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

20 ans SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 882 du 23 Septembre 2026

Santé féminine : aliments et recettes



4 L'ALIMENTATION JOUE UN ROLE INDISPENSABLE DANS LA SANTE DE LA FEMME

Recettes pour bonne sexualité chez la femme
5

Insomnie : pratiques pour un sommeil plus serein
6

Hygiène et beauté pour femme dans le mariage
5

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

Dispositions pratiques pour éviter la méningite

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

SANTÉDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Autonomisation de la femme : levier pour le bien-être

L'autonomisation des femmes en matière de santé est un enjeu majeur pour leur bien-être. Elle leur permet de prendre des décisions éclairées sur leur corps, leur alimentation, leur hygiène et leur santé reproductive. Donner aux femmes les moyens de s'informer, de choisir et d'agir pour leur santé est essentiel pour favoriser leur bien-être et celui de leur communauté.



Une femme en consultation avec son enfant

L'accès à l'information et aux services de santé reproductive permet aux femmes de mieux planifier leur vie familiale. Une femme informée peut choisir le moment et les conditions de ses grossesses, en ayant accès à des méthodes de contraception adaptées. Malheureusement, de nombreuses femmes sont encore privées de ce droit fondamental en raison de pressions culturelles ou d'un manque d'accès aux soins.

L'éducation en santé reproductive, associée à des politiques inclusives, est indispensable pour garantir que chaque femme puisse prendre des décisions autonomes concernant sa maternité.

Une alimentation et une hygiène sous contrôle

L'autonomisation des femmes passe aussi par leur capacité à faire des choix alimentaires sains. Une bonne alimentation est essentielle pour prévenir des maladies telles que le diabète, l'hypertension ou l'anémie, qui touchent particulièrement les femmes en âge de procréer.

Dans les foyers, ce sont les femmes qui préparent les repas. Sensibiliser davantage ces femmes à une nutrition équilibrée leur permet de mieux prendre soin d'elles-mêmes et de leurs familles. De plus, une hygiène corporelle et sanitaire adéquate est un pilier fondamental de la santé féminine. L'accès aux produits d'hygiène menstruelle, à l'eau potable et à des infrastructures sanitaires adaptées est indispensable pour garantir la dignité et le bien-être des femmes.

L'éducation et l'accès aux soins de santé

L'éducation des femmes en matière de santé est un facteur clé de leur autonomisation. Une femme qui connaît les signes avant-coureurs de maladies telles que le cancer du sein ou du col de l'utérus est plus encline à consulter un professionnel de santé à temps.

L'accès aux soins de santé doit être facilité par des politiques publiques adaptées, offrant des services médicaux abordables et de qualité. Par ailleurs, l'accompagnement des femmes par des professionnels de santé formés à la prise en charge spécifique de leurs besoins renforce leur confiance en elles et leur capacité à agir pour leur santé.

par **Jean ELI**

ils ont dit...



Dr Catherine Solano
Médecin sexologue
(France)

« La dépression diminue le désir. Les antidépresseurs aussi peuvent avoir cet effet. Et la pilule aussi. Cela fait donc pas mal de facteurs contre vous. Le ginkgo n'a pas spécialement d'effet sur la libido ; il favorise la circulation sanguine et la mémoire. Donc c'est normal que vous n'observiez pas d'effet. Voici ce que vous pouvez faire: Voir si votre pilule peut être en cause. La meilleure contraception pour retrouver du désir, c'est le stérilet au cuivre. Si vous continuez de prendre la pilule, prenez de la vitamine B (un comprimé par jour). Parfois, les hormones de la pilule peuvent contribuer à déprimer et la vitamine B a alors un effet positif. Faites du sport. C'est un des meilleurs traitements de la dépression (ex : 3 fois 20 mn de footing ou équivalent par semaine). C'est plus efficace que les antidépresseurs (ou autant) et c'est bon pour la libido. Déterminez si vous avez du ressentiment envers votre partenaire qui pourrait vous bloquer. Et si oui, parlez en ensemble. Avez-vous dans votre histoire des événements pouvant provoquer un blocage? Faites l'amour, même avec très peu d'envie si c'est tout de même désagréable. Cela aidera le désir à revenir. »

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

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

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

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

Police Secours
117

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIES DE GARDE DU14/09/2026 au 21/09/2026

HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes, près du CHU Tokoin	99 03 20 12
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Cité OUA face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	71 00 09 09
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Face au centre de santé d'ADAKPAME	72 33 51 58
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'eglise Pentécôte	90 49 44 56
AURORE	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'Œuf	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, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, Carrefour Margot	91 50 50 45
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
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
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
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoè, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémé Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00

Santé Chronique

Femmes et cuisine : briser l'ignorance de la nutrition

En Afrique, la femme porte une lourde responsabilité : celle de nourrir sa famille. Elle est la principale responsable de la préparation des repas, influençant ainsi directement la santé des membres de sa famille, notamment du mari et des enfants. Toutefois, ce rôle central est souvent sous-estimé, et les pratiques alimentaires en Afrique subissent des changements pas forcément meilleurs, ces dernières décennies, surtout dans les zones urbaines. Des maladies telles que l'hypertension, le diabète, le surpoids et l'obésité sont de plus en plus fréquentes, souvent en raison de choix alimentaires inappropriés que font les femmes à la cuisine. Dans ce contexte, il devient crucial de réfléchir à la manière d'améliorer l'éducation des femmes sur la nutrition et la cuisine saine.



Une femme à la cuisine

Le rôle de la femme dans la bonne alimentation de la famille est crucial. Car elle est la première responsable de l'alimentation de sa famille. Elle est celle qui sélectionne des aliments, les prépare et les présente à sa famille. C'est également la femme qui fait le choix des ingrédients et méthodes de cuisson.

Utilisation excessive de certains ingrédients

L'un des problèmes majeurs réside dans l'utilisation excessive de produits alimentaires transformés comme les bouillons ou cubes, le glutamate monosodique, les conserves industrielles et autres additifs alimentaires. **Ces produits, souvent riches en sel, en graisses saturées et en substances chimiques, ont envahi les cuisines africaines, séduisant par leur simplicité d'utilisation et leur coût relativement faible. Pourtant, leur consommation régulière a des effets dévastateurs sur la santé, entraînant des maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et d'autres troubles métaboliques.**

Les causes d'une cuisine non saine

Les spécialistes de la nutrition soutiennent que l'ignorance est la première cause qui amène les femmes à faire souvent une cuisine non saine. Ceci provient d'un manque d'accès à des informations fiables sur la nutrition. La plupart des femmes sont moins conscientes des effets néfastes de certains condiments, ingrédients ou méthodes de cuisson sur la santé. Une autre cause, c'est l'inondation du marché africain par les produits de mauvaise qualité qui sont pourtant vantés par un tapage publicitaire sur les médias et réseaux sociaux. Ces produits font un effet dans le monde féminin, à tel point que celles qui ne les utilisent pas ne sont pas à «la page» et d'après certaines publicités : « *elles peuvent perdre leur mari au profit d'une autre femme qui fait la cuisine avec ces ingrédients* ».

Une autre raison à ne pas négliger, c'est le goût de certains hommes qui, selon le témoignage de certaines femmes, disent ne tirer aucun plaisir des plats qu'elles font. Mais lorsqu'elles ont commencé par utiliser certains produits et ingrédients, ils aiment. Une autre cause, c'est la réticence au changement. Cela est dû à l'héritage culinaire de chaque femme tient de sa famille, de sa mère. Plusieurs femmes, en raison de ce qu'elles ont appris avant de se marier, et des certaines considérations culturelles peuvent être réticentes à adopter de nouveaux condiments, laisser tomber une habitude ou pratique culinaire jugée dangereuse pour la santé.

Un dialogue difficile dans les ménages

Les hommes se plaignent souvent que leurs femmes ne sont pas suffisamment réceptives aux pratiques culinaires plus saines, préférant parfois des solutions rapides ou des plats plus riches en sel, sucre et en matières grasses. Le constat démontre que c'est surtout les femmes nées en milieu urbain qui résistent plus au changement. Le plus grand problème est la réduction voire même la suppression de consommation des bouillons ou cubes. Dans d'autres ménages c'est l'huile, ailleurs c'est le sel. Ailleurs encore, c'est le sucre, la mayonnaise ou le lait, entre autres.

Impact sur la santé des hommes

Plusieurs hommes se retrouvent confrontés à des problèmes de santé graves tels que l'hypertension, le diabète ou l'obésité. Ces conditions sont souvent le résultat d'une alimentation déséquilibrée et de choix alimentaires peu judicieux de la part de leur épouse. La santé de la famille, en particulier celle des hommes, est intimement liée aux choix alimentaires des femmes. Les repas préparés à la maison ont un impact direct sur la qualité de vie et le bien-être de toute la famille.

Éduquer les femmes pour prévenir les maladies

La première étape pour résoudre ce problème réside dans l'éducation. Il faut renforcer la formation des femmes, en particulier celles qui sont responsables de la gestion des repas dans les foyers. Ceci peut se faire à travers les médias, les actions sur le terrain, l'éducation ciblée dans les marchés et à travers les regroupes des femmes, dans les lieux de cultes, à l'école, les restaurants de la rue, entre autres.

Il faut aussi faire des campagnes de sensibilisation à la nutrition. Des initiatives de sensibilisation sur les dangers des produits alimentaires transformés et les bienfaits des aliments frais et locaux doivent être mises en place. Il est essentiel que les femmes soient informées sur l'importance de limiter la consommation de produits riches en sel, en graisses et en sucre, les bouillons, glutamate et d'encourager la consommation de fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres.

Il est aussi important d'encourager la valorisation de la cuisine traditionnelle.Plusieurs plats africains sont non seulement délicieux, mais aussi très nutritifs. Il faut réintroduire et valoriser ces recettes dans les ménages en les modernisant légèrement pour les rendre plus adaptées à la vie moderne. Cela peut être une excellente manière de promouvoir une alimentation saine. Les femmes peuvent apprendre à préparer des repas équilibrés et délicieux en utilisant des produits locaux naturels. Il faut qu'il se développe une réelle gastronomie africaine, togolaise, avec l'apport des nutritionniste, diététiciens pour donner un coup d'accélérateur au secteur de la nutrition. L'alimentation ne devrait pas être la source des maladies.

Promouvoir l'autoproduction Alimentaire

C'est aussi possible si on apprend aux femmes à cultiver une partie de leurs propres aliments, même dans les maisons en ville. Ceci peut permettre d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas familiaux. L'autoproduction de légumes, d'herbes et de fruits peut non seulement rendre les repas plus frais et nutritifs, mais aussi réduire la dépendance aux produits industriels.

Il est impératif que les femmes prennent conscience de l'importance de leur rôle dans la santé de leur famille. La cuisine n'est pas simplement une tâche quotidienne, mais un acte de responsabilité envers la santé de sa famille, et de la femme elle-même.

par **Gamé KOKO**

Santé féminine : aliments et recettes

Santé Alimentation

Une bonne alimentation est nécessaire pour les femmes. Dans le but d'avoir un beau corps et être en bonne santé, il est conseillé d'adopter une alimentation saine, variée et nutritive pour éviter contre les maladies. Voici les meilleurs super-aliments pour les femmes à consommer au quotidien. Attention ! pratiquer une activité physique et boire beaucoup d'eau.

La tomate



Riche en vitamines A, B, C, en potassium, en calcium des antioxydants, tous ces éléments font de la tomate un aliment excellent pour la santé. Elle permet d'avoir une belle peau, lutte contre vieillissement cutanée précoce. En plus, consommée régulièrement, elle fortifie l'organisme, contribue à réduire les symptômes de la ménopause.

L'« *Etude des combinaisons nutritionnelles à travers le prisme de la synergie alimentaire*» publiée par l'Université technique de Moldavie en juin 2021 a révélé que la consommation de jus de tomate contribue à atténuer certains symptômes de la ménopause tels que l'anxiété, la dépense énergétique au repos et la fréquence cardiaque.

Les légumineuses



Les haricots secs permettent de combattre le cancer. Les légumineuses de manières générales contiennent des éléments phytochimiques (phytostérols) et de grandes quantités de fibres. Les légumineuses sont très riches en fer. Mélangées à des aliments riches en vitamine C, elles permettent de lutter contre les carences en fer, en particulier chez les femmes en âge de procréer plus sujettes à l'anémie ferriprive.

Le gingembre



Les ballonnements sont l'un de ces symptômes gênants que les femmes ne connaissent que trop bien. C'est un symptôme prédominant du syndrome prémenstruel. Dans le guide « Plantes compagnes de la maternité, en Caraïbe », le gingembre est un aliment puissant, un anti-inflammatoire connu qui soulage les ballonnements, les douleurs et l'inconfort abdominaux, favorise la digestion, soulage les gaz et les nausées et favorise la perte de poids. Faire une tasse de thé au gingembre, l'incorporer au jus de fruits, le mélanger à la soupe pour lui donner une saveur épicée.

Les légumes verts



Les légumes à feuilles comme gboma, chou, laitue, poivron, sont riches en vitamine B9), un nutriment nécessaire à la croissance cellulaire et à la production de globules rouges. Les folates jouant un rôle majeur dans la formation de nouvelles cellules. Ce nutriment est particulièrement important pendant la grossesse. Selon les recherches, les folates contribuent à la formation des tubes neuronaux qui forment la colonne vertébrale et le cerveau d'un bébé en pleine croissance. Si les niveaux de folate sont insuffisants, il y a un risque accru des anomalies du tube neural, et les naissances prématurées.

Par ailleurs, les études en laboratoire ont découvert que le sulforaphane, un composé anticancer contenu dans certains légumes verts, arrête les cellules du cancer du sein et les encourage à s'auto-détruire.

L'ail



Les femmes sont sujettes aux infections aux levures. Avoir une quantité trop élevée d'un certain type de levure dans le corps peut entrainer démangeaisons et irritations aux endroits les plus intimes. Consommer plus d'ail, un combattant puissant de bactéries qui combat aussi les champignons.

Lorsque les scientifiques en Iran ont ajouté des extraits d'ail et d'oignon pur à des échantillons de Candida albicans, le champignon qui cause la plupart des infections aux levures, l'ail et l'oignon l'ont empêché de se développer.

L'ail est plus efficace lorsqu'il est consommé cru. Le hacher et l'ajouter aux salades, les sauces aux légumes, ou croquer simplement 1 gousse si on peut le supporter.

La papaye



Très riches en vitamines C que l'orange, la papaye est une bonne source pour avoir de l'énergie. Riche en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres, la papaye est un fruit santé par excellence. L'étude «Pratiques alimentaires et corps féminin: l'esthétique chez les Peuls Djeneri du Mali» a montré qu'une consommation hebdomadaire de papaye peut diminuer le risque de développer un cancer de l'utérus. La consommation de papaye, liée à celle de melon par exemple, diminue les risques de souffrir d'un cancer du sein. La papaye renferme une dose importante de catéchines, faisant partie de la famille des antioxydants. Une consommation importante aiderait ainsi le corps humain à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Le poisson



Au fil du temps, les os peuvent devenir excessivement fragiles et entraîner des fractures reliées à l'ostéoporose. Le risque d'ostéoporose chez les femmes est 4 fois plus élevé que chez les hommes. Pour des os plus forts, consommer plus d'aliments riches en vitamine D tels que les poissons entre autres saumon, anchois, sardine. Sans vitamine D, les corps absorbent seulement 10 à 15% du calcium qu'on mange. Lorsque les niveaux de calcium chutent, la vitamine D s'active pour aider le corps à absorber plus de calcium et à réduire la quantité qu'on excrète.

L'avocat



En général, les femmes ont un pourcentage de graisse corporelle plus élevé et un taux métabolique que les hommes. Une recherche menée par l'Université de l'Illinois, « Avocados change belly fat distribution in women, controlled study finds» en 2021, suggère que la consommation quotidienne d'avocat peut réduire la graisse viscérale abdominale chez les femmes tout en favorisant une perte de poids saine. Un ⅓ d'avocat contient moins de 100 calories et près de 20 nutriments. Ils sont riches en antioxydants et en propriétés anti-inflammatoires, en graisses saines pour le cœur comme les oméga-3 qui favorisent la santé hormonale, et en fibres qui favorisent le transit intestinal.

Le chocolat noir



Le chocolat noir est riche en polyphénols, des antioxydants qui se sont révélés capables de réduire le stress dans le corps. Une étude du Centre de recherche Nestlé en Suisse, publiée « *Journal of Proteome Research*», le chocolat noir favorise un sentiment de calme. Grâce à son magnésium, cette friandise savoureuse peut même soulager les symptômes du syndrome prémenstruel liés à la douleur.

Mais veiller à choisir un chocolat noir de haute qualité, contenant au moins 70% de chocolat noir, pour bénéficier de tous les avantages de la lutte contre le stress.

L'eau, meilleure boisson



L'eau reste la meilleure boisson pour atteindre un poids de forme et rester en bonne santé. C'est elle qui permet tous les échanges intra et extra cellulaires et qui facilite l'élimination des déchets métaboliques. Boire de l'eau doit rester une priorité. Boire au minimum 1,5 litre d'eau, mais il faut écouter surtout ses besoins sans attendre d'avoir soif, et répartir bien l'apport en eau sur toute la journée. Pour la santé, favoriser l'eau plate. Si on a des difficultés à boire de l'eau, ne pas hésiter à y ajouter quelques feuilles de menthe, un peu de citron ou encore quelques fruits pour lui donner plus de goût.

Recette 1

1 litre d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 02 cuillères à soupe de miel. Verser l'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Pendant ce temps, rincer rapidement les fleurs d'hibiscus à l'eau froide, presser le citron pour obtenir 2 cuillères à soupe de jus et laver les feuilles de menthe. Quand l'eau bout, ajouter hors du feu les fleurs, le miel, le citron et la menthe. Mélanger bien pour dissoudre le miel et laisser infuser une quinzaine de minutes. Filtrer à travers une passoire pour enlever les fleurs. Consommer cette boisson chaude ou tiède.

Recette 2

03 betteraves, 02 carottes, 03 pommes, 03 oranges, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les betteraves, les carottes et les pommes, puis les couper en petits morceaux. Extraire le jus des oranges et du citron, puis mixer le tout dans un mélangeur, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la préparation dans un bocal en verre hermétique qu'on mettra au réfrigérateur. Consommer un grand verre de ce jus tous les matins pour démarrer une bonne journée. A consommer 01 fois par jour pendant 01 semaine.

Recette 3

1.5 l d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs séchées de bissap, 01 cuillère à soupe de café de miel, 01 racine de gingembre râpé. Faire bouillir l'eau. Mettre les fleurs dans l'eau et laisser bouillir pendant 20 min. Laisser refroidir et filtrer. Ajouter le miel et gingembre. On peut boire chaud ou tiède, voire légèrement glacé. Boire 02 fois par jour pendant 02 semaines.

Recette 4

1 pamplemousse, 1 racine de gingembre râpé, 1 cuillérée à café d'huile d'olive, 1 demi-citron. Pour réaliser le jus de pamplemousse au gingembre, presser simplement le pamplemousse et le demi citron. Ajouter le gingembre écrasé et l'huile d'olive. Mélanger rapidement puis boire sans attendre. Cette boisson est à consommer le soir juste avant le coucher. Cette boisson a une action très drainante sur le foie et la vésicule biliaire.

par **Raymond DZAKPATA**

Santé Alimentation

Recettes pour bonne sexualité chez la femme

Les problèmes sexuels ou la baisse de la libido, ne sont pas seulement l'apanage des hommes, les femmes ont aussi leur problèmes et pannes sexuels. Si chez l'homme, on note des problèmes d'érection, chez la femme, il peut arriver qu'elle ait un problème d'excitation au niveau de son sexe, de son clitoris, de ses seins, des zones érogènes. En somme une perte du désir sexuel. Plusieurs causes ou facteurs peuvent être à la base de la chute libidinale chez la femme. L'alimentation peut aider la femme à retrouver une vie sexuelle normale.



Une femme qui consomme des légumes

Selon le Dr Sylvain Mimoun, Gynécologue, Andrologue et Sexologue à Paris (France), la libido chez la femme, est fortement liée aux sécrétions hormonales produites notamment par les ovaires. L'excitation qui déclenche le désir est soutenue par les androgènes, des hormones mâles sécrétées à petites doses. D'autres hormones, les œstrogènes assurent la lubrification des muqueuses. Ces sécrétions hormonales jouent donc un rôle majeur dans le bon fonctionnement de la libido féminine. Pour les causes, on note la fatigue et le stress dus au travail.

La grossesse et l'après accouchement

Plusieurs femmes pendant la grossesse perdent l'envie sexuelle à cause des bouleversements hormonaux qui surviennent, à cause de la fatigue, et des malaises qui caractérisent cette période. C'est pareil pour l'après accouchement qui peut être éprouvant pour la femme, et qui perturbe aussi les secrétions hormonales. Ce qui occasionne une baisse du désir sexuel. Si la femme allaite son enfant, la tétée du bébé stimule la production de prolactine, une molécule qui empêche la fabrication des hormones du désir sexuel.

Une maladie

La maladie affaiblit et coupe tout désir sexuel que ce soit chez la femme comme chez l'homme. Il faut guérir totalement, reprendre les forces avant que le désir sexuel ne reprenne.

Des problèmes d'ordre psychologique, une forte émotion négative

« *Des événements traumatisants peuvent influer sur le psychisme. L'énergie vitale est touchée, la femme se met en retrait de son corps. Il est logique qu'il y ait alors une diminution de l'envie sexuelle* », a justifié Dr. Sylvain Mimoun.

Médicament

La prise de certains médicaments peut couper aussi l'envie sexuelle chez la femme. On note entre autres des médicaments dans les traitements hormonaux, les antidépresseurs, les médicaments pour le traitement de l'hypertension, du diabète, les pilules contraceptives, les somnifères, qui peuvent neutraliser l'envie sexuelle chez la femme.

Changement hormonal

Cela est plus vérifié chez les femmes qui rentrent dans la ménopause. Donc, en général les femmes qui sont proches ou qui sont en plein pieds dans la ménopause, ne sont plus chaudes sexuellement parlant, à priori.

Régularité des rapports sexuels

Elle joue aussi un rôle capital dans la libido beaucoup plus chez la femme : « *si on n'a plus de relations sexuelles depuis un long moment, notre corps n'est plus habitué à réagir. On l'a laissé s'endormir, voire s'éteindre. Les organes sexuels ne fonctionnent que si l'on s'occupe d'eux. On peut perdre l'envie et l'habitude de faire l'amour, l'appétit sexuel en somme* », a ajouté le Dr Sylvain Mimoun.

La routine tue le sexe

Faire l'amour dans le couple de la même façon pendant des années, peut causer une chute libidinale chez la femme comme chez l'homme. Surtout si l'homme n'est pas ouvert à d'autres manières de faire l'amour, à d'autres fantasmes, cela peut lasser la femme et causer chez elle une perte de libido. Parfois, sortir sa femme, manger dehors, prendre de l'air, s'asseoir à deux quelque part et causer en amoureux, peut rapidement raviver l'envie ou la passion sexuelle chez la femme.

Le stress du travail

Un mode de vie stressant, une charge de travail importante, la multiplication des activités familiales ou au bureau, peuvent peu à peu entraîner un manque de temps à consacrer à la sexualité.

Solutions alimentaires

Les aliments qu'il faut limiter pour une bonne libido chez la femme, ce sont ces aliments trop sucrés, trop gras et trop salés. En effet, une alimentation trop riche en sucre, en sel et en matières grasses d'origines animales, peut contribuer à perturber le fonctionnement des petites artères qui sont essentielles pour faire fonctionner les zones génitales.

Cela peut perturber le fonctionnement hormonal sexuel par l'accumulation de graisse abdominale. D'après des études récentes faites en Europe, un tiers d'hommes ou de femmes souffrant de difficultés sexuelles (libido, orgasme, plaisir, érection) peuvent optimiser leur problème sexuel simplement en améliorant leur alimentation.

Graine de citrouille ou goussi

Les graines de citrouille ou goussi sont efficaces pour booster la libido des hommes comme des femmes, elles augmentent l'appétit et le désir sexuel. Faire une sauce goussi et manger avec la pâte, foufou, le riz. Cela contribue à réchauffer les parties érogènes et sexuelles chez la femme.

Le cacao pour amour et sexualité

Le cacao est un fruit qualifié d'allié de la sexualité dans le couple. Il contient une substance la phényléthylamine qui a pour vertu de produire le sentiment d'amour et de désir sexuel chez l'homme comme chez la femme. La poudre cacao pur pour faire le thé, le chocolat local togolais ou le chocolat noir sont ces dérivés du cacao qui stimulent la libido.

L'avocat

L'avocat est reconnu après plusieurs études comme un fruit qui contribue à augmenter et entretenir la libido masculine et féminine.

Il est une excellente source d'acide folique, qui aide le corps à métaboliser les protéines et à fournir de l'énergie.

La pastèque

La pastèque est aussi cet autre fruit des amoureux. **C'est un viagra naturel pour l'homme et la femme, à cause la citrulline qu'elle contient et qui permet à améliorer le flux sanguin dans le corps. Un phénomène indispensable pour une envie sexuelle.**

Le gingembre

Il est aussi reconnu comme une épice qui rechauffe le désir sexuel chez la femme et l'homme. Chez la femme, il cause une excitation génitale.

Faire un thé du gingembre à consommer plusieurs fois dans la journée pour retrouver l'envie sexuelle.

Recette à la betterave contre frigidité et chute libidinale

2 Betteraves, 4 oranges, 3 à 4 belles feuilles de chou, 1 poignée de persil, 3 feuilles de pissenlits, 1 racine de gingembre, 1 racine de curcuma, 500 ml d'eau. Eplucher oranges, betteraves, gingembre, curcuma et les découper en petits morceaux. Laver bien les feuilles et les découper. Ecraser ensemble dans un mixeur ou autre. Ajouter l'eau un peu chaude. Filtrer et boire 2 fois dans la journée.

par **Elom AKAKPO**

Santé Focus

Hygiène et beauté pour femme dans le mariage



Image d'une femme sereine

C'est vrai qu'après des années de mariage, l'habitude fait place à la passion qui a régné dans le couple à son début mais il faut à chaque instant chercher à plaire à l'homme pour qu'il continue de voir sa femme qu'il a toujours désirée.

Si ce n'est pas le cas, l'homme commence par se demander s'il ne s'était pas trompé sur la femme qu'il a épousée.

Propos et accueil

Cela commence par l'accueil que la femme réserve à son mari quand il rentre du service. Que la femme soit fatiguée par les tracasseries de la journée, cela ne doit pas empêcher d'embrasser le mari à son retour ou de lui offrir un joli sourire en guise de bienvenue. Contrôler aussi les propos. L'homme est le maître de la maison quelle que soit la situation qui se présente et même s'il est en faute. Si la femme veut qu'il accepte ses erreurs, ne pas le brutaliser car en fin de compte, elle sera la fautive. Le mettre en confiance. La femme peut d'ailleurs, quelle que soit la nervosité garder le calme, avant d'aborder le sujet. Elle verra qu'il reconnaîtra sa faute et demandera pardon même s'il n'est pas du genre à le faire.

La plupart des femmes méconnaissent le gout vestimentaire de leur mari. Il y a des hommes qui dans le concubinage avec une femme peuvent lui tolérer quelques tenues mais changent d'avis dès que la femme devient leur épouse. Mesdames, la femme doit connaître la position du mari pour s'y conformer.

Elle doit toujours soigner la tête, mettre toujours au propre ses vêtements, entretenir la peau sans toutefois chercher à la dépigmenter. Utiliser des produits qui mettront en valeur la peau. Il faut que la peau naturelle ait une certaine clarté qui laissera toujours désirable.

Se soigner corporellement

Une femme au foyer ne doit pas négliger son corps. Il existe beaucoup d'astuces qui permettent de lutter contre les mauvaises haleines, les odeurs corporelles, mais au-delà de tout ceci, il faut qu'une hygiène de base soit observée. C'est très mauvais pour la femme de se réveiller le matin et de ne pas penser à se doucher très tôt, à brosser ses dents. Ce sont certes des gestes simples mais qui comptent beaucoup pour l'homme et qui permettront de se sentir bien et de mettre le mari dans une situation très confortable. Ce n'est pas bien qu'on attende que le mari demande d'aller se laver. C'est très mal, parce qu'une femme, c'est avant tout, la propreté. Et elle est chargée de contrôler l'hygiène des enfants et du mari.

Le statut de femme au foyer ne donne pas le droit de se négliger. Au contraire, il demande plus de responsabilités envers soi-même. C'est humiliant quand un homme quitte une femme pour des raisons d'entretien corporel. Ne pas perdre son mari à cause de ces choses. Une mariée est celle-là qui est vigilante et qui précède les pensées de son homme. L'équilibre et la longévité d'un foyer dépendent avant tout de la femme. Alors femme, joue ton rôle, rends-toi toujours belle et plaisante à ton mari pour la survie du couple.

par **Jean ELI**

Santé **Astuces**

Insomnie : pratiques pour un sommeil plus serein

Les troubles du sommeil, difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou pensées qui tournent en boucle, peuvent rapidement affecter la qualité de vie. En complément des bonnes habitudes de sommeil, certains outils et rituels peuvent aider à créer un environnement plus favorable au repos.

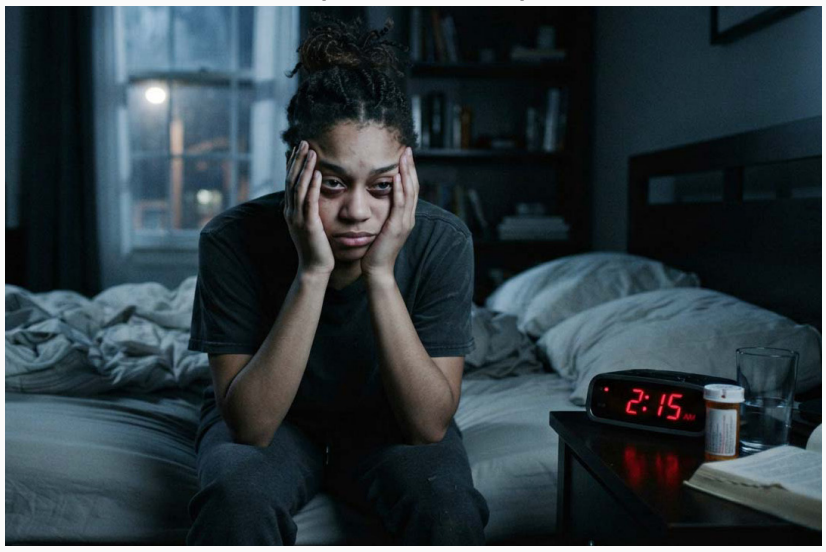


Image d'une femme souffrant d'insomnie

Adopter une bonne hygiène du sommeil reste une étape importante pour mieux dormir : horaires réguliers, limitation de la caféine en fin de journée, réduction de l'exposition aux écrans avant le coucher, repas suffisamment éloignés de l'heure du sommeil ou encore limitation des longues siestes. Mais ces habitudes ne suffisent pas toujours.

Il n'existe pas une méthode universelle permettant de s'endormir facilement chaque soir. Certaines personnes peuvent toutefois trouver un bénéfice à intégrer des outils simples dans leur routine du soir.

Une couverture lestée pour favoriser la détente

Les couvertures lestées exercent une pression douce et uniforme sur le corps. Certaines personnes décrivent cette sensation comme enveloppante et rassurante, ce qui peut contribuer à la relaxation avant le sommeil. **Elles ne conviennent cependant pas à tout le monde.**

Il est important de choisir un poids adapté et de pouvoir facilement retirer la couverture en cas d'inconfort ou de sensation de chaleur.

Un bruit de fond régulier

Le silence total n'est pas forcément agréable pour tout le monde. Un bruit blanc ou un autre son régulier et peu stimulant peut masquer certains bruits environnants susceptibles de perturber l'endormissement ou le sommeil.

Un ventilateur, une machine à bruit blanc ou certaines applications peuvent être utilisés.

L'objectif est de maintenir un niveau sonore doux et constant, sans transformer le moment du coucher en une nouvelle source de stimulation.

La méditation ou les histoires audio

Lorsque les pensées s'accumulent au moment du coucher, une courte séance de méditation peut aider à détourner l'attention des préoccupations de la journée et à favoriser la relaxation. Les histoires audio destinées au sommeil peuvent également constituer une option. Leur intérêt réside notamment dans le fait qu'elles captent suffisamment l'attention pour éloigner les pensées anxieuses, sans nécessiter une activité particulièrement stimulante.

Manque du magnésium

Le magnésium est parfois présenté comme une solution naturelle contre les difficultés de sommeil. Certaines recherches suggèrent un intérêt potentiel de certaines formes de supplémentation, notamment chez des personnes présentant une mauvaise qualité de sommeil. **Cependant, les compléments alimentaires ne doivent pas être considérés comme un traitement automatique de l'insomnie. Leur utilisation, leur forme et leur dosage doivent être discutés avec un professionnel de santé, notamment en cas de maladie ou de prise de médicaments.**

Le masque pour les yeux

La lumière constitue un signal important pour l'horloge biologique. Dans une chambre insuffisamment sombre, un masque confortable peut aider à réduire les stimulations lumineuses. Il peut être particulièrement utile lors des déplacements, lorsque la lumière du matin réveille précocement ou lorsque l'environnement de sommeil ne permet pas d'obtenir une obscurité suffisante.

Écrire pour vider son esprit

Un carnet posé à côté du lit peut être un outil particulièrement simple. Avant de dormir, noter les préoccupations, les tâches à effectuer le lendemain, les idées ou les choses à ne pas oublier peut permettre de les sortir momentanément de la tête. Cette pratique, parfois appelée « vidage mental », peut être utile lorsque les pensées liées aux responsabilités du lendemain empêchent de se détendre.

Trouver sa propre routine

Il n'existe pas de combinaison idéale valable pour tout le monde. Pour certaines personnes, quelques minutes de méditation suffiront. Pour d'autres, l'obscurité, un bruit de fond régulier ou l'écriture avant le coucher pourront être davantage utiles. L'essentiel est de privilégier des habitudes simples, régulières et peu stimulantes, plutôt que de multiplier les produits ou les techniques.

Enfin, lorsque les difficultés de sommeil deviennent fréquentes, persistent ou perturbent les activités quotidiennes, il est important de ne pas se limiter aux astuces de sommeil. L'insomnie peut être associée à différents facteurs, notamment le stress, l'anxiété, certaines maladies, des médicaments ou d'autres troubles du sommeil. Un professionnel de santé peut aider à en rechercher les causes et à déterminer la prise en charge la plus adaptée.

par **Abalo AGBESSI**

Sources : « Holistic Nursing Practice 2022 » & « Nature and Science of Sleep »

Santé **Actualité**

Eau, hygiène et assainissement à l'école : le Togo progresse, mais reste confronté à un défi majeur

Le Togo réalise des progrès importants dans l'accès à l'eau potable et à l'hygiène dans les établissements scolaires. Mais derrière ces avancées se cache une faiblesse majeure : l'assainissement. Selon les nouvelles estimations du Programme commun OMS/UNICEF de suivi de l'approvisionnement en eau, de l'assainissement et de l'hygiène (JMP), le pays doit encore accélérer ses efforts pour garantir aux élèves des toilettes accessibles, fonctionnelles et adaptées.

L'accès à l'eau, à l'assainissement et à l'hygiène (WASH) constitue un élément essentiel d'un environnement scolaire sain et favorable aux apprentissages. Le JMP suit notamment trois indicateurs : l'eau potable, l'assainissement et les dispositifs de lavage des mains avec eau et savon.

Une forte progression de l'accès à l'eau

Sur la période 2015-2025, le Togo a considérablement amélioré l'accès à l'eau potable dans les écoles. La proportion d'établissements disposant d'un service de base est passée de 13 % en 2015 à 76 % en 2025.

La progression est également visible selon les niveaux d'enseignement. Au primaire, la couverture atteint 65 % en 2025, contre 13 % dix ans auparavant. Dans le secondaire, elle est passée de 39 % à 82 %. **Cette évolution place le Togo parmi les pays ayant enregistré les progressions les plus rapides au cours de la décennie. Le pays figure ainsi parmi ceux dont la trajectoire est compatible avec un accès universel à l'eau potable de base dans les écoles à l'horizon 2030.**

L'hygiène scolaire, un autre point fort

Le contraste est encore plus marqué pour l'hygiène. En 2025, 98 % des écoles togolaises disposaient d'un service d'hygiène de base, c'est-à-dire d'un dispositif de lavage des mains avec de l'eau et du savon disponible au moment de l'évaluation.

Ce niveau place le Togo très largement au-dessus de la moyenne de l'Afrique subsaharienne, estimée à 39 %, et de celle des pays à faible revenu, autour de 35 %, selon les données présentées dans le rapport.

L'enjeu est important : le lavage des mains contribue à réduire la transmission de nombreuses infections et participe à la création d'un environnement scolaire plus sain.

L'assainissement, le maillon faible

C'est en revanche sur le volet des toilettes que la situation apparaît beaucoup plus préoccupante. En 2025, moins d'un quart des écoles togolaises disposaient d'un service d'assainissement de base, tandis que 51 % ne disposaient d'aucun service d'assainissement.

Le « service de base » ne signifie pas simplement qu'une école possède des latrines. Pour être comptabilisées comme telles, les installations doivent être améliorées, séparées pour les filles et les garçons et utilisables au moment de l'enquête.

Cette dernière exigence suppose notamment qu'elles soient accessibles, fonctionnelles, privées et en état d'utilisation. Ainsi, la construction d'un bloc sanitaire ne suffit pas.

Son entretien, sa réparation et son accessibilité quotidienne sont également déterminants.



Image d'un enfant en train de se laver les mains

Des infrastructures qui doivent rester fonctionnelles

Le rapport met en évidence, dans plusieurs pays dont le Togo, un écart important entre la présence d'installations sanitaires améliorées et la fourniture effective d'un service de base. Des toilettes peuvent en effet exister sans être utilisables, entretenues ou correctement séparées selon le sexe.

Cette situation pose également des questions de dignité, de santé et de scolarisation, notamment pour les filles. L'UNICEF rappelle que l'accès à l'eau, à l'hygiène et à l'assainissement à l'école contribue à la santé, à la dignité et à un environnement favorable à l'éducation.

Un défi à relever avant 2030

À l'échelle mondiale, le JMP estime que le rythme actuel de progression ne permettra pas d'atteindre l'accès universel aux services WASH de base dans les écoles d'ici 2030. L'accélération nécessaire est particulièrement importante pour l'assainissement.

Pour le Togo, les chiffres montrent donc une situation contrastée. L'eau potable et l'hygiène connaissent des avancées remarquables, tandis que l'assainissement demeure un chantier prioritaire. L'enjeu des prochaines années ne sera pas seulement de construire davantage de toilettes, mais de garantir leur disponibilité, leur fonctionnalité, leur entretien et leur accessibilité à tous les élèves.

par **Raymond DZAKPATA**

Source : « Progress on drinking water, sanitation and hygiene in schools 2015-2025 (OMS/UNICEF) »

Santé Psychologie

Stress financier : conseils pour préserver le bien-être mental

On parle souvent de sommeil, d'activité physique ou d'alimentation lorsqu'il est question de bien-être. Pourtant, un autre facteur peut peser lourdement sur la santé mentale : les difficultés financières. Les préoccupations liées aux dépenses quotidiennes, aux dettes, aux factures, à la perte de revenus ou à l'incertitude financière peuvent occuper une grande partie de l'esprit. Elles peuvent notamment perturber le sommeil, réduire la concentration, affecter l'humeur et alimenter l'anxiété.

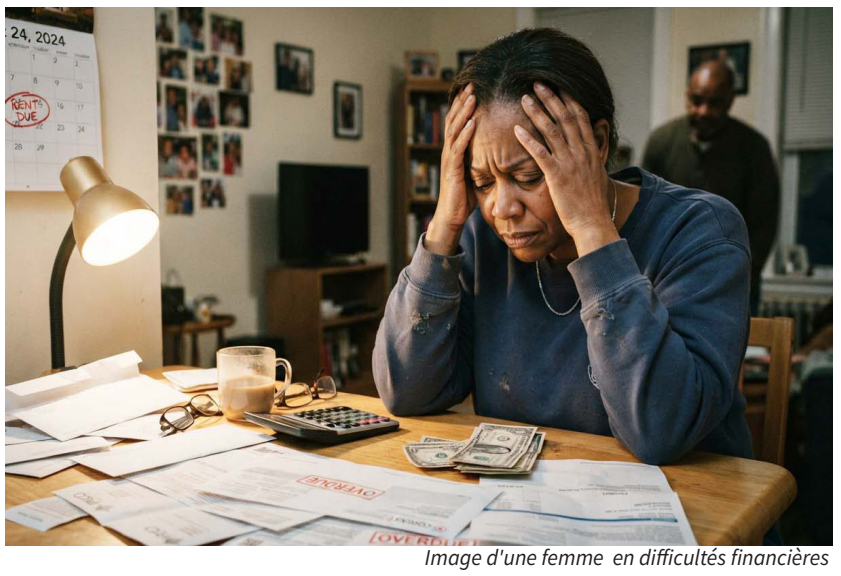


Image d'une femme en difficultés financières

Le stress financier n'est donc pas seulement une question d'argent. Lorsqu'il devient chronique, il peut également devenir une question de bien-être.

Prévoir une petite somme pour les plaisirs

Face aux difficultés financières, la première réaction peut être de supprimer toutes les dépenses considérées comme « non essentielles ». Or, un budget excessivement restrictif peut être difficile à maintenir dans la durée. Lorsque les ressources le permettent, il peut être utile de prévoir une petite enveloppe destinée aux loisirs et aux plaisirs : une sortie, un repas avec des proches, une activité culturelle ou simplement un petit achat personnel.

L'objectif n'est évidemment pas de dépenser davantage, mais de donner une place raisonnable au plaisir dans le budget, sans compromettre les dépenses essentielles. Cette approche peut aider à éviter le sentiment de privation permanente et à maintenir un équilibre entre responsabilités financières et qualité de vie.

Organiser un rendez-vous mensuel avec ses finances

Éviter de regarder ses comptes lorsque l'on est inquiet peut sembler rassurant à court terme. Pourtant, cette stratégie peut renforcer l'anxiété, car l'incertitude s'ajoute alors aux difficultés réelles. Une fois par mois, prendre un moment pour faire le point peut être utile. Il s'agit de regarder les revenus disponibles, les dépenses effectuées, les charges à venir et les éventuelles échéances importantes. **Une dépense exceptionnelle est-elle prévue le mois prochain ? Une rentrée scolaire, une facture importante, un déplacement ou une cérémonie ? L'anticiper permet de mieux adapter ses dépenses.**

Connaître sa situation financière permet de remplacer une partie de l'inquiétude liée à l'inconnu par une vision plus claire de la réalité.

Suivre ses dépenses par catégorie

Il est parfois difficile de savoir précisément où passe son argent. Les petites dépenses répétées peuvent sembler insignifiantes lorsqu'elles sont prises séparément, mais représenter une somme importante à la fin du mois.Pour mieux comprendre ses habitudes, il est possible d'utiliser un cahier, un tableau simple ou une application de gestion budgétaire.

Les dépenses peuvent être regroupées par catégories : alimentation, transport, logement, communication, santé, loisirs. Cette méthode permet de comparer ce que l'on pense dépenser avec ce que l'on dépense réellement.

L'objectif n'est pas de culpabiliser, mais d'identifier les postes sur lesquels des ajustements sont possibles. Une meilleure visibilité permet ensuite de prendre des décisions plus réfléchies.

Se fixer de petits objectifs

Les grandes ambitions financières peuvent parfois sembler tellement éloignées qu'elles découragent. Rembourser une dette importante, constituer une épargne conséquente ou financer un projet peut demander plusieurs mois, voire plusieurs années.

Pour éviter le découragement, il peut être intéressant de diviser l'objectif en étapes plus petites.

Plutôt que de se concentrer uniquement sur une somme importante à atteindre, on peut commencer par constituer une petite réserve, réduire progressivement une dette ou mettre de côté une somme régulière, même modeste.

Chaque étape franchie constitue un progrès. Ces petites réussites peuvent renforcer le sentiment de contrôle et encourager à poursuivre les efforts.

Préserver sa santé mentale sans culpabiliser

La gestion du stress financier ne consiste pas à devenir un expert en finances ni à atteindre une situation financière parfaite. Il s'agit surtout de retrouver progressivement de la visibilité, de l'organisation et un sentiment de contrôle.

Toutes les difficultés financières ne peuvent évidemment pas être résolues par de simples habitudes individuelles. Lorsque les revenus sont insuffisants ou qu'une personne fait face à des dettes importantes, à une perte d'emploi ou à une situation économique particulièrement difficile, des solutions plus structurelles peuvent être nécessaires.

Il reste toutefois possible d'agir sur certains aspects : regarder régulièrement sa situation, distinguer les dépenses prioritaires, anticiper les échéances et avancer par petits objectifs. **Enfin, lorsque les préoccupations financières deviennent envahissantes et s'accompagnent d'insomnie persistante, d'anxiété importante, d'isolement ou d'une profonde détresse, en parler à un professionnel de santé ou à une personne de confiance peut être une étape importante.**

par **Jean ELI**

Sources : « LifeStance Health. (2025, July 22)» & « Impact of economic stress on Americans' mental health: Research (2025)»

Nettoyer la graisse dans les artères : 40 jours de pratique



L'excès de graisse au niveau des parois artérielles met ainsi la santé d'une personne en danger. Le corps a besoin d'une certaine quantité de graissee pour fonctionner correctement. Mais trop de résidus de mauvaises graisses expose le patient à un risque élevé de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Voici un remède naturel à base d'ail et de citron pour prendre soin de la santé cardiovasculaire. Au bout de 40 jours on obtiendra les résultats escomptés. Ce remède naturel à base d'ail et de citron contient des nutriments importants qui stimulent l'élimination de tous les déchets pouvant affecter la santé. D'après « *International Journal Of Ayurvedic And Herbal Medicine*», cette boisson contient également d'autres antioxydants et nutriments, comme les vitamines B, C, et E, ainsi que de nombreux minéraux : potassium, magnésium, calcium, phosphore, cuivre, zinc, fer et manganèse.

Ce remède est réputé comme étant le meilleur antibiotique naturel. La consommation de ce remède peut réduire le risque de développer une artériosclérose et une hypertension. De plus, il apporte d'autres bienfaits importants pour la santé cardiovasculaire. C'est ce que montre une étude publiée dans « *Cuban Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*».

Ce remède agit comme un purificateur. Il est capable de stimuler l'élimination des graisses et des substances toxiques présentes dans le sang.

Les acides citriques aident à oxyder et à éliminer les graisses présentes dans les veines, les empêchant ainsi de coller aux parois artérielles et de provoquer une obstruction.

Recette

4 gousses d'ail, 4 citrons, 3 litres d'eau bouillante et distillée. Nettoyer bien l'ail, puis le hacher. Couper les citrons en rondelle. Mélanger les rondelles et l'ail. Verser l'eau sur le mélange ail et citron, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une boisson homogène. Une fois prêt, verser le mélange dans des bocaux en verre et réfrigérer pendant 3 jours. Après trois jours, le filtrer et le consommer. Boire 1 verre à bambou, 3 fois par jour avant les repas. Cependant, il est recommandé de commencer progressivement, avec 1 ou 2 cuillères à soupe avant les repas. Effectuer ce nettoyage une fois par an en consommant ce remède quotidiennement pendant 40 jours.

par **William O.**



Aliments Enrichis
Maïvit

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 ...