



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 : 500 F CFA
N° 864 du 13 Mai 2026

Céleri : forte libido



3

LE CELERI, UN EXCELLENT HYPOTENSEUR NATUREL

Boisson naturelle
contre toxines dans l'organisme

5

2 recettes
contre le gros ventre

4

18^{ème} Journée mondiale
de lutte contre le paludisme

6

Lutte contre le paludisme

Très bientôt au Togo, une nouvelle campagne de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées d'insecticide

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.

20 SANTÉ EDUCATION

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
98 49 46 56

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

AVC : risques selon les groupes sanguins



Image d'un homme en train de faire une attaque cardiaque

Il y a plusieurs études qui ont confirmé que la meilleure alimentation doit se faire selon le groupe sanguin de chacun. D'autres études sont faites pour connaître le groupe sanguin les plus à risque face aux Accidents Cardiovasculaires (AVC). Au niveau mondial, les femmes seraient plus victimes d'AVC que les hommes, et aussi une mortalité plus élevée est notée chez les femmes. **Au moins 16 millions de nouveaux cas d'AVC qui sont notés chaque année, dont 5,7 millions de décès dans le monde. Les principales causes sont : l'hypertension artérielle, l'alcool, le diabète.**

Le groupe sanguin A plus à risque

Une étude américaine faite par des chercheurs de l'université du Maryland atteste que les personnes du groupe sanguin A sont plus touchées par les cas d'AVC et de décès. « Sur environ 600.000 personnes, 16.730 avaient fait un accident vasculaire cérébral, un AVC avant 60 ans. Ce qui est intéressant, c'est qu'il s'agissait des AVC quand une artère du cerveau se bouche à cause d'un caillot. Les personnes du groupe sanguin A avaient un risque plus élevé

que la moyenne. En revanche, le risque était réduit pour le groupe O. Cela s'explique, car les personnes du groupe A ont une moins bonne coagulation donc font plus facilement des caillots », relève le rapport de cette étude.

Que faire pour limiter les AVC

Les personnes du groupe sanguin A ont pour meilleurs aliments les fruits et légumes. Voici quelques aliments les plus bénéfiques pour les personnes du groupe sanguin A : **soja et ses dérivés, ananas, haricots noirs, cacahuètes, riz, maïs, carottes, gboma, gombo, oignon, persil, poireau, citron, pamplemousses, thé vert, ginseng, gingembre, aloès, Café, eau, vin rouge.**

L'étude donne quelques conseils pour éviter les AVC : **prendre régulièrement la tension artérielle, éviter de fumer, avoir une alimentation saine et équilibrée plus basée sur les végétaux et faire une activité sportive régulière, dont faire de vélo, de la danse, ou même 10 minutes par jour de marche rapide. Ceci est bon pour la protection le cœur et du cerveau**

par Jean ELI

Source : « France 3 »

ils ont dit...



Dr Amadou Abdourachidi,
Chirurgien -

Gynécologue - Obstétricien

« Un prématuré est un enfant qui est né avant le terme de 37 semaines d'aménorrhée ou absence de règles et au-delà de 28 semaines d'aménorrhée. Si l'enfant naît avant la 28ème semaine d'aménorrhée, on parle d'avortement ou de fausse couche. Les causes sont multiples. Dans 60% des cas, ce sont des causes qui sont connues. Dans les 40% autres restants, elles sont inconnues. Les causes connues sont liées à l'utérus, au fœtus et à ses annexes, aux syndromes vasculo-rénaux, aux infections, à l'anémie et ses facteurs favorisant, au diabète, au tabac et enfin aux conditions socio-économiques défavorables. La consultation prénatale est capitale pour toute femme enceinte, car c'est au cours de cette consultation qu'on peut déceler les petits problèmes qui peuvent entacher la grossesse. Alors nous invitons les femmes à aller toujours en consultation prénatale quand elles sont enceintes. Il revient également aux agents de santé de faire des CPN méticuleuses pour détecter la moindre anomalie en vue d'éviter les problèmes....»

PHARMACIES DE GARDE DU 11/05/2026 au 18/05/2026

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
STE RITA	Route pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	72 43 49 39
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	70 49 95 00
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, près du PRÊT À MANGER	70 20 00 00
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attigou 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	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
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	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	97 74 28 36
POINT E	Aflao Gakli (Kiniti Gomè), dans la von de la pharmacie Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DE LALI	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 de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougou (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du lycée Sanguera	99 90 89 72
SAG'BIBA	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	96 40 17 17
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
OBSERVANCE SOGBOSSITO	en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22

Céleri : forte libido

Le céleri, croquant, rafraîchissant et pauvre en calories, est reconnu pour ses nombreuses vertus nutritionnelles. Riche en eau, en fibres, en vitamines et en antioxydants, ce légume contribue au bon fonctionnement de l'organisme et participe à la prévention de plusieurs troubles de santé, notamment l'hypertension artérielle, les problèmes digestifs, le stress oxydatif et certaines maladies chroniques. Longtemps utilisé dans l'alimentation traditionnelle, le céleri suscite aujourd'hui un intérêt croissant pour ses effets bénéfiques sur le bien-être et l'équilibre nutritionnel.



Image d'une boisson de céleri

Raviver la libido sexuelle

C'est surtout chez l'homme que l'on voit ses vertus aphrodisiaques. En effet, certaines composantes du céleri aident à améliorer à la fois la production et le transport de la testostérone. Cette hormone, emblème de la virilité et de la masculinité, est nécessaire à la maturation du système reproducteur mâle, à la formation de la masse musculaire et à l'équilibre hormonal général. En plus, la testostérone joue aussi un rôle majeur dans le désir sexuel, non seulement chez l'homme, mais aussi chez la femme ; la femme la produit elle aussi naturellement en petites quantités. Le tout en bon équilibre. En tonifiant le corps, on lui donne de l'énergie pour tout, même pour la libido. En plus de leur effet énergisant, le fer et les vitamines B5 et B3 participent à la formation de la testostérone.

Le céleri est aussi source de zinc et de sélénium, deux minéraux d'une grande importance pour la santé de l'homme. Indispensable, le zinc assure le maintien de la santé de la prostate. Quant au sélénium, il agit positivement sur la survie des spermatozoïdes. Dans les deux cas, la libido n'est peut-être pas directement concernée, mais la fertilité masculine dépend de ces minéraux.

Recette : 02 carottes, 02 oranges, 4 branches de céleri, 01 racine de gingembre. Laver les carottes, en retirer les deux bouts et les couper en frites. Peler les oranges à vif et découper la chair en petits dés. Découper les branches de céleri. Peler et découper le gingembre en morceau. Passer le tout à l'extracteur de jus. Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur maximum 24h. A boire 01 fois par jour pendant 01 semaine.

Contrôler l'hypertension

Le céleri apporte du calcium, du fer, du potassium, des vitamines A, B et C et des fibres. En naturopathie, on le considère comme un fortifiant de l'estomac, un draineur des reins et un stimulant des glandes endocrines. Mais ce sont surtout ses propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont peut-être les plus remarquables. Des études scientifiques menées à Chicago sont venues confirmer ces vertus du céleri. Les chercheurs ont administré à des animaux de laboratoire, de petites quantités de 3-n-butyl phthalide, une substance complexe chimique que contient le céleri. Après une semaine la pression artérielle des animaux s'est abaissée en moyenne de 12 à 14%.

Les chercheurs ont également constaté que cette substance a abaissé les taux sanguins de catécholamines, des hormones reliées au stress. On sait que le stress contribue à augmenter la tension artérielle.

Le composé 3-n-butylphthalide ou phthalide, contribue au goût et à l'arôme de ce légume. Comme composé chimique affectant le corps, le phthalide aide à détendre les muscles lisses des parois des vaisseaux sanguins, selon « High Blood Pressure Info ».

Recette contre l'hypertension : Prendre 5 branches à feuilles de céleri. Bien laver. Les découper et les écraser. Ajouter 1 demi-verre d'eau. Filtrer. Y ajouter du jus de 2 citrons. Boire à jeun. Faire ceci 3 fois par semaine.

Un diurétique naturel

La pression artérielle diminue à mesure que les vaisseaux sanguins se dilatent et permettent au sang de circuler plus facilement et plus librement. Le céleri s'est montré efficace pour réduire significativement le mauvais cholestérol.

Les minéraux importants de ce jus magique équilibrent efficacement le pH du sang, en neutralisant l'acidité. Le

potassium et le sodium du jus de céleri aident à réguler les fluides corporels et à stimuler la production d'urine, ce qui en fait une aide importante pour débarrasser le corps de l'excès de liquide. L'effet diurétique du jus de céleri facilite également la rupture et l'élimination des calculs de la vessie et de la bile. Les minéraux alcalinisants du jus de céleri ont un effet calmant sur le système nerveux, ce qui en fait une boisson merveilleuse pour les insomniaques.

Le phthalide contribue également à diminuer la production de catécholamines, selon une étude de William J. Elliot, Pharmacologiste clinique, et T. Le Quang, étudiant en médecine, publiée dans « High Blood Pressure Info ». Les catécholamines sont les hormones de « lutte ou fuite » que les glandes surrénales produisent lors d'événements stressants.

Elles peuvent contribuer à l'hypertension artérielle. Les hormones de stress telles que les catécholamines peuvent resserrer les vaisseaux sanguins et restreindre la libre circulation du sang.

Ce qui augmente la quantité de pression nécessaire au cœur pour pomper le sang dans tout le corps. Le phthalide bloque l'action des enzymes de tyrosine hydroxylase qui produisent des hormones de stress et contribuent à l'hypertension artérielle selon « High Blood Pressure Info ».

Recette 1 : 2 branches de céleri, 5 carottes moyennes, 1 tranche de gingembre frais et pelé. Peler les carottes et les couper ensuite en tranches fines. Faire de même avec le céleri. Les ajouter avec le gingembre dans le mixeur.

Mixer jusqu'à obtenir une substance crémeuse. On peut aussi ajouter de l'eau et une cuillère à soupe de miel. A consommer après le déjeuner durant 1 semaine.

Recette 2 : 1 branche de céleri sans feuilles, 1 pomme, 4 carottes, le jus d'une moitié de citron. Bien laver les ingrédients et les peler. Les couper ensuite en plusieurs tranches.

Les placer dans le mixeur, puis bien mixer le tout. A consommer 1 fois par jour pendant 1 semaine.

Attention, pour être efficace, boire ces jus pendant une semaine, arrêter pendant trois semaines, et recommencer.

Lutter contre les cancers

Les polyacétyles qu'on rencontre dans le jus inhibent le développement des cellules potentiellement cancéreuses. Le risque d'obtenir un cancer du pancréas est probablement diminué sous l'effet de deux polyphénols dont la lutéoline et l'apidénine. Il contient aussi du phytoestrogène qui en synergie avec l'oestrogène, empêche la prolifération des cellules cancéreuses au niveau de l'utérus et du sein. Une étude a démontré que l'apport en lutéine provenant de la consommation de céleri diminue la probabilité d'apparition du cancer du côlon.

Accompagner le traitement du diabète

Le céleri contient des petites quantités de gluco-quinine, une substance possédant une action similaire à celle de l'insuline, qui réduit le niveau de sucre dans le sang. Ce légume, si elle est correctement incluse dans le régime alimentaire, contribue à la bonne santé du pancréas et du foie.

Recette 1 : Un mélange de citron et de céleri. Pour la cuisson, prendre 3 branches aux feuilles de céleri et 5 citrons de taille moyenne. Tous sont broyés, les citrons doivent être utilisés avec la peau. Le mélange obtenu est placé dans un récipient et bouilli pendant une heure. En prendre tous les jours, en mangeant une cuillère à soupe avant le petit déjeuner.

Perte de poids

L'Université de Singapour a réalisé une expérience intéressante pour démontrer que le céleri est capable de réduire le niveau de cholestérol dans le sang.

Pendant huit semaines, deux groupes de cochon d'Inde ont été nourris avec une alimentation très riche en graisse. Dans celle de l'un des deux groupes, quelques cuillerées de jus de céleri ont été ajoutées à la ration quotidienne.

Au bout de 8 semaines, ces animaux ont présenté des niveaux de cholestérol significativement inférieurs à ceux des cochons d'Inde qui n'ont pas pris de céleri. Le jus de céleri est conseillé pour garder un poids santé.

Par l'action du phthalide même, cette boisson assure également une meilleure évacuation de tous les déchets qui circulent dans tout le corps.

Pour une bonne grossesse

Le céleri est une bonne source de folates (vitamine B9) indispensables lors de la grossesse, mais aussi dès le désir d'enfant, afin de limiter les risques d'anomalies du placenta et, surtout, de spina-bifida chez le futur bébé.

Il en apporte 15% des valeurs nutritionnelles recommandées. Les enfants ont aussi besoin de folates en raison de leur croissance rapide les premières années.

Comment préparer le céleri ?

Le céleri est un légume très facile à cuisiner. Pour profiter de toutes ses vertus, alterner le cuit avec le cru. En effet, certains composés antioxydants particulièrement sensibles à la chaleur disparaissent avec la cuisson.

Source : « Santé par les Aliments »

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

Jean-Louis Moré

Consommation des épices : attention aux excès

Les épices sont efficaces pour relever les recettes favorites. Elles présentent également de nombreux bienfaits pour la santé. Cependant, il ne faut pas les consommer en trop grande quantité : certaines d'entre elles peuvent s'avérer dangereuses. Voici les précautions à prendre avant d'assaisonner les plats.

Les épices contiennent moins de sel, moins de gras, moins de sucre, avec en plus des substances qui ont des bienfaits sur l'organisme. Aujourd'hui, on ne les utilise pas seulement pour assaisonner les plats, mais surtout pour profiter de leurs vertus santé exceptionnelles. Manger épicé n'est pas forcément mauvais, à condition de ne pas en abuser.

Noix de muscade « Eyikou » : oui, mais à faible dose

Très appréciée dans la cuisine togolaise, la noix de muscade ou « Eyikou » en Ewé est une graine que l'on réduit en poudre pour aromatiser certains plats. Utilisée à petites doses, cette épice est idéale pour parfumer les recettes. Mais consommée en grandes quantités, la noix de muscade peut devenir toxique.

En cause ? La myristicine, une substance présente dans cette épice, qui peut avoir des effets hallucinogènes. Les potentiels

dangers de la noix de muscade ont notamment été pointés du doigt dans un article publié dans « *Emergency Medicine Journal* ».

Le curcuma, déconseillé avec un traitement médicamenteux

Idéal pour relever une recette de viande par exemple, le curcuma n'est pas totalement inoffensif. Pour cause : il contient de la curcumine, une molécule qui peut être à l'origine de brûlures d'estomac, de ballonnements ou encore de vomissements. Le curcuma doit également être consommé avec précaution dans le cadre d'un traitement anticoagulant, car il fluidifie le sang.

Cannelle : gare à la coumarine

Riche en antioxydants, alliée de la digestion, arme anti-cholestérol. La cannelle s'intègre parfaitement à de nombreuses recettes. Attention la cannelle contient peu de coumarine. Cette substance est dangereuse



Image des épices

pour le foie lorsqu'elle est consommée en grande quantité.

Le piment peut irriter le tube digestif

Ce petit fruit piquant a de nombreuses vertus, puisqu'il est riche en antioxydants, qu'il a une action brûle-graisse et qu'il contient des vitamines, mais il peut également s'avérer dangereux

lorsqu'il est consommé en trop grande quantité. Le piment peut effectivement entraîner une irritation de l'œsophage et du tube digestif. Alors mieux vaut ne pas en abuser.

Si saupoudrer un peu de cette épice sur ses plats peut être une bonne idée, il est néanmoins déconseillé de croquer à pleine dents dans un piment.

par Elom AKAKPO

2 recettes contre le gros ventre

Les ventres se forment à cause d'un excès de nourriture grasse, de ballonnements ou de rétention d'eau. Ils restent aussi un moment à la suite d'une grossesse. Avoir un ventre plat est le rêve de nombreuses personnes. Certaines personnes font des régimes stricts et d'autres passent leur vie à la salle de sport. Mais elles ne parviennent pas à atteindre toujours leur objectif. Pourquoi ? Car ils ne font pas le traitement spécifique à leur type de ventre. Une fois qu'on connaît et qu'on accepte la forme du ventre, on peut emprunter le bon chemin et avoir de bons résultats.



Image d'un gros ventre

Il existe plusieurs types de forme du ventre gonflé. Ces ventres se forment à cause d'un excès de nourriture grasse, apparaissent à cause de ballonnements ou de rétention d'eau, ou restent un moment à la suite d'une grossesse. Chacun d'entre eux a besoin d'un traitement différent.

Le ventre gonflé

La principale caractéristique de ce ventre est qu'il est plus plat le matin que l'après-midi. La distension augmente au fur-et-à mesure que les heures passent, que ce soit à cause de l'accumulation de gaz ou de l'indigestion.

Il est lié à des intolérances alimentaires, des allergies ou des « intestins paresseux » qui apparaissent

quand le régime est déficitaire. Cela signifie que si l'estomac est habitué à consommer tout le temps les mêmes aliments. Par exemple, on mange la même chose plusieurs jours d'affilée, il lui sera plus difficile de se rendre compte qu'il y est intolérant.

Les intolérances les plus courantes sont les intolérances au lactose, à la levure, à l'alcool, au blé ou au gluten. Arrêter de manger certaines de ces familles d'aliments pour analyser laquelle provoque les ballonnements. Eviter de manger trop tard le soir. Boire beaucoup d'eau dans la journée.

Le ventre post-partum

Si on a accouché il y a peu de temps, on peut avoir un ventre volumineux au niveau de la partie

inférieure. Après la grossesse, l'utérus « s'abaisse » et devient plus lourd. Peut-être qu'on aura besoin de six semaines pour revenir à la normale, mais cela peut aussi parfois prendre bien plus longtemps.

Cela ne signifie pas qu'il faut commencer à faire des exercices le lendemain de l'accouchement, ni qu'il faut penser continuellement aux kilos que l'on a en trop à cause de la grossesse. À ce moment-là, la seule chose importante de la femme est sa santé, et celle de son bébé. Une fois qu'on est un peu plus détendue et qu'on souhaite commencer à prendre le corps en charge, on recommande de consommer des poissons gras, huiles végétales, avocat, agrumes. Ils apportent de nombreux nutriments, vitamines, et servent à brûler des graisses. Pour que le ventre soit plus fort, on a besoin de faire des exercices de bassin, et non pas des abdominaux. Car ces derniers sont conçus pour des muscles en forme.

Après l'accouchement, les abdominaux se séparent et il faut leur laisser du temps pour récupérer.

Le petit ventre bas

C'est le typique petit ventre des femmes qui ont des carrières très exigeantes ou des mères trop occupées.

Il apparaît aussi chez celles qui vont à la salle de sport ou qui font un régime mais qui répètent toujours les mêmes exercices. Les autres parties du corps sont minces, et la protubérance du bas de l'abdomen gâche la silhouette.

Les mauvaises habitudes en lien avec ce type de ventre sont les abdominaux excessifs. Ils brûlent la graisse des hanches, des jambes et des bras, mais pas du ventre.

Une bonne nutrition est fondamentale pour éliminer ce petit ventre. On évitera ainsi la constipation ou le gonflement. Manger plus de légumes verts, de céréales complètes et de fruits. Pratiquer le saut à la corde.

Le ventre du stress

Devoir passer de nombreuses heures assis face à l'ordinateur en mangeant des gâteaux apéritifs est nocif pour la santé. L'une des nuisances principales est le ventre. Ce type de ventre est caractérisé par un gonflement durable et proéminent dans la zone qui va du diaphragme au nombril.

Il survient non seulement à cause de la nourriture peu saine qu'on ingère, mais aussi à cause d'une hormone appelée cortisol, qui accumule de la graisse autour de l'estomac. Si on consomme trop de caféine, qu'on mange de la nourriture rapide et qu'on n'a pas d'horaires fixes de repas, on sera plus exposé à ce type de ventre.

L'une des manières de l'éviter est de se reposer plus, car l'organisme se régulera et on ne mangera plus par anxiété. Lutter contre la fatigue avec des aliments nutritifs tels que les fruits secs. De plus, réduire la consommation de café à deux tasses par jour et faire plus des exercices davantage relaxants que dynamiques comme la marche.

Recette 1 : Pour réaliser une infusion avec les graines de papaye, récupérer celles-ci et les laver à l'eau claire. Les Laisser sécher dans un endroit aéré et ensoleillé. Broyer finement les graines pour les réduire en poudre. Prendre une cuillère à café rase et laisser infuser à couvert dans une tasse d'eau bouillante. Laisser 10 min et filtrer. La dose journalière conseillée est de 2 à 3 tasses. Pour sucrer, ajoutez une cuillère à café de miel.

Recette 2 : 1 betterave, 1 carotte, 5 cuillerées de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200 ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin. Cela fait du bien à l'organisme.

Source : « medisite »

La laitue : excellent somnifère

La laitue est très riche en chlorophylle. Celle-ci possède un grand pouvoir antiseptique dans le corps et contribue à nettoyer et nourrir le système sanguin. C'est également un excellent somnifère.



Image de laitue

Une des propriétés peu connues de la laitue provient d'une de ses molécules qui se rapprochent de l'opium. En effet, elle possède du lactucarium, une substance qui très efficace dans les cas de

spasmes viscéraux ou génitaux, d'incontinence d'urine, de douleurs névralgiques, de palpitations cardiaques, de toux nerveuse et d'excitation. Cette substance fait de ce légume le secret le mieux gardé pour lutter contre

la nervosité et l'insomnie. La laitue agit comme somnifère naturel.

Riche en vitamines et minéraux hautement assimilables

La laitue est très riche en eau, avec 95%, et elle absorbe du sol un grand nombre de vitamines et minéraux hydrosolubles, principalement des vitamines du groupe B, particulièrement en acide folique, une vitamine importante qui contribue à la formation du matériel génétique des cellules ainsi qu'à l'élaboration des globules rouges.

L'acide folique est particulièrement utile pour les femmes enceintes. Seulement 100 grammes de laitue apporteront 75% de la quantité minimum quotidienne recommandée. La laitue contient également de la vitamine C, du potassium, de l'iode, du cuivre, du manganèse, du zinc, du fer et du magnésium, du bêta carotènes et de la vitamine E.

La laitue est également le légume le plus riche en silice organique. Ce minéral joue un rôle essentiel dans l'assimilation et l'élaboration du

calcium. La silice joue également un rôle protecteur du système cardiovasculaire, de l'ostéoporose. La laitue est très riche en cellulose et en chlorophylle. Celle-ci possède un grand pouvoir antiseptique dans le corps et contribue à nettoyer et nourrir le système sanguin. La laitue permet aussi d'augmenter la lactation chez la mère allaitante.

Comment bénéficier de ses vertus ?

Pour bénéficier de ces vertus de la laitue on peut en consommer de bonnes quantités en salade (par exemple assaisonnée de vinaigre de cidre), de préférence lors du repas du soir. **Mais la meilleure façon d'en retirer toutes les vertus médicinales, comme calmant, sera d'en faire une décoction. Pour le contenu d'une tasse d'eau bouillante, utiliser deux feuilles de laitue, porter à ébullition, laisser bouillir une minute et ensuite infuser dix minutes. Bien laver au préalable.**

par Jean ELI

Boisson naturelle contre toxines dans l'organisme

Ces symptômes, fatigue récurrente, perte d'énergie, troubles du sommeil, maux de têtes réguliers, peuvent être la conséquence du taux élevé de toxines dans l'organisme. Les causes peuvent être liées à la consommation de repas riches en graisses saturées ou composés essentiellement d'aliments industriels, à un abus d'alcool, de tabac ou encore à l'inhalation de polluants au quotidien. Voici une boisson purifiante qui apportera au corps ce « coup de pouce » pour l'aider à éliminer au plus vite tous les déchets dont il n'a pas besoin.

Le terme « toxines », plus couramment, est utilisé pour désigner les substances présentes en excès dans l'organisme.

Elles peuvent être liées à : la pratique d'une activité physique excessive, un degré élevé de stress, la consommation d'aliments chargés en toxines tels viandes rouges, abats, des polluants extérieurs (gaz d'usine, de pots d'échappement, poussières), la présence de métaux lourds dans certains aliments.

Face à l'accumulation de ces toxines dans l'organisme, le processus d'élimination a parfois tendance à ralentir et à connaître un dysfonctionnement, ce qui va se répercuter sur ta santé physique et émotionnelle.

Voici quelques signes qui devraient l'interpeller : **état de fatigue chronique, troubles digestifs, éruptions cutanées,**

douleurs musculaires et articulaires, maux de tête réguliers, troubles de concentration. En effet, quand le corps accumule des toxines, le système immunitaire se fragilise et cela nous rend plus vulnérable face aux maladies.

De plus, beaucoup des organes vitaux arrêtent de fonctionner de façon optimale et peuvent développer des maladies chroniques difficiles à soigner.

En quoi consiste cette boisson ?

Cette boisson apporte plus de 150 phytonutriments, dont la majorité sont des flavonoïdes, qui aident à protéger la santé cardiovasculaire. Elle est capable de désintoxiquer le corps et, surtout, les organes comme le foie, les reins, les poumons et le côlon. Riche en antioxydants, vitamines et minéraux, c'est un complément



Image d'une infusion de menthe

qui a des propriétés thermogéniques et dépuratifs, qui seraient responsables de sa capacité à aider à brûler les graisses de l'organisme.

Recette :

1 litre d'eau, 3 sachets de thé vert, 1 pamplemousse, 6 feuilles de menthe, 1 cuillère à soupe de miel. Porter l'eau à ébullition et, lorsqu'elle bout, ajouter les sachets de thé vert. Retirer du feu, laisser reposer de 5 à 10 minutes et ajouter le

pamplemousse coupé en rondelles.

Incorporer également les feuilles de menthe et attendre au moins deux heures avant de commencer à la consommer. On conseille de la préparer la veille pour qu'elle soit prête quand on se lève.

Sucrer avec une cuillère à soupe de miel. On pourra commencer à observer les résultats après deux semaines de cure.

par William O.

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

Stress au travail : astuces pour gérer

Au travail, on se sent fatigué, irritable, on a perdu de la concentration ou de l'enthousiasme, pression constante on multiplie les petits problèmes de santé. Attention, on souffre peut-être de stress. Le stress est avant tout une réaction normale d'adaptation à une situation. Dans une société qui demande toujours plus de productivité, certaines personnes auront besoin de situations d'urgence, de conflits ou de complexité pour se dépasser et travailler de façon efficace. D'autres, au contraire, réagiront plus violemment à ce qui leur semble être une agression. Si le stress est interrompu, l'équilibre revient. Mais s'il devient chronique, il y a danger, car il pompe beaucoup d'énergie en demandant constamment à l'organisme de s'adapter. Il modifie l'équilibre nerveux et hormonal et baisse les capacités de concentration et de productivité. Sans oublier les retombées psychologiques plus ou moins sévères, et les problèmes cardio-vasculaires, comme l'hypertension, qu'il peut générer. Présenté comme une calamité sociale, ce mal des temps modernes peut être endigué de façon individuelle.



Image d'une femme en état de stress

Des milliers d'employés et salariés togolais sont stressés au travail, rarement, parfois ou souvent. Les femmes seraient plus touchées par le stress que les hommes, notamment en raison de leur condition parfois précaire et de l'inégalité hommes-femmes qui perdure. Parmi les causes principales évoquées : une charge de travail trop lourde, des délais et des consignes ou des exigences clients compliquées à satisfaire, des objectifs difficiles à atteindre, un rythme trop soutenu, des incertitudes sur son avenir dans la l'entreprise et sur l'avenir de l'entreprise plus globalement.

Symptômes

On a les symptômes physiques dont la hausse de pression sanguine, l'affaiblissement du système immunitaire, l'augmentation du cholestérol sanguin, la fatigue, la perte de cheveux, les problèmes de peau, l'insomnie et problèmes de sommeil, les difficultés de concentration, les maux de tête, les courbatures, les problèmes de digestion, les fluctuations anormales dans l'appétit. On observe les symptômes psychologiques qui sont entre autres, l'anxiété, l'état dépressif, l'irritabilité, la perte d'intérêt dans le travail, les sautes d'humeur.

Aussi, on remarque les symptômes comportementaux dont les erreurs de jugement fréquentes, l'esprit distrait, la tendance à procrastiner davantage, c'est-à-dire à remettre au lendemain, l'impatience, l'augmentation de la consommation d'alcool ou de drogues.

Les symptômes du stress vont se décliner en plusieurs phases entre autres : la phase d'alarme : l'individu fait face, mais il fait appel à ses ressources énergétiques pour s'adapter au stress. La phase de résistance : l'individu persiste dans son adaptation au stress et résiste. Ses ressources en énergie s'amenuisent, le corps a du mal à récupérer. L'individu fait face, mais il est sous tension. La phase d'épuisement : l'individu ne fait plus face. La situation s'est installée et perdure dans le temps, le stress

est permanent et devient chronique.

Les conséquences

Les conséquences d'un excès de stress affectent l'état physique et psychologique et se manifestent par différents problèmes de santé et changements comportementaux. La qualité de vie et les relations interpersonnelles peuvent en être grandement affectées, tout comme la productivité et la performance au travail. Un surplus de stress mal géré est comme un boulet qu'on traîne et qui tire en arrière, empêchant d'atteindre notre plein potentiel et de démarquer.

Avoir une attitude positive

Le stress est avant tout une question de ressenti et de perméabilité. **Autrement dit, si la plainte et la peur de ne pas y arriver gouvernent le quotidien, il y a fort à parier que le stress est omniprésent.** Sans se retourner contre soi-même et aller contre sa personnalité, essayer de trouver au moins un point positif dans chaque événement négatif. Le cerveau, ainsi programmé, produira moins d'adrénaline et empêchera le stress de gagner.

Avoir une bonne hygiène de vie

Si on a une faible résistance au stress, il est indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie. Eviter les excitants : le café, la cigarette, l'alcool, les boissons énergisantes. Ils sont souvent consommés en abus par des sujets stressés. Passant par les circuits de la récompense dans le cerveau, ces substances apportent bien-être et apaisement immédiat. Pourtant, ce sont des faux amis qui, sur le long terme, agressent et oxydent l'organisme qui sera ainsi moins résistant face au stress. Veiller également à avoir une alimentation équilibrée. S'alimenter le plus souvent possible de fruits, légumes, légumineuses, poissons, volailles et grains entiers ainsi que d'aliments contenant des acides gras oméga-3. S'octroyer des moments de détente comme prendre un bain, lire un livre, se promener.

Ne pas négliger son corps

Bien manger, faire de l'exercice et bien dormir ; on sous-estime souvent le rôle de ces trois éléments pour le bien-être, dont notre niveau de stress. Après tout, le stress est une réaction physique et hormonale, alors c'est tout à fait sensé de commencer par prendre soin de son corps pour en limiter les effets.

Eviter le pire

On stresse, donc on n'arrive plus à dormir, on est moins efficace au bureau, on se dévalorise, on déprime, on stresse encore plus. Or, les troubles d'anxiété généralisée peuvent entraîner une dépression s'ils ne sont pas traités à temps.

Pour éviter d'en arriver là, il est donc nécessaire d'identifier sous quelle forme le stress se traduit dans son propre organisme car les signes peuvent varier d'un individu à l'autre : perte ou prise de poids, hyperactivité ou apathie.

Bien s'organiser

La surcharge de travail arrive en tête des facteurs de stress. Au plus la masse de travail est grande, au plus, l'organisation doit être efficace. Dès qu'il y a surcharge de travail, il est cependant judicieux de s'arrêter quelques minutes et de se poser la question de savoir si on est bien dans la bonne direction et si on prend les choses dans le bon sens. Ce temps d'arrêt sera bénéfique, permettra des ajustements éventuels et fera gagner en productivité et en sérénité.

Exciter une seule tâche à la fois

Ne pas stresser inutilement, éviter à tout prix le multitâche. De nos jours les occasions de se laisser distraire sont si nombreuses : emails, appels téléphoniques, réseaux sociaux, qu'il est difficile de rester concentré sur la tâche en cours. Consulter les emails et les réseaux sociaux à une heure fixe.

Faire régulièrement des pauses

On a tous besoin de faire des pauses dans le travail pour se ressourcer avant de repartir de plus belle. Prendre le temps de respirer par une petite marche, écouter la musique, ou lire un document de distraction. Cela permet d'éviter la fatigue et le stress qui l'accompagne. Même si ce laps de temps varie selon les individus, il est généralement conseillé de s'arrêter toutes les 45 minutes pour conserver un niveau maximum de concentration.

Améliorer l'environnement de travail

Pour limiter son exposition au stress, aménager un environnement de travail agréable et adapté. Bien ranger régulièrement les dossiers. Difficile d'être dans sa peau quand on ne sait pas où se trouvent les choses dont on a besoin. Faire également en sorte de travailler si possible au calme. On peut aussi agrémenter son espace de travail par des décorations afin de se sentir un peu comme chez soi.

Faire du sport

Être actif chaque jour, au moins 30 minutes. En plus de réduire significativement la pression artérielle et de se rendre plus résistants au stress, l'activité physique stimule la dopamine, la sérotonine et les endorphines, neurotransmetteurs favorisant la sensation de bien-être et la bonne humeur. **Des activités comme monter et descendre les escaliers, le saut à la corde, et le jogging peuvent être particulièrement bénéfiques contre le stress.**

Avoir un sommeil récupérateur

S'assurer de dormir de 7 à 9 h par nuit et

favoriser un sommeil de qualité. Négliger son sommeil rend plus vulnérable au stress, et puisque le stress peut mener à l'insomnie, le manque de sommeil peut facilement devenir un cercle vicieux. Le premier truc à appliquer pour aider à réguler le sommeil est d'établir une routine pour réduire l'exposition à la lumière bleue en soirée et se relaxer avant d'aller dormir, ainsi que se coucher et se lever à la même heure chaque jour.

Relaxer et respirer

Pour relâcher le stress instantanément et le combattre à long terme il faut apprendre des techniques de relaxation et de respiration. Cela peut être aussi simple que de prendre de grandes respirations par le nez et les relâcher lentement par la bouche chaque fois qu'on se sent stressé pendant la journée.

Prendre un thé

Riche en antioxydants, et autres sels minéraux, le thé contribue à la bonne circulation sanguine, à la réduction de la tension artérielle, aide à la concentration et à retrouver le sommeil.

En parler

Quand on constate qu'on est affecté par un niveau de stress anormalement élevé, il est important de ne pas garder ses préoccupations pour soi et de trouver quelqu'un à qui en parler. Que ce soit un ami ou un membre de la famille, le simple fait d'en parler à un proche et de « vider son sac » peut aider à relâcher la tension et voir les choses sous un autre angle.

Recettes naturelles

Recette 1 : 2 cuillères à café 5 g de fleurs d'hibiscus séchées, 1 L d'eau, 10 g de gingembre frais 1 demi citron. Bouillir de l'eau. Ecraser le gingembre et le mettre dans l'eau. Ajouter le jus du citron et l'hibiscus. Puis bien mélanger. Laisser infuser minimum 1 heure. Déguster tiède.

Recette 2 : 2 cuillères à café d'hibiscus, 01 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre, ½ litre d'eau filtrée. Faire chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir et éteindre le feu lorsqu'elle commence à faire des boules au fond de la casserole. Placer l'hibiscus, la cannelle et le gingembre dans une tasse et laisser infuser avec l'eau chaude pendant environ 3 minutes. Ensuite, filtrer et consommer.

Recette 3 : 2 cuillères à café d'hibiscus, 2 cuillères à café de cannelle, 1 orange, ½ litre d'eau filtrée. Laver bien l'orange et la couper en tranches, avec le zeste. Faire chauffer l'eau jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir et éteindre le feu. Placer les tranches d'orange, la cannelle et l'hibiscus dans un bol. Laisser infuser 3 minutes puis filtrer et servir.

Recette 4 : 750 ml d'eau, 5 feuilles de citronnelle, 1/2 citron jaune, 01 cuillère à soupe de miel, 01 racine de gingembre. Bien laver les feuilles de citronnelle. Laver le citron jaune. Récupérer la moitié du citron puis le couper en grosses rondelles. Eplucher le gingembre puis le couper en deux. Disposer tous ces ingrédients dans une théière. Ajouter le miel. Faire chauffer l'eau jusqu'à frémissement puis la verser dans la théière. Laisser infuser pendant environ 5 minutes puis servir.

Consulter un spécialiste

Si malgré tout, on n'arrive plus à faire face au stress, on faut solliciter l'aide d'un spécialiste, à commencer par un médecin généraliste.

par William O.

18^{ème} Journée mondiale de lutte contre le paludisme

Afagnan mobilisée pour intensifier l'assainissement du milieu

Santé Actualité

Le Programme National de Lutte contre le Paludisme (PNLP), sous la présidence du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, en collaboration avec ses partenaires, a célébré en différé la Journée mondiale de lutte contre le paludisme le 09 mai 2026 à Afagnan, dans la commune Bas-Mono 1. Placée cette année sous le thème : « Motivés pour éliminer le paludisme : maintenant nous pouvons. Maintenant nous devons », cette journée commémorée chaque 25 avril a réuni autorités administratives, acteurs de santé, partenaires techniques et financiers, leaders communautaires et populations autour d'un objectif commun : renforcer la mobilisation communautaire contre le paludisme.



Photo de famille lors de l'activité

Selon les données disponibles, plus de 2 millions de personnes en ont été malades et près de 1000 d'entre elles en sont décédées en 2025. Les enfants de moins de 5 ans ont représenté à eux seuls un tiers des cas notifiés et plus de la moitié des hospitalisations. C'est ainsi que le Togo a voulu commémorer la journée dans la commune de Bas-Mono 1 à Afagnan. Cette célébration s'est déroulée en deux étapes. La première a été consacrée aux discours officiels et aux échanges autour des défis liés au paludisme au Togo. La seconde a été marquée par une opération d'assainissement du milieu, notamment une action de désherbage visant à sensibiliser les populations sur les mesures de prévention contre la maladie.

Le ministre de la Santé, de l'Hygiène publique, de la couverture sanitaire universelle et des assurances, Jean-Marie Tessi, a rappelé que le paludisme demeure un défi majeur pour

le système sanitaire togolais. Il a insisté sur l'importance de l'assainissement du cadre de vie dans la lutte contre la maladie. Selon lui, les eaux stagnantes, les pneus usagés et les récipients abandonnés constituent des gîtes larvaires favorisant la prolifération des moustiques vecteurs du paludisme. « A partir de la préfecture de Bas-Mono, nous souhaitons encourager toute la communauté nationale à s'engager activement dans l'assainissement de notre cadre de vie ; et nous sommes convaincus que Afagnan saura se distinguer comme un modèle en matière de mobilisation communautaire, dans la destruction des gîtes larvaires et l'assainissement de son milieu de vie », a souligné le ministre Tessi.

Présent à cette célébration, le Représentant-Résident de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) au Togo, Dr Hamadou Nouhou, a salué les efforts du gouvernement togolais dans la lutte contre le paludisme,

notamment l'introduction du vaccin antipaludique R21/Matrix-M en 2025, l'extension de la chimioprévention saisonnière, la distribution massive de moustiquaires imprégnées et la digitalisation des données liées au paludisme. Malgré ces avancées, il a rappelé que le paludisme reste une menace sérieuse pour les populations, particulièrement les enfants de moins de cinq ans.

Selon lui, « la lutte contre le paludisme ne peut être gagnée sans l'engagement actif des communautés », considéré comme un pilier essentiel de l'OMS.

Pour le représentant de l'OMS, les outils déployés par le gouvernement et les partenaires ne peuvent

savons comment le prévenir et comment le prendre efficacement en charge », a-t-il regretté.

Il a également insisté sur la nécessité d'une mobilisation générale impliquant tous les acteurs de la société. « La lutte contre le paludisme ne peut être gagnée seule par le personnel de santé. Elle nécessite une mobilisation collective impliquant les autorités locales, les leaders communautaires, les associations, les écoles, les familles et chaque citoyen. Chacun de nous a un rôle à jouer », a souligné le coordonnateur du PNLP.

Dans cette dynamique, il a rappelé les gestes simples mais essentiels pour réduire la prolifération



Photo du ministre Jean-Marie en train de faire du désherbage

produire des résultats durables sans l'implication effective des citoyens. « Le Gouvernement et ses partenaires déploient des outils puissants, mais leur efficacité dépend de l'appropriation par chacun des citoyens », a déclaré Dr Hamadou Nouhou.

Le coordonnateur du Programme National de Lutte contre le Paludisme, Dr Abraham Atekepe, de son côté, lancé un appel à une prise de conscience

des moustiques. « En matière d'assainissement de l'environnement, il est attendu que chaque ménage et chaque quartier s'investisse dans l'élimination des gîtes larvaires : vider régulièrement les eaux stagnantes, couvrir les récipients de stockage d'eau, entretenir les caniveaux et éviter l'accumulation de déchets qui favorisent la prolifération des moustiques », a-t-il expliqué.



Photo du Coordonnateur du PNLP, Dr Atekepe Abraham en train de faire du désherbage collective face aux conséquences de cette maladie qui continue de remplir les structures sanitaires.

« Nos hôpitaux sont pleins de malades du paludisme et malheureusement beaucoup d'entre eux finissent par décéder. Pourtant, nous savons comment le paludisme se transmet, nous

A travers cette célébration à Afagnan, les autorités sanitaires et leurs partenaires entendent renforcer la sensibilisation des communautés et promouvoir des actions concrètes pour faire reculer durablement le paludisme au Togo.

par Raymond DZAKPATA

Opportunité de Financement

Dans le cadre du soutien du PEPFAR pour le contrôle de l'épidémie de VIH au Togo, le Programme de Prévention du VIH/SIDA du Département de la Guerre des États-Unis (DHAPP) annonce la mise à disposition de financements destinés aux partenaires qualifiés.

Le Programme DHAPP, relevant de la Defense Health Agency (DHA) et basé au Naval Health Research Center (NHRC) à San Diego, en Californie, collabore avec des ONG locales et internationales pour mettre en œuvre des programmes de prévention, de soins et de traitement du VIH.

Le document narratif spécifique au Togo est disponible sur www.Grants.gov (terme de recherche : W81XWH-22-DHAPP) ou via ce lien : <https://www.grants.gov/search-results-detail/343653>.

Date limite : 15 mai 2026 à 12h00 GMT-4 (soit à 8h00 GMT). Les dossiers reçus après cette date ne seront pas considérés.



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 ...