, les femmes expérimentées lui font boire le gongoli pendant 8 jours avant le mariage. Le résultat est extraordinaire : la pénétration pendant la nuit de nocces se fait facilement et le rapport est inoubliable. Il rend le vagin délicieux et irrésistible. L'homme ressent des sensations qui lui procurent encore plus de plaisir et le rendent fier d'avoir épousé cette femme. Bref, la femme est encore « gouteuse ».

En couple, on peut l'intégrer dans la routine et le boire à tout moment. Prendre régulièrement une

infusion à base de Gongoli permet d'éviter la ménopause précoce d'atténuer les règles douloureuses et de régulariser les menstrues.

Les hommes peuvent également prendre une infusion de Gongoli, Il va nettoyer la vessie et donne aussi une très bonne odeur corporelle. **La plante est déconseillée aux femmes enceintes.**

Comment l'utiliser ?

Recette 1 : Faire bouillir 5 petits gongoli ou 1 gros dans 1,5l d'eau. Laisser refroidir puis boire autant qu'on le souhaite. On peut également l'utiliser pour sa toilette. Laisser toujours tiédir avant l'emploi.

Recette 2 : gongonli, gingembre, citron et menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de le consommer souvent au coucher. On peut aussi laver les racines et les introduire dans une bouteille d'eau et prendre la boisson obtenue.

par Jean ELI

SantéSexualité



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

