



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° 869 du 24 Juin 2026

Gingembre : contre caillots sanguins et bouchons de graisses



3

LE GINGEMBRE AMELIORE LA CIRCULATION SANGUINE

Poivre noir :
contre douleurs articulaires

5

Santé mentale et échec scolaire
Interview du Dr Safiétou Koné

6

Ail :
contre arthrose et insomnie

3

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.

20SANTÉEDUCATION

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
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Abalo AGBESSI

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

Stress et infections : cerveau des bébés modifié



Image d'un bébé

Une nouvelle étude préclinique de « Weill Cornell Medicine » (septembre 2025), révèle que le risque accru d'anxiété peut commencer avant la naissance, influencé par les infections ou événements stressants durant la grossesse.

La recherche s'est concentrée sur une zone du cerveau appelée « gyrus denté ventral (vDG) », impliquée dans l'évaluation des menaces.

Les chercheurs ont découvert que l'adversité prénatale reprogramme certains neurones du vDG, les rendant hyperactifs face à des situations perçues comme menaçantes.

Ce dérèglement, lié à des modifications épigénétiques notamment de la méthylation de l'ADN, altère l'expression des gènes régulant les synapses, modifiant durablement

la façon dont les cellules nerveuses communiquent.

Ces changements ont conduit à des comportements typiques d'anxiété tels que l'évitement des espaces ouverts, l'hypersensibilité au stress.

Selon les auteurs, ces résultats offrent un des liens les plus clairs entre environnement prénatal, reprogrammation neuronale et vulnérabilité psychique.

Mieux comprendre ce mécanisme peut permettre d'identifier des biomarqueurs précoces et d'ouvrir la voie à de nouvelles stratégies de prévention.

L'étude souligne l'importance de la santé maternelle, non seulement pour le développement physique, mais aussi pour la santé mentale future de l'enfant.

par Jean ELI

Source: « Medical Fitness »

ils ont dit...



Prof Feteke Lochina,
Directeur du Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) (Togo)

« En 2025, le Togo a enregistré 73 953 dons de sang, soit 9,13 dons pour 1 000 habitants, un niveau supérieur à la moyenne africaine estimée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) à 5,2 dons pour 1 000 habitants. Malgré cette performance, le besoin national annuel est estimé à 81 000 dons, ce qui révèle un déficit important. Pour l'année en cours, les chiffres restent encourageants. Des besoins non satisfaits continuent à exister à hauteur de 19,11 %, ce qui correspond à 20 490 produits sanguins dérivés que les centres de transfusion n'ont pas pu fournir. Depuis janvier 2026, le CNTS a déjà collecté près de 21 000 dons de sang. L'institution ambitionne d'atteindre 52 000 poches de sang d'ici la fin de l'année grâce à une mobilisation accrue des donateurs et des partenaires... »

PHARMACIES DE GARDE DU 22/06/2026 au 29/06/2026

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédji non loin de la station NRL	71 32 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
AUORE	LANKOUVI, non loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loi 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 marché d'agoè zongo	92 61 66 08
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, Route reliant le contournement au camp GP	70 77 69 42
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 Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	97 53 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémié Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49

Ail : contre arthrose et insomnie

L'ail est une plante médicinale connue et utilisée il y a des cela des millénaires pour la santé et le bien-être. C'est une grande merveille de la nature qui est riche en vitamines (A, B, C, E), en antioxydants, en composés soufrés, en calcium, en potassium, en zinc, en sélénium. Il contient plusieurs propriétés ou principes actifs dont l'allicine qui est un antibiotique naturel super puissant. Ceci fait que l'ail est classé dans le groupe des superaliments ou alicaments dont les vertus thérapeutiques sont reconnues par l'OMS.

Éliminer les graisses

L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'utilisation de l'ail pour certains traitements complémentaires en phytothérapie dont l'usage pour réduire à la norme le niveau des mauvaises graisses et des triglycérides. **L'excès de mauvaises graisses dans le sang occasionne entre autres des effets suivants : palpitations, douleurs dans la poitrine avec sensation d'oppression, vertiges, nausées, fièvre, maux de tête, essoufflement.** Le taux élevé des triglycérides contribue chez une personne à faire un infarctus ou un AVC. **D'après une étude faite à l'Université de Pennsylvannie aux USA la consommation quotidienne d'ail réduit et élimine les mauvaises graisses de 7% ceci à cause de l'allicine qui a la vertu de bloquer la synthèse chimique des graisses dans le sang et l'empêche de s'accumuler sur les parois des artères.**

Recette

Prendre une gousse d'ail et le couper en petits morceaux. Faire un jus d'1 citron avec une eau tiède d'une quantité d'une tasse. Boire le jus et les petits morceaux d'ail. Faire cela 1 fois le matin à jeun pour ceux qui sont dans la prévention. Mais les hypertendus, diabétiques, cardiaques, faire cette recette matin et soir.

Renforcement de l'immunité

L'ail est un puissant antioxydant qui

a des propriétés antibactériennes, antivirales et antiseptiques. C'est un superaliment qui renforce efficacement le système immunitaire contre les le rhume, la grippe, la toux.

Recette

Couper 1 gousse d'ail en petits morceaux et boire avec de l'eau le matin à jeun. Les enfants à partir de 5 ans, peuvent consommer 1 ail par jour. Les adultes peuvent consommer 3 à 6 ails repartis sur une journée.

Ail contre les maladies

L'ail est une épice destinée à la santé des certains organes particulièrement : **cœur, vaisseaux sanguins, intestins, reins, foie.** L'ail est reconnu comme un alicament pour le traitement des infections respiratoires, les vers intestinaux, les troubles digestifs (coliques, diarrhées), l'arthrose, la mauvaise circulation sanguine, la coagulation, l'hypertension. L'ail combat et lutte contre le vieillissement cellulaire, certaines maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, et la diminution de l'érection.

Recette 1

Prendre 1 gousse d'ail et découper en petits morceaux. Avaler avec l'eau tiède citronnée matin et soir

Recette 2

Prendre 1 gousse d'ail et le mettre



Image d'ail

dans un verre d'eau le soir avant d'aller se coucher. Fermer et laisser dans un endroit sécurisé. Au réveil, enlever l'ail et boire l'eau à jeun le matin.

Aphrodisiaque

Même si scientifiquement, rien n'est prouvé, les utilisateurs habituels de l'ail, témoignent de l'effet de l'ail pour une bonne et durable érection.

Recette 1

Couper en petits morceaux 1 gousse d'ail. Boire avec de l'eau 1 heure de temps avant l'acte sexuel.

Recette 2

Mettre 10 gousses d'ail dans une bouteille de miel. Laisser durant toute une semaine. Prendre 1 gousse d'ail,

croquer et boire de l'eau. Répéter ceci 1 fois par jour, pendant une semaine. Une bonne et durable érection va suivre. Attention, recette à suivre par un spécialiste pour les diabétiques.

L'ail contre l'insomnie

L'ail permet une bonne détente, et amène à être apaisé. En cela, il permet de bien dormir. Les composés sulfureux contenus dans son odeur exercent un effet calmant.

Recette

1 gousse d'ail à découper et avaler avec de l'eau une demi-heure avant d'aller au lit. Ou éplucher 03 gousses d'ail et les placer sous l'oreiller. Son odeur permet d'avoir un sommeil apaisant.

par Gamé KOKO

Clou de girofle : renforcer les dépenses de l'organisme

Il est connu pour son goût piquant, le clou de girofle, très prisé dans le monde culinaire. Mais son utilisation ne se limite pas à la cuisine. En effet, le clou de girofle est aussi utilisé en médecine. Antalgique puissant, antibactérien et antifongique, le clou de girofle possède de multiples propriétés médicinales.



Image des clous de girofle

Le clou de girofle renferme de l'huile essentielle à hauteur de 15%. La substance active la plus importante dans sa composition est l'eugénol. Il est présent de 70 à 90% dans le clou de girofle. C'est d'ailleurs cet actif qui offre au clou de girofle ses propriétés antibactérienne, antifongique et antiseptique. Le clou de girofle renferme également une petite quantité d'acétate d'eugénol, à savoir entre 9 à 15%. Cette épice comporte 5 à 12% de bêta-caryophyllène et une infime quantité d'acide oléanique, c'est-à-dire 2% seulement. D'autres actifs, comme

l'alpha-humulène, le caryophyllène oxyde et le copaène y sont aussi présents, mais en très faible quantité.

Immunité au top

Le clou de girofle, grâce à la vitamine C, qu'il contient augmente la quantité de globules blancs dans le corps. Ce qui aide à combattre les infections, d'après une étude publiée dans « *Indian Journal of Clinical Biochemistry* ». Le clou de girofle est immunostimulant, c'est-à-dire qu'il active le système immunitaire lui permettant d'empêcher la pénétration d'un agent infectieux, de l'identifier en cas de

pénétration et de le rendre inoffensif.

Recette

Faire une tisane avec une demi-cuillère à café de cannelle en poudre et avec 3 clous de girofle écrasés. Ajouter le jus d'1 citron et on peut ajouter 1 cuillère de miel. Ajouter une eau d'une quantité de la moitié du pure water. Chauffer et en prendre dès les premiers signes de rhume.

Allié du système digestif

La propriété antiparasitaire du clou de girofle a toujours été d'une grande utilité dans le traitement des vers intestinaux. Sa particularité est qu'il possède une action vermifuge sur les parasites, y compris sur le ténia.

Recette

1 tasse de jus de citron pressé, 4 tasses d'eau, 1/2 tasse de miel, 5 clous de girofle, 3 cuillères à soupe de gingembre en poudre, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre. Mélanger le jus de citron, 2 tasses d'eau, le miel, le gingembre et les épices dans une casserole. Faire mijoter, remuer régulièrement jusqu'à dissolution du miel. Retirer du feu, couvrir et réserver 15 minutes. Filtrer. Boire 2 fois par jour pendant 3 jours entre les repas.

Soigner la cystite

Grâce à ses propriétés anti-infectieuses et antibactériennes, le clou de girofle est indiqué dans le traitement des infections urinaires.

Il est notamment efficace pour soigner une cystite et des calculs rénaux. La cystite est une inflammation de la paroi de la vessie. Elle est due, soit à une infection des urines soit à celle de la vessie. Lorsque la cystite est d'origine infectieuse, le clou de girofle constitue un remède très efficace pour la soigner. Il est aussi indiqué pour venir à bout d'une infection vésicale d'origine bactérienne.

Recette

Disposer entre 3 et 8 clous de girofle dans une tasse. Verser de l'eau bouillante dessus. Laisser infuser 10 minutes et boire simplement l'infusion de clous de girofle une à deux fois par jour pour soigner les infections urinaires.

Renforcer l'appétit sexuel

Le clou de girofle est un puissant vasodilatateur qui agit sur la libido des femmes comme des hommes, en augmentant le taux des hormones responsables de la libido.

Recette

1 cuillerée de poudre de curcuma, 1 cuillerée de poudre de moringa, 1 cuillerée de poudre de gingembre, 1 cuillerée de poudre de clou de girofle. Mélanger le tout en proportion égale. Ajouter une cuillère à soupe de miel. Verser 1/2 litre d'eau chaude. Boire la solution deux fois par jour (le matin et le soir).

par Jean ELI

Curcuma : éviter le cancer du foie, prostate et du sein

Le curcuma, de son scientifique « *Curcuma Longa* », est une plante rhizomateuse de la famille des Zingibéracées. Le curcuma ou « dotè djè » en Ewé, sous différentes formes, en poudre, en ou sous forme de complément alimentaire, renferme une multitude de vertus bénéfiques à l'organisme.



Image du curcuma

Le curcuma est l'une des cinq plantes les plus antioxydantes du monde. Il est composé, en grande partie, de la curcumine, le principe actif du curcuma, qui n'est autre qu'un formidable antioxydant. C'est justement grâce à la curcumine que le curcuma possède autant de propriétés médicinales. Très nutritif, ce condiment contient des fibres et aussi beaucoup de vitamines: C, E, K, B1, B2, B3, B6 et B9. Très riche en sels minéraux, en manganèse et en fer, il constitue également un très bon apport en potassium, calcium, magnésium, cuivre et zinc.

Purificateur naturel du foie

Le curcuma exerce une action de purifiant hépatique, c'est-à-dire, qu'il facilite la sécrétion et l'évacuation de la bile. Il peut être idéalement associé à la spiruline. Ainsi, en consommant régulièrement cette plante médicinale, l'on purifie tout l'organisme que ce soit le sang, le foie, la vésicule biliaire. Le curcuma est aussi utilisé pour soigner les affections hépatiques, les calculs biliaires, les maladies du foie dont la jaunisse, la cirrhose.

Antioxydant efficace

Le curcuma, cette épice-racine neutralise les radicaux libres. En d'autres termes, elle agit comme une sorte d'«antirouille cellulaire». Le curcuma évite à la cellule de vieillir prématurément. Ces actions antioxydantes sont d'autant plus efficaces que le curcuma sera associé à un corps gras, comme l'huile d'olive, à du poivre noir ainsi qu'au gingembre.

Un anti-inflammatoire

Le curcuma a également une action anti-inflammatoire, notamment au niveau des articulations. Grâce à ses vertus anti-inflammatoires, le curcuma peut atténuer les douleurs inflammatoires chroniques comme l'arthrose, les lumbagos, les tendinites, les rhumatismes. Grâce également à ses propriétés régénérantes, le curcuma est souvent utilisé après un accident ou une fracture sportive afin d'aider le corps à guérir plus rapidement.

Prévention des cancers

La curcumine contribue grandement à la prévention des cancers. Cela s'explique par la capacité de cette molécule à lutter contre le stress oxydatif, responsable de la dégénérescence cellulaire, mais aussi contre l'inflammation qui, lorsqu'elle est chronique, entraîne des dysfonctionnements immunitaires et métaboliques en chaîne. Deux situations qui sont étroitement liées à l'apparition et au développement des tumeurs. Ces vertus préventives fonctionnent ainsi contre le cancer du poumon, du sein et de la prostate. La curcumine ne fait pas que prévenir le cancer, elle permet aussi de lutter contre lui.

Protection du système cardiovasculaire

Le curcuma protège le système cardiovasculaire en freinant les dépôts de graisses dans les artères. Puisqu'il permet aussi de diminuer le diabète. D'après un naturopathe, le curcuma abaisse le taux de triglycérides en réduisant le taux de sucre. En plus, des études sur les animaux ont montré qu'il retarde l'apparition et la progression de la cataracte due au diabète chez les sujets testés.

Comment consommer le curcuma ?

Consommer le curcuma hors repas et de préférence accompagné de gingembre. En consommant entre 2 et 3 g de curcuma tous les jours pendant deux mois, il était possible de guérir d'ulcères d'estomac. Que ce soit en poudre ou en racine, on peut déguster le curcuma en soupe, en sauce, riz, en jus, en salade, avec des légumes et même en thé. La particularité du curcuma est qu'il peut être consommé râpé, cuit, cru.

Recette

Prendre 1 racine de curcuma ou 1 cuillère à soupe. Eplucher et écraser la racine. Verser le curcuma écrasé ou poudre dans une tasse. Ajouter de l'eau chaude et y ajouter ½ cuillère de gingembre. Laisser infuser et boire, une fois par jour.

par Jean ELI

Gingembre : caillots sanguins et bouchons de graisses

Le gingembre est connu pour avoir plus de douze types d'anti-oxydants, ce qui est utile pour le traitement de nombreux troubles de la santé. Il est très riche en glucides et fibres, huiles essentielles et une source importante en vitamines (A, B2, B3, B5, B6, B9, C E). Il contient également bon nombre de sels minéraux et oligo-éléments tels que le magnésium, le calcium, l'iode, le sodium, le fer, le manganèse, le potassium, de la choline, de l'acide folique, de l'inositol, du manganèse, de l'acide pantothénique, du silicium.



Image de gingembre

Le rhizome est riche en amidon (60%). Il contient des protéines, des graisses (10%), mais aussi une huile essentielle puissamment aromatique poivrée de saveur chaude et piquante. L'impression du feu lors de la consommation de gingembre est due à la présence de shogaol, de paradol et de zingérone. La concentration de gingérol, constituant majeur du gingembre frais, est plus faible dans le gingembre séché, tandis que la concentration en shogaol augmente.

Renforcer l'immunité

Afin de gagner en vitalité et de booster ses défenses immunitaires, le gingembre est l'aliment à ajouter à son quotidien. Ce rhizome est réputé pour ses propriétés antioxydants et anti-inflammatoires.

Recette

1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre. 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre. 2 ou 3 poivres noirs (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma). Jus d'1/2 citron. 2 cuillères à café de miel bio (facultatif). 1 tasse et demi d'eau filtrée. Combiner le curcuma, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu moyen-élevé. Laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, s'assurer que ça ne bout pas. Filtrer et verser dans une tasse. Ajouter le jus de citron et le miel et mélanger bien. Boire matin, midi et soir après le repas.

Système circulatoire

Le gingembre est capable d'améliorer la circulation sanguine. Il facilite le travail du cœur, notamment en empêchant la formation de caillots sanguins et de bouchons de mauvaises graisses.

Recette

Infuser dans une tasse d'eau chaude, 2 cuillères à soupe de poudre de curcuma, 01 racine de gingembre frais râpé, pendant 10 min. Laisser reposer et refroidir, avant d'ajouter 250ml d'eau de coco. Ajouter quelques feuilles de menthe. Boire 1 fois par jour.

Soigner le diabète

Les chercheurs de l'Université de

Sydney ont découvert que les extraits de gingembre aident à l'absorption du glucose par les cellules musculaires. Le responsable de l'augmentation de la capacité d'absorption du glucose par ces cellules est le gingérol.

Recette

1 racine de gingembre frais, 3 citrons verts, 1 pincée de poudre de cannelle, 450 ml d'eau (pure water). Mettre l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Y ajouter le gingembre râpé, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Retirer du feu puis laisser de côté pendant 20 minutes. Presser le jus des citrons sans oublier d'en récolter le zeste. L'écorce de citron contient une grande partie de ses nutriments. Y ajouter de l'eau, la cannelle puis mélanger le tout avec le gingembre infusé. Garder cette boisson au frais. On peut faire une cure d'une semaine de cette boisson, en la prenant le matin à jeun et le soir avant de se coucher. On peut ajouter du miel, qui est également connu pour ses propriétés hypoglycémiantes et anti-inflammatoires. Il est toutefois nécessaire de l'utiliser avec précaution pour les personnes atteintes diabète type 2. Cette boisson est un remède préventif et peut être utilisée comme traitement complémentaire. Néanmoins, si le cas nécessite un suivi médical, ne pas hésiter à faire appel à un professionnel de santé.

Booster la fertilité

Le gingembre soulage les crampes de la dysménorrhée et les douleurs associées aux fibromes utérins et l'endométriose. Le gingembre est un remède qui permet de concevoir un bébé plus rapidement. Le principe est simple, il consiste à boire des infusions à base d'ail, de gingembre et de miel.

Recette

Peler 1 morceau de gingembre frais puis d'écraser environ 7 gousses d'ail que l'on plonge dans une casserole d'eau frémissante. On laisse infuser le mélange durant 15 min, on filtre puis, pour finir, on ajoute 3 cuillères à café de miel.

par William O.

Poivre noir : contre douleurs articulaires

Santé Prévention

Le poivre noir ou « piper nigrum » en Ewé Atikanli, est le poivre le plus utilisé et le plus commun. Epice incontournable dans les cuisines, le poivre noir contribue à prévenir et traiter certaines maladies. Quelles sont les usages santé du poivre noir ?

Le poivre noir renferme de nombreux minéraux, le potassium, calcium, magnésium, phosphore, fer, manganèse, zinc, cuivre, sélénium et iode, et vitamines (E, A, B1, B2, B3, B6, B9). Il contient un puissant alcaloïde qui lui confère ses nombreux atouts santé : la pipérine.

Le poivre noir en contient entre 5 et 8%, et c'est elle qui est responsable de sa saveur piquante. Outre cette pipérine, les baies de poivre noir contiennent 1 à 3% d'huile essentielle riche en acides terpéniques.

Troubles digestifs

Le poivre noir stimule la sécrétion de sucs gastriques, ce qui participe à améliorer la digestion et stimule l'appétit. Il est recommandé de consommer du poivre noir en cas de nausées, ballonnements, flatulence ou constipation. **Les sucs gastriques en plus grande quantité aident à diminuer ces différents symptômes. La pipérine du poivre aide à produire plus de salive avec un effet anti-acide sur la cavité buccale.**

Poivre et curcuma

Lorsque l'on consomme du curcuma, la curcumine est faiblement absorbée et rapidement éliminée par l'organisme. La consommation simultanée de curcuma et de poivre noir montre une très forte augmentation de l'absorption de curcumine, environ 20 fois supérieure par

rapport à une consommation sans poivre. **Le poivre noir améliore l'efficacité antiseptique, antibactérienne et surtout anti-inflammatoire du curcuma. C'est la pipérine qui empêche le processus d'élimination de la curcumine.**

Recette contre rhume et toux:

Prendre 02 cuillerées de poudre de poivre noir et 02 racines de gingembre. Les écraser. Verser dans une tasse d'eau chaude. Boire 1 petit verre matin et soir.

Anti-inflammatoire

Dans une étude scientifique réalisée en Inde en 1998, l'extrait de pipérine a fortement réduit les douleurs d'arthrite en quatre à huit jours. En particulier, les participants à l'étude ont constaté une diminution de l'inflammation dans l'articulation des chevilles.

Anti-toux et anti-rhume naturel

La pipérine présente dans le poivre noir possède des propriétés antibactériennes efficaces pour soigner naturellement la toux d'origine infectieuse, et ses vertus décongestionnantes aident à dégager le nez bouché. Consommer du poivre noir peut aider à traiter naturellement la toux grasse, la toux sèche et le rhume.

Traiter les douleurs d'estomac

Le poivre noir est un excellent remède



Image du poivre noir

naturel pour traiter ou soigner les troubles gastro-intestinaux. **La consommation régulière de poivre noir dans les plats permet de lutter contre différents problèmes tels que les douleurs d'estomac, douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, constipations, etc.** Les propriétés cholinergiques de la pipérine, qui agissent au niveau du système nerveux et des muscles, et antispasmodiques permettent de lutter contre les douleurs.

Un excellent stimulant

Le poivre noir est un excellent vasodilatateur et provoque une

accélération du flux sanguin. **Il est connu pour être un bon stimulant et par conséquent, il favorise la libido. Autrefois, on l'utilisait déjà comme aphrodisiaque et les hommes prenaient 2 à 5 grammes de poivre au quotidien.**

Recette

Ecraser 1 poignée de graines ou prendre 02 cuillerées de poudre de poivre noir avec 02 racines de gingembre. Verser dans l'eau chaude. Ajouter le jus d'1 citron mûr. Boire 01 heure avant les rapports sexuels.

par Gamé KOKO

La gingivite : causes, traitement et prévention

Santé Projecteur

La gingivite se manifeste par une gencive qui saigne facilement au brossage, parfois spontanément. Beaucoup ignorent la maladie ou sous-estiment les risques à ne pas la soigner. Car si l'inflammation de la gencive est bénigne et sans conséquence, son évolution en parodontite peut se faire en silence et aboutir à la perte des dents. Quels sont les symptômes de la gingivite ? Y a-t-il des facteurs de risque ? En quoi consiste son traitement ?



Image des dents atteintes par une gingivite

La gingivite est une inflammation bénigne de la gencive causée par les bactéries. Les bactéries s'infiltrant dans l'os au niveau de la racine de la dent et la détruisent. Cependant, elle peut rapidement s'étendre aux tissus sous-jacents et se transformer en parodontite. **Ces deux maladies sont difficiles à distinguer : contrairement à la gingivite, la parodontite ne se**

guérit jamais d'elle-même et peut avoir de lourdes conséquences, jusqu'à la perte des dents.

Une gingivite qui persiste plus de quelques jours ou qui revient régulièrement constitue un signe d'alerte qui doit amener à consulter son chirurgien-dentiste.

Symptômes et Complications

La gingivite bactérienne typique est

habituellement une affection indolore, même en cas de saignement des gencives. Des gencives deviennent rouge vif et enflées, sont moins fermes que d'habitude et quelques fois mobiles. Elles sont susceptibles de saigner au cours du brossage des dents et éventuellement au cours des repas. Elles saignent parfois la nuit.

Les bactéries nichées entre les dents libèrent des agents chimiques qui s'attaquent aux os qui maintiennent les racines des dents. Ces mêmes agents chimiques peuvent causer la mauvaise haleine. À la longue, les dents ne sont plus solidement fixées en position et deviennent mobiles; elles tombent alors ou doivent être extraites. Cette forme avancée de gingivite s'appelle la parodontite.

Causes

La gingivite est liée à la prolifération de certaines bactéries. Elles s'accumulent d'abord sous forme de plaque dentaire, une substance blanchâtre qui disparaît facilement au brossage. **Après 24-48 heures cependant, si la plaque n'est pas ou mal éliminée, elle durcit pour former ce qu'on appelle couramment le tartre, un calcul bactérien dur et très adhérent. En-dessous, les bactéries prolifèrent et agressent les tissus parodontaux.** Certaines gingivites, rares, sont indépendantes de la formation de plaque, liées à une maladie génétique, une infection virale, une allergie. **Certaines personnes sont**

plus exposées que d'autres aux gingivites. La gingivite frappe tout particulièrement les personnes atteintes de diabète, du sida ou de leucémie. La gingivite a été associée à divers problèmes de santé tels que, les naissances prématurées, les maladies du poumon, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les crises cardiaques.

Comment traiter la gingivite ?

La première chose que l'on doit faire si on remarque les signes d'alerte d'une probable gingivite est de consulter un dentiste. Il prendra des mesures de traitement adéquates. **La première mesure consiste à nettoyer l'ensemble de la bouche en commençant par un détartrage minutieux, effectué dent après dent, en polissant chacune des faces avec différentes pâtes aux grains de plus en plus fins, jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement lisses.** Si les bactéries ont pénétré entre la gencive et la dent, il faut les en déloger en irriguant cet espace avec une solution antiseptique. En cas de parodontite, recourir à la chirurgie parodontale.

Comment prévenir la gingivite ?

Se laver ou brosser les dents après chaque repas, avec une brosse souple ou du cure-dents pour pénétrer les espaces interdentaires et ne pas abîmer l'émail. Cette brosse à dents doit être changée tous les mois et, doit être à usage personnel. Consulter son dentiste de temps à autre.

par Jean ELI

Au-delà des résultats : protéger la santé mentale des élèves face à l'échec scolaire Interview du Dr Safiétou Koné, Psychologue de l'Education

« L'échec scolaire ne produit pas automatiquement une détresse psychologique. C'est un événement stressant dont le degré de l'impact dépend de l'interaction de plusieurs facteurs : individuels, familiaux et sociaux. »

Le récent décès tragique d'une élève survenu après la proclamation des résultats du BAC I à Kpalimé a profondément ému l'opinion publique. Ce drame remet sur le devant de la scène la question de la santé mentale des élèves et de la pression qui entoure les examens scolaires. Alors que beaucoup considèrent encore l'échec scolaire comme une simple contre-performance académique, les spécialistes rappellent qu'il peut parfois révéler ou aggraver une souffrance psychologique plus profonde. Pour mieux comprendre les mécanismes en jeu et identifier les pistes de prévention, SANTE-EDUCATION a recueilli l'analyse du Dr Safiétou Koné, Psychologue de l'éducation et Cheffe de service Bourses et Genre à la Commission Nationale Ivoirienne pour l'UNESCO.



Dr Safiétou Koné, Psychologue de l'éducation
a plus d'alternatives après cet échec... »

SANTE-EDUCATION : Dans quelle mesure un échec scolaire peut-il fragiliser la santé mentale d'un adolescent, et quels facteurs psychologiques ou sociaux peuvent transformer une déception en une véritable situation de détresse ?

Dr Safiétou Koné : Un échec scolaire ne produit pas automatiquement une détresse psychologique. C'est un événement stressant dont le degré de l'impact dépend de l'interaction de plusieurs facteurs : individuels, familiaux et sociaux. Si l'adolescent interprète cet échec comme une menace définitive pour son avenir et se juge incapable d'y faire face, le risque de détresse s'accroît considérablement. Plusieurs facteurs psychologiques et sociaux transforment une déception en crise : le sentiment d'auto-efficacité (Bandura, 1977, 1997) : un élève qui a une faible croyance en ses capacités va interpréter cet échec comme une confirmation de son incompétence. Cela va le conforter dans la perception qu'il a de lui-même.

L'estime de soi scolaire : les recherches de Harter (1993) montrent que chez l'adolescent, l'estime de soi globale est fortement corrélée à la perception de compétence scolaire. Le fait d'échouer à l'école peut affecter son estime de soi global qui est déjà affecté par l'adolescence qui est une période critique.

Les facteurs de vulnérabilité amplifient cette situation de détresse : antécédents dépressifs ou anxieux, manque de soutien social ou parental lors d'événements de vie stressants vécus, le fait de penser qu'il n'y

Quel impact la pression des parents, des enseignants et de l'entourage peut-elle avoir sur l'équilibre psychologique des élèves ?

Dans notre contexte africain, la réussite scolaire est investie d'une signification qui dépasse l'individu : elle est perçue comme un honneur familial, parfois la voie unique d'ascension sociale pour toute la famille élargie. On ne réussit pas seulement pour soi mais pour sa famille, sa communauté alors un échec peut avoir plusieurs incidences sur l'individu et sa place dans sa famille et dans sa communauté.

La honte sociale qui est occasionnée par le regard de la société et le sentiment de ne pas mériter sa place dans le groupe est une des causes de suicide selon les écrits scientifiques. **Egalement, la peur de décevoir ses parents : l'amour parental est perçu par l'adolescent comme conditionné par les résultats scolaires.**

Ce qui occasionne l'anxiété de performance, la peur de l'échec et même des idées de suicide.

Les enseignants, avec des comportements de stigmatisation publique des mauvais résultats (lecture de notes à haute voix suivie de commentaires) considérés comme des violences psychologiques, alimentent et renforcent le sentiment de honte et d'humiliation chez les élèves. L'environnement scolaire peut en effet constituer comme un lieu de violences psychologiques malheureusement non reconnues.

Quels sont les principaux signaux qui devraient alerter les familles, les enseignants et les camarades lorsqu'un élève vit mal un échec scolaire ou traverse une souffrance psychologique importante ?

Les indicateurs d'une souffrance mentale se retrouvent dans 4 composantes : **cognitive avec des pensées de culpabilité**, d'être un fardeau pour les autres, d'être un moins que rien, des discours dévalorisants de sa personne (moi, je suis venu(e) pour accompagner les autres, je suis nul(le), je ne mérite pas d'être ici...), **physiologique avec une soudaine négligence de son apparence** (ne se lave plus, négligence vestimentaire...), **comportementale qui se traduit par un repli sur soi**, une apparente sérénité après l'échec, un isolement social, un désintérêt pour toutes activités qui avant été aimées, la violence; **émotionnelle qui se traduit par des pleurs incessants, la tristesse qui perdure, la colère...**

Quelles mesures concrètes les établissements scolaires et les familles devraient-ils mettre en place pour accompagner les élèves après les examens et prévenir les situations de désespoir ou de passage à l'acte ?

Déjà, la préparation doit se faire bien avant les examens, dès le début de l'année scolaire.

Pour les établissements scolaires : avoir recours aux psychologues scolaires au sein des établissements, mettre en place des cellules d'écoute pour l'accompagnement des élèves en pré et post examen, faire une sensibilisation dans les écoles à l'endroit des enseignants, élèves et parents pour une école plus bienveillante et un accompagnement plus positif des élèves, instaurer également un programme de tutorat par les pairs car les adolescents se confient plus facilement à leurs pairs qu'aux adultes, réviser les pratiques d'annonce des résultats en remplaçant la proclamation publique humiliante par des entretiens individuels qui permettent une réaction accompagnée.

Pour les familles, enseigner sur les différents styles parentaux et leurs conséquences sur les troubles psychologiques post échec. Montrer aux familles comment séparer l'amour de la performance, comment adopter la communication non violente, comment entourer l'enfant et ne pas le laisser seul avec ses pensées surtout la nuit. En somme, les familles doivent être sensibilisées sur les risques en santé mentale dus aux échecs.

Actuellement, au Togo, une élève s'était suicidée après la proclamation des résultats. Au-delà de ce drame, que révèle cette situation sur la place accordée à la santé mentale des élèves dans notre système éducatif, et quelles actions prioritaires recommanderiez-vous aux autorités éducatives, aux

parents et aux jeunes eux-mêmes ?

Ce tragique événement n'est pas un fait isolé. Il s'inscrit dans une réalité documentée à l'échelle mondiale et africaine. Des études ont montré que les périodes d'examens concentrent statistiquement les pics de détresse psychologique et de comportements suicidaires chez les jeunes. **Ce phénomène révèle une contradiction fondamentale : les systèmes éducatifs maximisent la pression au moment précis où les mécanismes de soutien sont absents.**

Selon le rapport de l'OMS sur la santé mentale en Afrique subsaharienne (2022), le ratio psychologues/population scolaire est dramatiquement insuffisant dans la quasi-totalité des pays d'Afrique de l'Ouest. Il n'existe pas de politique nationale de santé mentale en milieu scolaire au Togo ni dans la majorité des pays de la sous-région.

Les diplômes de fin d'études sont perçus comme des rites de passage dont l'échec équivaut socialement à une mort symbolique. Cette signification, amplifiée par les parents et les médias, n'est jamais questionnée pédagogiquement.

Les recherches montrent que les systèmes éducatifs valorisent uniquement la réussite finale, sans valoriser le processus et le droit à l'échec, fabriquent des sujets particulièrement fragiles face aux revers.

Quelques recommandations :

Aux autorités éducatives : Élaborer un Plan national de santé mentale scolaire avec un cadre légal clair, des ressources budgétisées, et des postes de psychologues scolaires dans chaque établissement. Réviser les modalités d'annonce des résultats en supprimant les formats d'exposition publique humiliante. Intégrer l'éducation socio-émotionnelle dans les curricula dès l'école primaire. Mettre en place des protocoles d'intervention de crise activés systématiquement après les résultats d'examens à l'image des protocoles post-catastrophe. Former les directeurs d'établissements à la gestion des situations de crise psychologique.

Aux parents : Prendre conscience que la valeur de leur enfant n'est pas indexée à ses résultats scolaires et le lui dire explicitement, avant et après les examens. Apprendre à observer sans juger dans les jours suivant les résultats. Chercher l'aide professionnelle sans honte dès les premiers signaux.

Aux jeunes eux-mêmes : Comprendre que l'échec scolaire est un événement, non une identité. Oser en parler à un pair, à un adulte de confiance, à un professionnel. La culture du silence est la première ennemie de la santé mentale. Savoir que la souffrance psychologique n'est pas une faiblesse mais une réaction humaine normale à une situation difficile, qui mérite une attention médicale au même titre qu'une fracture.

Paludisme et transfusion sanguine : Un équilibre délicat au Togo

Le paludisme et la transfusion sanguine entretiennent une relation complexe et vitale. Au Togo, comme dans le reste de l'Afrique subsaharienne, la transfusion est à la fois un traitement essentiel et une source potentielle de transmission de la maladie. La transfusion est inévitable pour traiter l'anémie sévère causée par le paludisme, particulièrement chez les jeunes enfants. Mais le parasite peut survivre rapidement dans le sang collecté. Ce double enjeu nécessite une vigilance constante et des protocoles stricts pour garantir la sécurité des dons de sang.



Image d'un don de sang

Le paludisme, causé par un parasite transmis par les moustiques, reste la principale cause d'anémie sévère, surtout chez les enfants de moins de cinq ans.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ces enfants représentaient environ 76 % des décès dus au paludisme en Afrique en 2023.

Cette anémie peut être fatale si elle n'est pas traitée rapidement. La transfusion sanguine est le traitement de choix pour sauver des vies.

Cependant, cette intervention comporte un risque. Si le donneur est porteur du parasite du paludisme, celui-ci peut être transmis au receveur.

Toutefois ce risque de transmission du paludisme par la transfusion sanguine est à relativiser en zone d'endémie palustre.

En effet, le donneur et le receveur courent le même risque toute leur vie par rapport au paludisme et ils ont tous les deux des anticorps relativement protecteurs liés au contact quasi-permanent avec le parasite.

Il ne serait pas efficient de mettre en place la recherche systématique du parasite du paludisme sur tous les dons de sang.

Néanmoins pour les individus plus fragiles comme les enfants il est souvent nécessaire de les protéger en cas de transfusion par un traitement antipaludique préventif.

La meilleure façon de sécuriser le sang est de réduire l'incidence du paludisme dans la population. En renforçant les campagnes de prévention (moustiquaires, traitement précoce), le nombre de donneurs

potentiels porteurs du parasite diminue.

Selon les données de 2024, le Togo a enregistré une baisse de 10 % des cas de paludisme, passant de 286 cas pour 1 000 habitants en 2023 à 258 en 2024. Ce qui constitue une avancée à maintenir pour contribuer de manière significative à la sécurité transfusionnelle.

Encourager les dons volontaires et réguliers permet de constituer une réserve de sang en amont des urgences. Cela évite le recours aux dons de remplacement qui retardent la prise en charge des urgences car inversent l'ordre des choses qui voudraient que le sang attende le malade et non l'inverse.

POUR FAIRE LE DON DE SANG À LOMÉ



1. CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE (CNTS)

Sis à Doumasséssé, près de l'école primaire publique de Doumasséssé II et de l'EAMAU.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu

Samedi de 8h à 13h

NUMÉRO VERT
8214



2. PCD TOKOIN

Sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu

Tél : 92 13 89 89

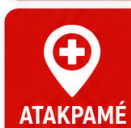


3. PCD KPALIMÉ

Sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu

Tél : 70 53 66 66



4. PCD ATAKPAMÉ

Sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu

Tél : 70 91 33 33



5. PCD AFAGNAN

Sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Agan à côté du service de laboratoire.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu

Tél : 70 86 55 55



**DONNER SON SANG,
C'EST SAUVER DES VIES !**

Un petit geste
pour un grand impact.

Manger épicé : bienfaits et méfaits

Sur la côte ouest africaine, certains deviennent presque « accros » au piment, recherchant non seulement le goût, mais aussi le mélange d'excitation et d'adrénaline qu'il procure.

Au-delà de cette réaction chimique, les épices sont également un marqueur culturel fort, symbole de convivialité et d'identité culinaire dans de nombreuses régions du monde. Lorsque les épices sont consommées avec modération, les épices présentent plusieurs atouts.

Bienfaits sur la santé

La capsaïcine du piment augmente légèrement la dépense énergétique et favorise la satiété. Certaines épices stimulent les sécrétions gastriques et biliaires, facilitant la digestion.

Les épices jouent le rôle anti-inflammatoire et antioxydant. Par exemple, le curcuma, le gingembre ou le piment aident à lutter contre le stress oxydatif et certaines maladies chroniques.

Les épices ont une action de protection cardiovasculaire. Des études associent la consommation régulière d'épices à une meilleure santé du cœur, notamment via une action bénéfique sur le cholestérol et la circulation sanguine.

Les épices sont souvent très bénéfiques

pour la santé. Le problème, ce n'est pas leur consommation en elle-même, mais l'excès et surtout la tolérance individuelle.

Risques d'un excès de consommation

Manger épicé n'est généralement pas dangereux, mais l'excès provoque divers inconforts. On peut noter par exemple, la transpiration excessive, les bouffées de chaleur, la salivation, les brûlures d'estomac et reflux gastro-œsophagiens. **Il y a également les irritations digestives aggravant gastrites ou ulcères, les troubles intestinaux (douleurs, diarrhées, ballonnements), les perturbations du sommeil liées à l'élévation de la température corporelle, ou encore les crises hémorroïdaires chez les personnes sujettes.**

À long terme, aucune étude solide ne prouve un lien entre excès d'épices et cancers digestifs. Toutefois, dans certaines régions où le piment est consommé massivement, les chercheurs s'interrogent sur un éventuel effet irritant chronique.

Qui doit éviter les plats très épicés ?

Certaines catégories de personnes doivent rester vigilantes, dont les personnes souffrant de reflux, gastrite ou ulcère, les femmes enceintes, chez qui le piquant



Image d'un plat épicé

accentue souvent reflux et brûlures (sans danger pour le bébé), les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable (SII).

Conseils pour profiter des épices sans danger

Il n'est pas nécessaire de bannir les épices. Quelques astuces pour en profiter sereinement, sont entre autres, introduire les plats épicés progressivement, surtout si on n'y est pas habitué, éviter les repas très relevés le soir pour protéger le sommeil. Il faut ajuster la dose selon sa tolérance, qui peut varier selon l'état de santé, le stress ou la fatigue, aussi associer les plats pimentés à des aliments apaisants comme

le yaourt, le lait de coco ou le fromage frais.

Que faire après un excès d'épices ?

Il est conseillé de boire du lait, manger du pain ou une banane (éviter l'eau qui renforce la brûlure) pour calmer le feu en bouche. Apaiser la digestion en privilégiant des infusions douces (cannelle, citronnelle), éviter alcool et café. **Il faut également prévenir les désagréments du lendemain en optant pour un repas léger ensuite, bien s'hydrater, et écouter son corps.**

Experte : « Charline Diététicienne, diététicienne nutritionniste autrice de l'ouvrage, « IG Bas pour toute la famille » (Éditions Solar), avril 2025.



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 ...