



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



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 853 du 25 Février 2026

« Agnoto » : contre la rétention d'eau



3

LE PISSENLIT, UNE PLANTE AUX MULTIPLE VERTUS

Emotions refoulées :
impact sur la santé cardiaque

6

Maladies du pancréas :
signes d'alerte

2

Citronnelle :
contre le stress

5

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de Totsi

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.



Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA

Correcteur
Abel OZIH

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

Maladies du pancréas : signes d'alerte

Le pancréas, une glande située derrière l'estomac en haut de l'abdomen, joue un rôle indispensable dans le corps. Il produit des enzymes qui facilitent la digestion ainsi que des hormones, telles que l'insuline et le glucagon, qui régulent le niveau de glucose dans le sang. Cependant, cet organe peut être affecté par plusieurs maladies graves. Quelles sont les principales maladies et leurs symptômes ?



Image d'une famille en train de manger

La pancréatite aiguë

Des douleurs intenses situées dans le haut de l'abdomen, irradiant jusqu'au dos, peuvent signaler une pancréatite aiguë. Cette inflammation brusque du pancréas survient souvent après un repas copieux et oblige le patient à se pencher vers l'avant pour soulager la douleur. D'autres symptômes tels que des nausées et des vomissements peuvent également apparaître. Le diagnostic est confirmé par un taux élevé de lipase dans le sang. Les douleurs de pancréatite ne doivent pas faire exclure un cancer du pancréas, notamment si la masse est située au niveau de la tête du pancréas. Une tumeur obstruant le canal de Wirsung peut en effet provoquer une pancréatite.

La pancréatite chronique

Des difficultés à digérer, une perte d'appétit et des diarrhées graisseuses et malodorantes sont des signes évocateurs d'une pancréatite chronique. Dans la mesure où le pancréas participe à la digestion des aliments, une atteinte du pancréas peut entraîner une malabsorption des graisses. Cette inflammation persistante du pancréas provoque des lésions irréversibles, affectant son fonctionnement normal.

Le cancer du pancréas

Le cancer du pancréas est souvent diagnostiqué à un stade avancé en raison de l'absence de symptômes spécifiques au début

de la maladie. Les signaux d'alerte incluent une fatigue importante, une perte de poids inexpliquée et un ictère (jaunissement de la peau et du blanc des yeux). Ce dernier symptôme résulte de la compression du canal cholédoque par la tumeur, empêchant l'évacuation de la bile du foie vers l'intestin. Des difficultés à digérer et des diarrhées graisseuses et malodorantes peuvent aussi être révélatrices d'un cancer.

Le pancréas et la glycémie

Une hyperglycémie persistante peut indiquer un problème pancréatique. Le pancréas régule le taux de sucre dans le sang, et toute perturbation de son activité hormonale peut entraîner un diabète. Ainsi, des troubles inexpliqués de la glycémie doivent inciter à consulter un spécialiste.

Quand consulter un médecin ?

Si un symptôme persiste et que l'état de santé se dégrade, il est important de consulter rapidement un médecin. Des analyses approfondies et des examens d'imagerie peuvent permettre d'identifier la cause et d'instaurer un traitement adapté.

La prise en charge précoce des maladies pancréatiques est essentielle pour améliorer les chances de guérison et limiter les complications.

par Jean ELI

Source : « passportsante »

ils ont dit...



Dr Odette Sikavi Fagbagnon,
Chirurgienne-Dentiste
(Togo)

« La mauvaise haleine a plusieurs causes : 70% des halitoses sont d'origine buccale (la mauvaise hygiène bucco-dentaire, les caries dentaires, etc....) et les 30% proviennent de maladies générales (comme le diabète, les maladies du foie, des reins, les sinusites, les parasitoses)... Dans tous les cas d'halitose, le métabolisme des microbes de la bouche vont produire des composés volatils sulfurés (CVS) qui sont des gaz malodorants. Quand on porte le masque, ces gaz sont concentrés à l'intérieur du masque et le sujet va forcément le sentir. Il faut observer une hygiène bucco-dentaire rigoureuse c'est-à-dire bien se brosser les dents après chaque repas avant de remettre son masque. Le soir au coucher ne pas oublier de se brosser les dents et d'utiliser les fils dentaires. Se faire détartre les dents chez un chirurgien- dentiste deux fois par an. C'est indispensable pour tout le monde.»

PHARMACIES DE GARDE DU 23/02/2026 au 02/03/2026

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWA	Avenue du Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	96 80 09 27
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
LA RUCHE	Attigéou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
WASTINE	Adidogome logoté, à 400m du carrefour logoté	92 61 17 00
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	"AGOE-TELESSOU NON LOIN DE LA STATION CAP"	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	93 50 42 55
YESHUA	AGOE Vakpossito vers l'Ecole NDE, non loin du CMS Mur	98 77 21 50
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agoè	70 19 35 35
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
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
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoé à côté de AZ Batiment	90 10 60 92
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Aflao Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémié Carrefour kponso	70 17 87 87
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové, 300 mètres après le marché	70 27 81 81
TRIOMPHE	Bokpokor, Route contournement, 300m de carrefour kpala	93 25 80 36
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67

« Agnoto » : contre la rétention d'eau

Santé Plante



Par Gamé KOKO



Image de pissenlit

Agnoto ou le pissenlit est reconnu pour ses multiples bienfaits sur la santé. **Les feuilles et racines de pissenlit regorgent de nutriments essentiels pour prévenir et traiter plusieurs ennuis de santé.**

Les feuilles d'agnoto contiennent 112 % des apports journaliers recommandés en vitamine A et 535 % en vitamine K.

En plus de cela, le pissenlit est riche en fibres, vitamines C et B6, ce qui en fait un excellent complément alimentaire pour renforcer le système immunitaire et améliorer la digestion.

La racine de pissenlit, en

particulier, est réputée pour ses effets bénéfiques sur le foie. Elle optimise le fonctionnement hépatique (du foie), prévient les problèmes inflammatoires et régule le flux de la bile.

Les antioxydants présents dans le pissenlit aident à éliminer les toxines retenues dans les tissus et préviennent les troubles comme la stéatose hépatique ou le foie gras caractérisé par une accumulation anormale de la graisse.

Éliminer la rétention d'eau

En raison de ses propriétés diurétiques et anti-inflammatoires, le pissenlit est utilisé comme

complément alimentaire pour stimuler l'élimination des liquides et les dépôts de substances toxiques dans les reins et les voies urinaires.

Faire bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de mélange racines-feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 1 tasse avant chaque repas. Pour ce faire, il peut être consommé en infusion, 2 ou 3 fois par jour.

Prévenir et traiter l'anémie

La consommation d'agnoto favorise la formation de globules rouges et blancs, ce qui contribue entre autres à renforcer le système immunitaire.

Recette

Préparer un litre d'infusion de 50g de feuilles et consommer 3 ou 4 fois par jour.

Pour la santé du foie

Une étude publiée en 2017 dans le « *Journal of Medicinal Food* » a examiné les effets de l'extrait de racine de pissenlit sur des rats atteints de stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD).

Les résultats ont montré que l'extrait de pissenlit réduisait significativement l'accumulation de graisses dans le foie et améliorerait les marqueurs de la fonction hépatique. Les

chercheurs ont attribué ces effets aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du pissenlit, notamment grâce à la lutéoline et à la vitamine C présentes dans la plante.

Effets diurétiques et détoxifiants

Une autre étude, « *Diuretic and Detoxifying Effects of Dandelion (Taraxacum officinale) Leaf Extract in Healthy Volunteers* » publiée en 2019 dans le « *Journal of Ethnopharmacology* », a exploré les effets diurétiques et détoxifiants du pissenlit chez l'homme. **Les participants qui ont consommé de l'infusion de pissenlit trois fois par semaine ont montré une augmentation significative de la miction, favorisant ainsi l'élimination des toxines et de l'excès de bile.**

Cette étude a confirmé que les propriétés diurétiques du pissenlit contribuent à la détoxification du foie et à la prévention des infections virales.

Recette

Faire bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de mélange racines-feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 1 tasse avant chaque repas. Pour ce faire, il peut être consommé en infusion, 2 ou 3 fois par jour.

Caresses et câlins : pouvoir thérapeutique en famille

Le pouvoir des baisers et des câlins sur les personnes qu'on aime, surtout les enfants va au-delà du plan physique. Ce sont des gestes qui vont leur permettre de grandir, de renforcer leur estime personnelle et leur donner une sensation de sécurité pour mieux interagir avec le monde qui les entoure. Ce sont des médicaments qui ne coûtent rien et qu'on doit « administrer » tous les jours aux enfants, aux plus petits.

Mme Claire, 41 ans, Commerçante au marché d'Adidogomé Assiyé, mère de deux enfants, raconte l'impact positif que les câlins ont sur le bien-être des enfants. Pour elle, l'enfant se sent protégé et aimé. « *Câliner son enfant, son bébé jour après jour renforce la relation d'attachement qui se tisse. Le bébé ou l'enfant se sent en sécurité avec ses parents. Il grandit dans un environnement meilleur et affectueux* », témoigne-t-elle. M. Ephraïm, 66 ans, père de famille à la retraite et tuteur souligne : « *pour qu'un bébé grandisse bien, il est important de créer autour de lui une nouvelle atmosphère où il se sentira protégé, aimé, caressé. Bien plus qu'un moment de plaisir, câliner votre enfant permet le bon développement de son cerveau, cela lui procure un sentiment de sécurité : c'est bon pour sa croissance et son équilibre* ».

Selon un article publié par la revue « *Scientific American* », l'une des choses les plus néfastes qui touchent les orphelins est le manque de caresses et de gestes affectifs. Même si les enfants sont bien nourris et qu'ils reçoivent un traitement correct,

le manque d'interaction empêche leur bon développement cérébral.

Ce manque affectif ne leur permet pas de grandir dans un environnement sécurisé. Les enfants qui ont grandi dans des environnements immunodépressifs et qui n'ont pas reçu suffisamment d'affection et de contacts physiques, peuvent développer un stress post-traumatique, de trouble du déficit de l'attention, une faible estime d'eux-mêmes et des conduites agressives.

Des travaux de chercheurs publiés par la revue « *Développement et Psychopathologie* », ont même montré que câliner un bébé a un rôle sur le développement du cerveau. Les câlins permettent la sécrétion d'hormones positives, hormones du « bien-être », qui permettent un bon développement du cerveau et de la capacité à gérer le stress.

Un simple câlin suffit à faire baisser l'anxiété. Si personne ne les réconforte, les enfants peuvent être profondément malheureux et stressés.

Un langage universel

Les caresses, les baisers et les câlins permettent aussi de créer



Image d'une maman en train de faire des câlins à ses enfants

des liens. Pour favoriser l'union entre parents et enfants, les câlins doivent commencer dès le plus jeune âge. Il est fort possible que, au fur et à mesure de leur croissance, les enfants jugent ces gestes d'amour désagréables, mais il est indispensable de les réaliser pour garder le lien qu'on a avec eux.

Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les câlins continuent de jouer un rôle thérapeutique, notamment lorsque les enfants s'énervent ou qu'ils ressentent de la peur. Un enfant n'a pas uniquement besoin de vêtements, de nourriture et d'aller à l'école. Les enfants ont besoin de paroles positives, de l'attention lorsqu'ils

ont peur ou qu'ils sont préoccupés.

Conseils aux parents et tuteurs

Parents et tuteurs doivent être les gestionnaires bienveillants de leur monde émotionnel, afin qu'ils puissent comprendre leurs moments de colère ou d'angoisse.

De plus, les enfants savent parfaitement distinguer les caresses et les câlins qui sont sincères et ceux qui ne le sont pas. Ne jamais oublier de consacrer du temps et de l'amour aux enfants.

Un geste d'affection envers un enfant compte toujours plus lorsqu'il vient de ses parents.

Par William O.

Mois de ramadan et Carême : la bonne alimentation

Le mois de Ramadan et de Carême est une période de jeûne et d'élévation spirituelle pour les musulmans et les chrétiens catholiques. C'est un mois qui permet de détoxiner le corps et l'esprit mais aussi d'être davantage conscient de sa façon de s'alimenter. C'est une occasion propice pour adopter de nouvelles habitudes alimentaires qui permettront de maintenir la santé à long terme.

Le Ramadan est le mois où le croyant va faire un jeûne sec, en ne mangeant ni buvant du lever au coucher du soleil et où il se réhydratera et s'alimentera le soir. C'est une cure naturopathique qui apporte de nombreux bienfaits car elle permet d'assécher les humeurs, dont la lymphe, en poussant les toxines à sortir. **Malheureusement, le Ramadan dans de nombreux pays musulmans signifie plutôt aujourd'hui un mois de fête et d'excès alimentaires, où une nourriture abondante de toutes sortes est servie durant toute la nuit.**

Or, un jeûne est un moment de restriction et d'allègement de la nourriture. Le corps ne produit plus d'enzymes digestives après 20 heures ce qui veut dire que tout ce que l'on mange tard le soir ou la nuit sera mal dégradé et stocké dans l'organisme. Ce qui entraîne une prise de poids importante pour de nombreuses personnes.

Les protéines animales dont les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers et les fromages et les glucides avec les pâtisseries, riz, pâtes alimentaires, coucous, seront particulièrement difficiles à digérer. Pour prendre soin de sa santé et expérimenter un mois de ramadan qui est proche de son essence originale, il est nécessaire de prêter attention à son alimentation et d'éviter quelques habitudes alimentaires néfastes.

Les dattes

Les dattes sont des fruits incroyables : riches en fibres, en acides aminés, minéraux, en potassium, en vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B9 et surtout vitamine C avec seulement 23 Kcal par fruit. Elle est conseillée dans les cas d'anémie, affections pulmonaires, arthrite rhumatoïde, ulcère gastrique et les femmes enceintes.

Les dattes aident à renouveler le sang et aseptiser l'intestin. C'est une excellente idée de vouloir rompre le jeûne avec mais pour éviter un pic de glycémie dû au sucre contenu dans la dattes, ne dépasser trois dattes par jour.

La viande et les protéines animales

La viande peut donner l'impression sur le moment qu'on fait le plein d'énergie et qu'on prend des forces pour le lendemain. Or c'est tout le contraire qui se produit. La viande est difficile à digérer le soir car on ne produit plus les enzymes digestives nécessaires à sa digestion après 18/19h. Elle mettra ensuite entre 24 et 72 heures pour évacuer l'organisme, produira durant le processus de l'acide urique qui est éliminé par les reins toute la nuit lorsqu'on dort. Ainsi le jeûne du lendemain sera plus difficile et on se sentira plus fatigués.

En fait, plus on mange de viande, plus on se sent fatigué, et plus on a l'impression que l'on en a besoin de manger à nouveau de la viande pour retrouver de l'énergie. Alors qu'au contraire le corps s'épuise et on tombe ainsi dans un vilain cercle vicieux. Durant le mois de Ramadan, alléger la nourriture de viande pendant les 28 jours. Préférer les protéines végétales ou légumineuses comme les haricots, le voandzou, les lentilles et le soja qui contiennent entre 20 à 40

fois plus de protéines que la viande. Manger aussi du poisson, des œufs et éventuellement du poulet de qualité biologique pour éviter une ingestion massive d'hormones. Ces protéines animales seront consommées de préférence au petit-déjeuner (Suhur).

Le café et le thé

Beaucoup de personnes rompent leur jeûne avec un café, un thé ou un verre de coca pour avoir un petit coup de fouet pour commencer la soirée.

En fait, c'est un coup de fouet, mais toxique qu'ils apportent au corps. Le café et le thé augmentent l'acidité du corps. Ils bloquent la digestion et créent un pic d'insuline chaque fois qu'on en boit.

Ce qui fait croire qu'on prend de l'énergie alors que cela met les glandes surrénales en état de stress et crée une crise d'hypoglycémie qui va donner une sensation de faim et de malaise 2 heures plus tard.

Boissons sucrées

Les boissons sucrées sont faites à base d'eau gazeuse qui ralentit la digestion et augmente les ballonnements. Elles sont remplies de sucres artificiels et d'additifs qui vont augmenter encore une fois l'acidose tissulaire, et favoriser la prise de poids. C'est peut-être une boisson plaisir mais ils ne contiennent absolument aucune vitamine. Privilégier de l'eau plate. Faire un jus de légumes et de fruits en utilisant un extracteur de jus qui apportera vitamines et nutriments pour le corps. Il est souhaitable de maintenir une proportion de 60% de légumes avec les carottes, chou, pomme de terre, épinard, concombre, herbes pour 40% de fruits dont l'orange, la mangue, la papaye, la pastèque, l'ananas.

Les gâteaux et les desserts

Les gâteaux et les pâtisseries sont délicieux mais ils sont aussi très mauvais à la santé. Ils contiennent beaucoup de sucre qui va être stockés durant la nuit faisant prendre des kilos superflus.

Les sucres artificiels favorisent l'apparition du diabète et des maladies dégénératives, acidifient le corps et favorisent les comportements agressifs et la nervosité. Il est donc préférable de s'en abstenir surtout durant ce mois où il est demandé de jeûner la journée et de rester calme.

La plupart des gâteaux et des pâtisseries vendus sur le marché ne sont plus enrobés de miel mais avec du sirop de glucose qui est néfaste à la santé. Consommer avec modération.

La cigarette

Pour les personnes qui fument, le Ramadan peut être l'occasion idéale pour arrêter. Il faut savoir qu'au bout de 48 à 72 heures, l'organisme n'a plus de symptômes de manque physique.

Il s'agit donc d'une addiction psychologique qu'on peut vaincre. Eviter cette mauvaise habitude de fumer.



Image des aliments

Aliments conseillés durant le ramadan ou le carême

Les soupes de légumes, de légumineuses sont d'excellents aliments. Une soupe chaude réchauffe le corps après un jeûne et contient de nombreuses fibres, minéraux et vitamines. Il est préférable de manger une soupe avec des légumes pas trop cuits, moulinsés ou entiers, car il est important de mâcher pour éviter les ballonnements intestinaux.

Les plats traditionnels faits de céréales et de légumineuses, type le couscous, le riz et les haricots, les pois de terre sont des excellentes combinaisons qui apportent les acides aminés nécessaires. Les céréales devraient composer seulement 30% de la ration alimentaire en temps normal, et être l'exception en période de jeûne, donc consommer les avec modération. Manger des salades de crudités de toutes les sortes à volonté.

Les salades peuvent aussi constituer un repas entier. Ajouter aux légumes (salade, carotte, betterave crue, tomates, concombre, oignons). Une à deux fois par semaine, manger de la viande blanche, du poisson ou des œufs. Les personnes maigres auront plus besoin de protéines animales que les personnes bien-portantes.

Tout est question d'équilibre et de constitution. Prendre une infusion de plantes ou un thé à la menthe ou à la cannelle sans sucre qui favorise la bonne digestion à la fin du repas, si possible en l'éloignant le plus possible du repas du soir afin qu'il ne dilue pas les sucs digestifs de l'estomac qui sont en pleine action après la prise alimentaire.

Dans tous les cas, boire beaucoup d'eau durant la nuit, faire un petit déjeuner avant de se lever. On doit être tolérant avec soi-même lorsqu'on ne peut pas respecter à la lettre les aliments propices à cette période de jeûne.

Visualiser toujours qu'on a fait un magnifique repas qui est bon pour le corps et l'esprit. Le jeûne au-delà du bien-être physique qu'il apporte par la détoxination du corps, est aussi un jeûne qui allège aussi l'esprit et qui a une portée spirituelle profonde. Le jeûne sans élévation de l'esprit et prière est un simple régime.

Le jeûne sans allègement de la

nourriture physique est néfaste pour l'organisme et empêche la connexion aux choses de l'esprit. Manquer l'une des trois composantes du jeûne, physique, mentale ou spirituelle, le dépouille de ses bienfaits qui sont innombrables.

Adopter une alimentation saine

Boire suffisamment d'eau (1,5l) et de liquide. L'eau est aliment essentiel et indispensable à la vie et à la santé. Une déshydratation peut nuire à la santé avant même qu'il n'y ait un manque en nutriment.

Boire un verre d'eau le matin au réveil avant la nourriture de l'aube et boire 30min après le repas la quantité qui convient pour pouvoir tenir toute la journée. Boire un verre d'eau avant la rupture du jeûne pour lubrifier l'estomac avant de manger et boire 30min après le repas la quantité qui convient.

Manger lentement en respectant les 20min par repas. La sensation de satiété est atteinte généralement 20min après les premières bouchées.

Ne pas mélanger les aliments afin de ne pas souffrir d'inconfort intestinal, de reflux, et de ballonnement. Manger assez de fruits et de légumes. Préférer tout ce qui est fait maison car plus riches en nutriments et moins caloriques.

Prendre un déjeuner riche et consistant source d'énergie pour toute la journée et opter pour un repas léger le soir afin de faciliter la digestion et le sommeil.

Eviter de se gaver pendant la rupture. En se gavant on peut provoquer des douleurs intestinales, des reflux gastriques, des ballonnements et des vomissements.

Fractionner le repas de la rupture du jeûne en deux parties pour éviter de surcharger l'estomac. Réduire la consommation en sucre, en sel et en gras. Pratiquer de l'activité physique au quotidien. Dormir tôt et respecter les 08h de sommeil.

Rompres toujours le jeûne avec 3 dattes ou avec un verre de jus de fruit de naturel chaud et non glacé pour que la glycémie revienne à la normale, 2-3 dattes = 1 portion de fruit.

par Elom AKAKPO

Experte : Coura Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale (Burkina Faso)

Nos émotions affectent notre santé

Les émotions font partie intégrante de la vie de chaque personne et des communautés. Elles influencent, voire guident le quotidien ou la vie de la plupart des personnes. Ainsi, elles peuvent avoir un impact significatif sur la santé. Les émotions peuvent influencer le système immunitaire, le cœur, la digestion et même l'espérance de vie.

Les émotions façonnent les gens, orientent leurs décisions, influencent leurs relations. Elles peuvent influencer la manière dont on peut se percevoir soit même. Parmi elles, cinq ressortent particulièrement pour la diversité de leurs effets. Elles peuvent être parfois bénéfiques, parfois nocifs : la colère, la joie, la peur, la surprise et la déception.

La colère : le cœur en danger

La colère survient généralement face à une injustice, une frustration ou une menace perçue. Elle peut pousser à agir, à se défendre ou à imposer des limites. Toutefois, lorsqu'elle devient fréquente ou incontrôlée, elle se transforme en risque pour la santé.

Des études en psychologie sociale montrent que des accès répétés de colère peuvent augmenter la tension artérielle et le risque de maladies cardiovasculaires. Des chercheurs ont observé que les personnes exprimant souvent une colère intense présentent des niveaux plus élevés de cortisol qui est l'hormone du stress. Ce qui affecte le système immunitaire et favorise l'inflammation chronique.

Une étude démontre en effet que pendant les 2 heures qui suivent un accès de colère, le cœur est clairement en danger. Cela place les personnes au tempérament colérique dans les

sujets à risque en ce qui concerne les maladies coronariennes.

La joie : remède contre le stress

La joie, quant à elle, naît de moments d'accomplissement, de reconnaissance, de plaisirs simples ou de réussites sociales. Elle active le système de récompense du cerveau via la dopamine et stimule la production d'ocytocine, l'hormone du bien-être.

De nombreuses études suggèrent qu'un état joyeux régulier est associé à une meilleure santé cardiovasculaire, une réponse immunitaire renforcée et une longévité accrue. Les chercheurs en neuropsychologie confirment que la joie favorise la résilience face au stress.

La peur : attention aux troubles du sommeil

La peur est une réponse adaptative face au danger. Elle prépare notre corps à fuir ou à combattre en libérant adrénaline et noradrénaline. A court terme, cette réaction est utile voire vitale. **Mais une peur chronique, comme celle liée à l'anxiété ou aux phobies, place le corps en mode « alerte constante ».** Plusieurs études cliniques démontrent que l'activation prolongée du système de stress augmente les risques d'ulcères, de troubles du sommeil



Image d'une femme en colère

et de troubles anxieux généralisés.

La surprise : une émotion neutre mais attention

Généralement brève et intense, la surprise est déclenchée par un événement inattendu. Elle aiguise la vigilance et améliore parfois la mémoire des événements associés à elle. Dans un cadre positif, la surprise augmente la joie et le sentiment de connexion sociale.

Mais elle peut aussi couper le souffle quand son intensité est grande avec une grande émotion à tel point que le cœur ne supporte plus ce niveau d'émotion.

La déception : le revers des attentes

La déception apparaît quand ce qu'on reçoit ne correspond pas à nos attentes. Elle s'accompagne

souvent de tristesse ou de frustration.

Sur le plan biologique, des états prolongés de déception peuvent abaisser les niveaux de sérotonine (neurotransmetteur lié à l'humeur) et contribuer à des troubles dépressifs légers. **Plusieurs études en psychiatrie indiquent que la gestion émotionnelle autour de la déception est cruciale pour éviter des impacts négatifs durables sur le bien-être psychologique.**

Sources : Sonja Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon & David Schkade (2005) : «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. Étudie les effets durables des émotions positives sur l'humeur et la santé. Review of General Psychology.»

Elaine Fox et al. (2002) « Attentional bias for threat: Evidence for delayed disengagement from emotional faces.» - A Montre comment les émotions négatives (dont frustration/déception) influencent l'attention et l'humeur. »

Par Gamé KOKO

Citronnelle : contre le stress



Image de la plante Wagash-gbé

Les feuilles de citronnelle ou « Tigbé » contiennent des composés actifs comme le citral, le géraniol et le myrcène qui confèrent à la plante un parfum citronné et des propriétés biologiques variées. Ces molécules agissent sur le système nerveux central, modulant notamment les récepteurs GABA, impliqués dans la

régulation de l'anxiété et du stress **Dans plusieurs pays africains, y compris dans certaines communautés du Togo, la citronnelle est reconnue pour aider à apaiser le système nerveux et réduire la sensation de « nervosité ».** Une étude « Effect of aromatherapy with lemongrass on anxiety » menée Fahimeh

Rashidi Maybodi et al., publiée en 2025 dans « BMC Complementary Medicine and Therapies », a étudié les effets de l'aromathérapie avec l'huile essentielle de citronnelle chez des patients subissant un traitement dentaire. Les chercheurs ont constaté que l'inhalation de cette huile entraînait une baisse significative des niveaux d'anxiété, de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

L'étude expérimentale « Effect of Lemongrass Aroma on Experimental Anxiety » publiée en 2015 dans le « Journal of Alternative and Complementary Medicine » a montré que **l'arôme de la citronnelle pouvait réduire l'anxiété d'état et la tension subjective après exposition à une situation stressante, bien que les effets physiologiques aient été modestes.**

Un essai « Anxiolytic-Like Effect of Cymbopogon citratus Essential Oil » de Paul Alan Arkin Alvarado-García et al. (2023), publié en 2023 dans le «Pharmacognosy Journal» a évalué l'effet anxiolytique de l'huile essentielle de citronnelle sur une centaine de participants : les scores d'anxiété auto-rapportés ont diminué significativement

dans le groupe exposé à l'arôme par rapport à un groupe témoin.

Les scientifiques qui étudient cette plante reconnaissent un potentiel thérapeutique réel, mais insistent sur le fait que la citronnelle ne remplace pas un traitement médical en cas de troubles anxieux sévères ou chroniques.

Dans plusieurs revues de pharmacologie, elle est décrite comme un agent complémentaire intéressant dans une approche globale de réduction du stress, particulièrement dans des contextes où les alternatives sont limitées.

Recette :

05 feuilles fraîches de citronnelle (ou 1 cuillère à soupe de feuilles séchées), 250 ml d'eau, 1 cuillère à café de miel (facultatif), 1 cuillère à café de jus de citron (facultatif). Ajouter les feuilles dans l'eau bouillante. Laisser infuser 10 à 15 minutes à feu doux. Filtrer. Ajouter du miel ou du citron selon le goût 5 minutes après. Boire 1 à 2 tasses par jour. Idéalement le matin avant le petit déjeuner et le soir, avant le coucher.

Par William O.

Emotions refoulées : impact sur la santé cardiaque

Il est bien remarqué que dans de nombreuses cultures africaines, comme ailleurs dans le monde, une injonction sociale persiste : « Un homme ne pleure pas », « Sois fort » ou encore « Un homme doit tout gérer seul ». Ces expressions, transmises dès l'enfance, valorisent la maîtrise émotionnelle, le contrôle et la stoïcité dans la virilité masculine. Elles contribuent à faire de la vulnérabilité un signe de faiblesse, conduisant de nombreux hommes à réprimer leurs émotions et à éviter d'exprimer leur détresse ou leurs besoins psychosociaux. Or, cette répression émotionnelle ne concerne pas que la « faiblesse » psychologique. Elle a des implications profondes sur la santé physique, notamment cardiovasculaire.

Des études socioculturelles montrent que, dès le plus jeune âge, les garçons sont socialisés pour maîtriser ou refouler leurs émotions, au nom d'une virilité censée être imperturbable.

Dans certaines familles, des injonctions comme « tu es un homme, tu ne pleures pas » inculquent l'idée que la tristesse, la peur ou la détresse sont des sentiments à cacher. Au Togo, les hommes expriment souvent mal-être, isolement et réticence à chercher de l'aide, non pas parce qu'ils n'ont pas de problèmes émotionnels, mais parce que l'expression de ceux-ci est stigmatisée.

Emotions refoulées et risques cardiovasculaires

La science de la psychologie et de la médecine cardiovasculaire a fait ressortir un lien entre émotions négatives non exprimées (colère, hostilité, anxiété) et maladies du cœur.

La revue, portant sur « Colère, anxiété et dépression comme facteurs de risque de maladies cardiovasculaires : problèmes et implications du chevauchement des

dispositions affectives », utilisant des données cliniques a identifié que l'hostilité, la colère et l'anxiété peuvent être considérées comme des facteurs de risque pour les maladies coronariennes.

L'étude « La suppression des émotions affecte les réponses cardiovasculaires aux facteurs de stress initiaux et ultérieurs en laboratoire » publiée dans « PubMed » a montré que la suppression active des émotions négatives influence directement la réaction cardiovasculaire au stress, ce qui peut altérer à long terme la fonction cardiaque.

Une faible intelligence émotionnelle (capacité à reconnaître et réguler ses émotions) est associée à une forte prévalence de problèmes cardiovasculaires, métaboliques ou liés au stress chronique.

Ainsi, refouler sa colère ou sa tristesse n'est pas sans effet sur le système cardio-vasculaire.

Le stress chronique, lié à une incapacité à exprimer et à partager ses émotions, augmente l'activité du système nerveux sympathique, connue pour élever la pression artérielle, la tension artérielle



Image d'un homme en train d'être écouté par une spécialiste

et favoriser l'athérosclérose.

Expressions masculines du malaise

Quand les hommes ne peuvent pas exprimer directement leur tristesse ou leur souffrance, ces émotions se manifestent souvent par d'autres voies telles que l'irritabilité et la colère chronique, les comportements à risque (alcool, tabac, hyperactivité), l'isolement social, le retard ou refus de soins médicaux.

Lorsque les émotions sont réprimées, elles peuvent être converties en symptômes somatiques, y compris ceux liés au cœur ou au métabolisme.

Vers une virilité en santé

La force n'est pas l'absence

d'émotion mais la capacité à reconnaître, partager et gérer ses émotions. Exprimer sa peur, sa tristesse ou sa frustration ne diminue pas la valeur d'un homme : cela peut sauver sa vie.

Il faut créer des espaces sûrs en famille, en communauté, où les hommes peuvent parler de leurs émotions sans être jugés est essentiel. Un homme qui pleure, discute de son anxiété, ou exprime sa colère de façon saine ne fait pas preuve de faiblesse : il agit en faveur de sa santé.

Intégrer la santé mentale dans les soins primaires, particulièrement pour les hommes à risque cardiovasculaire, est une stratégie prometteuse pour diminuer les infarctus tardifs et les événements cardiaques imprévus.

par Raymond DZAKPATA

Parler pour ne pas tomber malade : repenser la famille comme espace thérapeutique

Il est une réalité que dans de nombreuses sociétés traditionnelles, l'arbre à palabres est plus qu'un arbre : c'est un lieu social central où les membres d'une communauté se réunissent pour discuter des affaires publiques, résoudre des conflits, écouter les anciens, partager des expériences de vie et prendre des décisions collectives. C'est un espace de paroles libre, inclusif et porteur de sens social.

Le constat est clair, dans les sociétés contemporaines, ces espaces d'expression collective ont disparu ou sont devenus rares. Pourtant, la parole partagée demeure un puissant antidote à l'isolement émotionnel, un facteur bien documenté de troubles psychosomatiques, lorsque le stress psychologique se manifeste en symptômes physiques. Réinventer des espaces similaires au sein des familles peut constituer un remède puissant contre la fragmentation émotionnelle et l'isolement.

L'absence d'espaces où l'on peut partager ses émotions sans jugement favorise l'isolement mental. Ce dernier augmente le stress chronique, qui à son tour s'exprime souvent par des douleurs physiques, des troubles digestifs, des maux de tête chroniques ou du « corps qui parle » à la place du psychisme.

Même en psychologie moderne, l'écoute empathique, la parole encadrée et les espaces de dialogue sont considérés comme des leviers essentiels de guérison. Le concept de « safe space for dialogue » décrit un cadre structuré où l'expression des émotions est encouragée et l'écoute active pratiquée. Ce qui réduit l'isolement et favorise la cohésion.

Le modèle de l'« arbre à palabres » : un héritage à transposer

En Afrique, l'arbre à palabres désigne historiquement l'endroit d'un village où se tiennent les grandes discussions communautaires : résolution de conflits, décisions collectives, apprentissage intergénérationnel. C'est un lieu de démocratie et de solidarité sociale.

L'arbre à palabres, dans des contextes de soutien psychosocial,

peut être intégré à des protocoles thérapeutiques communautaires où le dialogue intergénérationnel et l'expression collective sont des vecteurs de cohésion et de soin.

Réinventer l'espace de parole en famille

Il faut passer de l'arbre communal au salon familial demande d'inventer des pratiques adaptées aux réalités actuelles. On peut instaurer un repas « parole libre » une fois par semaine où chaque membre partage ses émotions, difficultés ou joies récentes sans interruption ni jugement.

Ceci peut se faire avec un temps de parole respecté, par exemple, chacun a 3 à 5 min pour s'exprimer, afin d'éviter les malentendus ou la domination de la conversation. Ces rituels s'inspirent des pratiques de dialogues empathiques utilisées en thérapie et dans des espaces de guérison collective.

Un objet symbolique, une pierre, un bâton, un coussin spécial, peut être attribué à la personne qui parle. Cela instaure une écoute concentrée et respectueuse, comme dans certaines cérémonies traditionnelles.

Encourager l'expression émotionnelle

Selon des guides de communication parent-enfant, il est utile de nommer clairement ses émotions, par exemple « je me sens triste... », et d'encourager chaque membre à le faire à son rythme.

Inspiré des pratiques de dialogue, chaque membre s'engage à ne pas interrompre, juger ou conseiller immédiatement, mais à écouter activement et empathiquement.

L'arbre à palabres n'est pas seulement un vestige culturel : il peut être une source d'inspiration pour réinventer les espaces de parole au sein des familles modernes. En cultivant des moments réguliers d'expression empathique, on aide à prévenir l'isolement mental et ses conséquences somatiques. Il s'agit de faire de la parole un outil de guérison et de cohésion, aussi vital que l'air que l'on respire dans un foyer. Cette pratique peut être aussi un cadre de discussion, d'accord, de communication dans un couple.

Sources : « Cap Santé Mentale & Interpeace »

par Jean ELI

Situation sanitaire dans le district d'Agoè-Nyivé : Interview du Dr Lakté-Adassou Pni-pè, Directrice Préfectorale de la Santé d'Agoè-Nyivé

« Le district sanitaire d'Agoè-Nyivé affiche des indicateurs encourageants en matière d'accessibilité aux soins, avec un taux estimé à 82 % lorsqu'on intègre l'ensemble des acteurs du système de santé. »

La directrice préfectorale du district sanitaire d'Agoè-Nyivé, Dr Lakté-Adassou Pni-pè dresse un état des lieux détaillé de l'accès aux soins, des priorités sanitaires, des pathologies les plus fréquentes et des réformes engagées pour améliorer la prise en charge des populations dans le district d'Agoè-Nyivé.



Dr Lakté-Adassou Pni-pè, Directrice Préfectorale de la Santé d'Agoè-Nyivé

Santé-Education : Les populations d'Agoè-Nyivé ont-elles un accès réel et facile aux soins de santé ?

Dr Lakté-Adassou Pni-pè : Oui, nous pouvons affirmer que les populations d'Agoè-Nyivé ont un accès relativement facile aux services de santé. Pendant longtemps, le taux d'accessibilité était calculé uniquement sur la base des formations sanitaires publiques. Or, cette méthode ne reflétait pas toute la réalité du terrain. En effet, les structures sanitaires du secteur privé, les structures sanitaires confessionnelles et celles des ONGs et associations ainsi que les cabinets d'infirmiers jouent un rôle extrêmement important dans l'offre de soins.

Aujourd'hui, lorsque nous prenons en compte l'ensemble des structures sanitaires du district, nous recensons 90 formations sanitaires. Sur ces 90 structures, seulement 9 sont publiques, auxquelles s'ajoute l'hôpital de référence Dogta-Lafiè. Cela signifie qu'environ 80 formations sanitaires relèvent du secteur privé, confessionnel ou associatif.

Ces structures participent activement à la prise en charge sanitaire des populations. En les intégrant dans le calcul de l'accessibilité géographique,

nous estimons que le taux d'accès aux soins est passé de 40 à 82%.

On peut donc dire que, globalement, la population bénéficie d'un accès relativement satisfaisant aux services de santé.

Quels sont les besoins prioritaires pour une bonne gestion de la santé publique dans votre district ?

Les priorités sont claires. Le renforcement des ressources humaines, car le personnel qualifié reste insuffisant dans plusieurs formations sanitaires. Il y a aussi la prévention des maladies, notamment à travers la vaccination et le développement de la santé communautaire, qui permet de rapprocher les soins des populations.

La disponibilité des médicaments et l'accès aux soins de qualité sont également des priorités. Ces axes constituent les piliers d'une gestion efficace et durable de la santé publique au niveau du district.

Quelles sont les pathologies les plus fréquentes dans le district ?

Le paludisme, première cause de consultation et d'hospitalisation, occupe la première place des pathologies diagnostiquées et traitées dans le district, qu'il s'agisse de paludisme simple ou grave car

nous sommes en zone endémique.

Les infections respiratoires aiguës arrivent en deuxième position et touchent particulièrement les enfants de moins de cinq ans. Chez ces derniers, ces infections peuvent évoluer vers des formes graves et parfois mortelles, d'où la nécessité d'une prise en charge rapide. Les maladies diarrhéiques sont souvent liées aux défis en matière d'hygiène et d'assainissement de base. Certaines communes du district sont plus exposées à ces problèmes. Ce qui favorise la survenue d'épisodes diarrhéiques surtout le choléra.

Les anémies et autres infections, souvent associées au paludisme ou à des carences nutritionnelles, figurent également parmi les pathologies récurrentes.

Quel est l'état de la santé maternelle et infantile dans votre district ?

Nous pouvons dire que la santé de la mère et de l'enfant se porte globalement bien, grâce aux programmes mis en place par l'État. Le programme d'accompagnement de la femme enceinte « Wezou » : Un programme spécifique accompagne la femme enceinte depuis la grossesse jusqu'à l'accouchement. Ce dispositif soulage considérablement les charges financières des femmes enceintes. Dans ce cadre, les consultations prénatales sont prises en charge. Les échographies sont couvertes et l'accouchement est subventionné. Plusieurs analyses médicales sont gratuites. Il reste une contribution modique à la charge de la patiente, puisque l'essentiel des frais est supporté par l'État.

La vaccination et la prévention : Le programme élargi de vaccination protège les enfants dès la naissance ainsi que les femmes enceintes.

En 2025, de nouveaux vaccins, dont le vaccin antipaludique, ont été introduits. La prise en charge du paludisme simple est gratuite pour les femmes enceintes, pour les enfants de moins de cinq ans et est élargie à l'ensemble de la population, du diagnostic au traitement. Des moustiquaires imprégnées sont également distribuées gratuitement aux femmes enceintes et aux nouveau-nés lors de leur première vaccination,

en plus des campagnes de distribution de masse organisées périodiquement.

Malgré ces avancées, un défi majeur persiste : beaucoup de femmes ignorent encore l'existence de ces programmes. La fréquentation des centres augmente, mais il reste un travail important de sensibilisation afin que toutes les femmes sachent qu'elles peuvent bénéficier d'une prise en charge largement subventionnée.

Le district a connu des difficultés liées au manque de personnel. La situation s'est-elle améliorée ?

Oui, même si l'évolution n'est pas aussi rapide que souhaitée. Le district a bénéficié du personnel affecté du Ministère.

Plusieurs problèmes ont été partiellement résolus, notamment la réduction des perdus de vue en vaccination et en consultation prénatale, l'amélioration du suivi des maladies transmissibles. Pour pallier au reste du déficit en ressources humaines, le district a recours aux volontaires nationaux de l'ANVT, aux stagiaires qualifiés, à des conventions de prestations temporaires. Ces mesures ont permis d'améliorer la prise en charge des patients, mais le renforcement durable en personnel reste une priorité.

Comment se déroule la mise en œuvre de l'Assurance Maladie Universelle (AMU) ?

La dynamique a commencé il y a plusieurs années avec l'INAM. Les agents de santé maîtrisent donc déjà les circuits administratifs et les procédures de prise en charge.

L'AMU-CNSS, introduite il y a plus de deux ans, fonctionne pleinement dans le district. Elle a permis d'augmenter la fréquentation des centres de santé, d'améliorer la qualité de la prise en charge et l'orientation des patients vers les formations sanitaires agréées disposant de personnel qualifié.

En effet, les patients assurés ne sont remboursés que s'ils consultent dans des structures agréées. Cela contribue à lutter contre les formations sanitaires non autorisées. Aujourd'hui, l'enjeu principal reste l'enrôlement des populations vulnérables, un processus déjà entamé et appelé à s'intensifier.

Propos recueillis Raymond DZAKPATA



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...