

MANUEL DE SURVIE SANTÉ EN AFRIQUE

Ce que personne ne vous a appris

Dr. Fahrid Honorat ADETONAH

Pharmacien Titulaire | Docteur en Pharmacie

Fondateur de StockAid Pro | @dr_adetonah

E-book gratuit / drfahridadetonah.com

Note de l'auteur

Cet e-book est fourni à titre informatif et éducatif. Il ne remplace pas une consultation médicale. Si vous avez des préoccupations concernant votre santé, consultez toujours un médecin ou un pharmacien.

Toute reproduction partielle ou totale de cet ouvrage sans autorisation écrite de l'auteur est interdite.

© 2026 Dr. Fahrid Honorat ADETONAH ; drfahridadetonah.com

Table des matières

Introduction : Ce que j'ai vu derrière mon comptoir

Chapitre 1 : Les 5 arnaques santé qui vident les poches des Africains

Chapitre 2 : Ce que votre corps essaie de vous dire

Chapitre 3 : Les carences cachées qui touchent 80% des Africains

Chapitre 4 : Perdre du poids sans se détruire

Chapitre 5 : Fertilité : ce que personne ne vous a dit

Chapitre 6 : Votre pharmacien, votre allié

Conclusion : La prochaine étape

INTRODUCTION

Ce que j'ai vu derrière mon comptoir

Il est 3h47 du matin.

La pharmacie est ouverte. Elle l'est toujours. Parce que la maladie, elle, n'a pas d'horaires.

Un homme entre. La cinquantaine. Il tient son côté droit. Sa femme l'accompagne, les yeux rouges d'une nuit sans sommeil. Il me tend une ordonnance froissée comme s'il la portait depuis des heures dans sa poche. Il la portait depuis des heures dans sa poche.

"Docteur, j'ai pris des analgésiques achetés au marché depuis une semaine. Ça n'a rien fait. Ce soir, la douleur est insupportable."

Une semaine. Sept jours à prendre des produits de provenance inconnue, sans dosage, sans contrôle, parce que c'était moins cher et plus accessible que de venir en pharmacie.

Sept jours de perdus. Et une douleur qui avait eu le temps de s'installer.

Je suis pharmacien titulaire à Cotonou depuis plusieurs années. Ma pharmacie, la Nouvelle Pharmacie Sainte Victoire, est ouverte 24h/24. Parce que j'ai compris très tôt que la maladie n'attend pas le matin.

Et derrière ce comptoir, chaque jour, je vois la même réalité se répéter. Des gens intelligents, travailleurs, aimants, qui font de mauvais choix pour leur santé. Pas par négligence. Par manque d'information.

Ils achètent des médicaments au marché parce que personne ne leur a expliqué le risque. Ils avalent des compléments vendus sur WhatsApp parce que personne ne leur a donné les outils pour faire la différence. Ils ignorent ce que leur corps leur dit depuis des mois parce que personne ne leur a appris à écouter.

Ce livre est ma réponse à tout ça.

Ce n'est pas un livre de médecine. Ce n'est pas un recueil de recettes miracles. C'est ce que j'aurais voulu pouvoir donner à chaque patient qui entre dans ma pharmacie avec une question dans les yeux et trop peu de temps pour une vraie conversation.

C'est le livre que votre pharmacien aurait voulu vous offrir depuis longtemps.

Lisez-le. Partagez-le. Et surtout, appliquez-le.

Dr. Fahrid Honorat ADETONAH

Cotonou, Bénin

CHAPITRE 1

Les 5 arnaques santé qui vident les poches des Africains

Elle a posé le sachet sur le comptoir sans un mot.

Dedans : quatre boîtes de produits achetés sur WhatsApp, deux sachets de plantes séchées achetés au marché, et un reçu de virement de 65 000 francs pour un "programme minceur 30 jours" commandé à une vendeuse Instagram. Elle avait tout essayé sur une période de trois mois.

"Docteur, j'ai pas maigri. Mais j'ai des brûlures d'estomac depuis deux semaines et je dors mal."

Elle n'avait pas juste perdu de l'argent. Elle avait perdu du temps. Et gagné des effets secondaires.

Ce type de situation, je le vis plusieurs fois par semaine. Et à chaque fois, la même question me traverse : comment des gens raisonnables se retrouvent-ils à avaler des produits dont ils ne connaissent ni la composition ni l'origine ?

La réponse est simple : personne ne leur a montré comment faire autrement.

Voici les 5 arnaques les plus fréquentes que je vois en consultation. Apprenez à les reconnaître. Partagez ce chapitre avec les personnes que vous aimez.

Arnaque 1 : Les médicaments achetés au marché

C'est l'arnaque la plus répandue et la plus dangereuse. Au Bénin, comme dans beaucoup de pays d'Afrique de l'Ouest, on trouve des médicaments vendus librement dans les marchés, sur les bords de route, dans des étals entre les légumes et les pagens.

Ce que personne ne vous dit sur ces médicaments :

- Jusqu'à 30% des médicaments vendus hors circuit officiel en Afrique de l'Ouest sont falsifiés selon l'Organisation Mondiale de la Santé. Falsifié ne veut pas dire "moins

efficace". Ça peut vouloir dire : aucun principe actif, faux dosage, ou pire, une substance toxique à la place du médicament.

- ❑ Les conditions de stockage sont inconnues. Un médicament stocké à la chaleur, à la lumière directe, ou à l'humidité peut se dégrader et devenir inactif ou dangereux. Dans un marché à ciel ouvert sous le soleil de Cotonou, aucun médicament n'est stocké dans les conditions requises.
- ❑ Il n'y a aucun recours si quelque chose tourne mal. Le vendeur au marché ne peut pas être tenu responsable. Il disparaît du jour au lendemain. Le distributeur est introuvable. Et vous, vous payez le prix avec votre santé.

Ce qu'il faut faire à la place : achetez vos médicaments uniquement en pharmacie agréée. Le coût peut sembler plus élevé au départ. Mais comparez ce coût au prix d'une hospitalisation consécutive à un médicament falsifié. Il n'y a pas de comparaison possible.

Arnaque 2 : Les thés et décoctions minceur vendus sur WhatsApp

Chaque semaine, de nouvelles photos circulent sur les groupes WhatsApp. Une femme avant, une femme après. Un ventre plat. Un message qui dit "résultats garantis en 14 jours". Un numéro à appeler.

Ce que ces photos ne montrent pas :

- ❑ La plupart de ces thés contiennent des laxatifs puissants non déclarés, principalement du séné ou de l'aloès concentré. Vous perdez du poids parce que vous perdez de l'eau et que vos intestins sont agressés en permanence. Ce n'est pas de la graisse qui part. C'est de la déshydratation.
- ❑ Dès que vous arrêtez le produit, tout revient. Parfois avec du rab. Parce que votre corps, stressé par la privation, se met à stocker encore plus.
- ❑ À long terme, l'usage prolongé de laxatifs non contrôlés peut endommager définitivement le côlon. J'ai vu des patients développer une colopathie chronique après des mois de thés minceur achetés en ligne.

Ce qu'il faut retenir : aucun thé, aucune décoction, aucun produit vendu sans composition détaillée et sans numéro d'homologation ne mérite votre confiance, et encore moins votre argent.

Arnaque 3 : Les injections et sirops de fertilité non homologués

C'est peut-être l'arnaque qui me révolte le plus. Parce qu'elle cible des femmes dans une situation de vulnérabilité extrême. Des femmes qui veulent un enfant. Des femmes qui espèrent.

Ces produits circulent avec des photos de bébés, des témoignages de grossesses, des promesses de "traitement naturel de l'infertilité". Certains sont vendus par des personnes qui se présentent comme des thérapeutes, des guérisseurs, ou même des infirmiers.

La réalité derrière ces produits est souvent terrifiante. Certains contiennent des hormones synthétiques non dosées qui peuvent au contraire bloquer l'ovulation, créer une hyperstimulation ovarienne dangereuse, ou perturber durablement le cycle hormonal. D'autres contiennent des plantes utérotoxiques qui peuvent provoquer des fausses couches précoces ou des hémorragies.

Si vous avez des difficultés à concevoir, la seule bonne réponse est un bilan médical complet. Pour vous et pour votre partenaire. Pas une injection achetée sur WhatsApp.

Arnaque 4 : Les boosters d'énergie et de virilité non contrôlés

Ceux-là ciblent les hommes. "Retrouvez votre vitalité", "performances garanties", "100% naturel et sans danger". Les messages jouent sur la virilité, sur la peur du vieillissement, sur des pressions sociales réelles.

Ce que ces produits contiennent parfois sans le mentionner :

- ❑ Du sildenafil, le principe actif du Viagra, en doses non contrôlées. Pris sans bilan cardiaque préalable, ce composé peut provoquer une crise cardiaque, surtout chez des hommes qui ne savent pas qu'ils ont une fragilité cardiovasculaire.
- ❑ De la yohimbine en doses excessives, qui peut provoquer des palpitations, de l'anxiété sévère et des hausses dangereuses de la tension artérielle.
- ❑ Des quantités de caféine équivalentes à quinze à vingt expressos dans une seule dose. Votre cœur n'est pas conçu pour ça.

Un homme est mort dans une ville voisine après avoir pris ce type de produit avant un rapport sexuel. Son cœur n'a pas tenu. Il avait 44 ans. Sa famille ne savait pas ce qu'il avait pris.

Je vous raconte ça non pas pour vous faire peur, mais parce que vous méritez de savoir ce que ces produits peuvent faire. Et parce que cet homme mérite qu'on parle de lui.

Arnaque 5 : L'automédication aveugle

Celle-là est différente des autres. Ce n'est pas un vendeur malhonnête qui vous la vend. C'est une habitude culturelle profondément ancrée, transmise de génération en génération.

"Ma mère prenait de la chloroquine pour tout ce qui ressemblait à de la fièvre. J'ai fait pareil toute ma vie."

Je comprends. La consultation médicale coûte de l'argent. Elle prend du temps. Et il y a toujours quelqu'un dans l'entourage qui "sait ce qu'il faut prendre".

Mais voici ce que l'automédication aveugle peut provoquer :

- ❑ Des résistances aux antibiotiques. Quand on prend des antibiotiques sans prescription, souvent pas jusqu'au bout parce que "on se sent mieux", les bactéries survivantes deviennent résistantes. La prochaine infection sera plus difficile à traiter.
- ❑ Des interactions médicamenteuses dangereuses. Certains médicaments ne doivent pas être pris ensemble. Sans pharmacien pour vérifier, vous ne pouvez pas le savoir.

- Des maladies qui progressent en silence pendant qu'on traite le mauvais symptôme. Une fièvre qui dure n'est pas toujours un paludisme. Parfois c'est quelque chose qui nécessite un diagnostic précis.

La règle simple à retenir :

- Symptôme qui dure plus de 48 heures : consultez.
- Médicament que vous n'avez jamais pris : demandez à un pharmacien avant.
- Douleur intense ou soudaine : urgences, pas marché.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Les médicaments du marché : jusqu'à 30% sont falsifiés. Achetez uniquement en pharmacie agréée.
- Les thés minceur WhatsApp : laxatifs cachés, déshydratation, côlon endommagé. Aucune composition claire = aucune confiance.
- Les injections de fertilité non homologuées : hormones non dosées, risques réels, aucun recours. Bilan médical d'abord, toujours.
- Les boosters non contrôlés : substances cachées potentiellement cardiotoxiques. Votre vie vaut plus que 5 000 francs d'économie.
- L'automédication aveugle : résistances, interactions, maladies masquées. Votre pharmacien est là pour ça, gratuitement.

CHAPITRE 2

Ce que votre corps essaie de vous dire

Il était entré pour acheter des antiacides.

38 ans, cadre dans une entreprise de la place, costume, montre au poignet. "Docteur, j'ai des brûlures d'estomac depuis six mois. J'en prends un avant chaque repas. Ça me soulage un moment mais ça revient toujours."

Six mois. Chaque jour. Avant chaque repas.

Je lui ai posé quelques questions. Il dormait 4 à 5 heures par nuit. Il mangeait souvent debout ou dans sa voiture. Il buvait entre 6 et 8 cafés par jour. Et il n'avait consulté personne, parce que "ce n'est que l'estomac, ça passe".

Ce n'était pas juste l'estomac. Son corps lui parlait depuis six mois. Il n'avait juste jamais appris à écouter.

Votre corps est le système d'alerte le plus sophistiqué qui existe. Il ne tombe pas en panne du jour au lendemain. Il envoie des signaux. Des petits d'abord. Puis des plus forts. Puis il crie.

Apprenez à l'écouter avant qu'il soit obligé de crier.

Signal 1 : La fatigue chronique qui ne part jamais avec le repos

Vous dormez sept ou huit heures. Vous vous réveillez fatigué. Vous l'êtes encore à 14h. Et à 18h. Et vous vous endormez sur le canapé avant d'aller au lit.

Ce n'est pas normal. Ce n'est pas "la vie moderne". Ce n'est pas parce que vous travaillez beaucoup.

Les causes possibles à explorer avec un médecin :

- ☐ Carence en fer ou anémie : très fréquente en Afrique, particulièrement chez les femmes en âge de procréer.
- ☐ Carence en vitamine D : paradoxalement courante malgré le soleil, surtout si vous travaillez en intérieur.
- ☐ Carence en magnésium : le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques. Un déficit épuise littéralement le corps.
- ☐ Hypothyroïdie : la glande thyroïde qui fonctionne au ralenti. Très sous-diagnostiquée en Afrique.
- ☐ Diabète débutant : la fatigue est souvent le premier signe, avant même les symptômes classiques.

Que faire : un bilan sanguin de base. Pas cher, pas long, et il peut tout changer.

Signal 2 : Les maux de tête récurrents

"J'ai toujours mal à la tête." Je l'entends au moins cinq fois par semaine. Et la réponse habituelle, c'est de prendre un antalgique et d'attendre que ça passe.

Un mal de tête occasionnel, c'est banal. Des maux de tête plusieurs fois par semaine, c'est votre corps qui vous envoie un message. Les causes les plus fréquentes que je vois :

- ❑ Déshydratation : la majorité des Béninois ne boivent pas assez d'eau. Le cerveau est composé à 75% d'eau. Quand il manque d'hydratation, il comprime légèrement contre le crâne. C'est un mal de tête.
- ❑ Tension artérielle élevée : l'hypertension est souvent silencieuse. Le mal de tête matinal, surtout à la nuque, peut en être le signe.
- ❑ Stress et tension musculaire : les muscles du cou et des épaules se contractent sous la tension et compriment les nerfs.
- ❑ Problèmes visuels non corrigés : les yeux qui forcent produisent des céphalées frontales. Quand avez-vous fait contrôler votre vue pour la dernière fois ?

Règle simple : si vous prenez des antalgiques plus de deux fois par semaine pour des maux de tête, consultez. Ce n'est plus un symptôme isolé.

Signal 3 : Les ballonnements et troubles digestifs persistants

Le ventre qui gonfle après chaque repas. Les gaz. Les douleurs abdominales. Le transit irrégulier. Beaucoup de gens considèrent ça comme normal. Ce ne l'est pas.

Votre système digestif devrait fonctionner silencieusement. Quand il fait du bruit, quand il fait mal, quand il se dérègle, c'est qu'il y a quelque chose à regarder de plus près.

- ❑ Intolérance au lactose : très répandue en Afrique subsaharienne. Si vos ballonnements surviennent systématiquement après les produits laitiers, le lien est probable.
- ❑ Dysmicrobisme intestinal : un déséquilibre de la flore intestinale provoqué par des antibiotiques mal utilisés, une alimentation pauvre en fibres, ou le stress chronique.
- ❑ Parasitose intestinale : encore fréquente en Afrique de l'Ouest. Un examen parasitologique des selles une fois par an est recommandé.

Ce que vous pouvez faire maintenant : augmentez votre consommation de fibres (légumes, légumineuses, fruits entiers), buvez suffisamment d'eau, et réduisez les aliments ultra-transformés. Si les symptômes persistent plus de trois semaines, consultez.

Signal 4 : La prise de poids soudaine sans changement apparent d'habitudes

Vous n'avez rien changé à votre alimentation. Vous bougez autant qu'avant. Mais en trois ou quatre mois, vous avez pris cinq ou six kilos.

Ne blâmez pas votre volonté. Votre corps essaie de vous dire quelque chose.

- ❑ Hypothyroïdie : la thyroïde au ralenti ralentit tout le métabolisme. La prise de poids inexplicée en est souvent le premier signe visible.

- ❑ Résistance à l'insuline ou prédiabète : le glucose n'entre plus correctement dans les cellules et est stocké sous forme de graisse.
- ❑ Déséquilibre hormonal : cortisol chroniquement élevé, oestrogènes dominants, testostérone basse chez l'homme. Chacun de ces déséquilibres favorise le stockage des graisses, particulièrement autour du ventre.
- ❑ Certains médicaments : corticoïdes, antidépresseurs, contraceptifs hormonaux peuvent provoquer une prise de poids. Si vous avez récemment commencé un traitement, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Ce que vous pouvez faire : demandez un bilan thyroïdien et une glycémie à jeun. Ces deux examens simples peuvent tout expliquer.

Signal 5 : Les douleurs articulaires et musculaires sans traumatisme

Vous vous réveillez raide. Vos genoux craquent. Vos épaules font mal sans raison apparente. Vous n'avez pas eu d'accident, vous n'avez pas fait de sport intense. Mais votre corps fait mal.

- ❑ Carence en vitamine D : elle joue un rôle essentiel dans la santé osseuse et musculaire. Un déficit prolongé provoque des douleurs diffuses que beaucoup confondent avec du rhumatisme.
- ❑ Carence en magnésium : les crampes nocturnes, les contractures musculaires, la raideur matinale sont souvent liées à un manque de magnésium.
- ❑ Inflammation chronique de bas grade : une alimentation riche en sucre et en graisses transformées crée une inflammation silencieuse qui se manifeste par des douleurs articulaires diffuses.

Retenez ceci : la douleur est un signal, pas une fatalité. Elle vous dit qu'il y a quelque chose à corriger. Pas à étouffer avec un antalgique en attendant que ça passe.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- ❑ Fatigue chronique : pensez bilan sanguin. Fer, vitamine D, magnésium, thyroïde, glycémie.
- ❑ Maux de tête récurrents : hydratation, tension artérielle, vue. Pas des antalgiques en routine.
- ❑ Ballonnements persistants : fibres, eau, parasitologie si ça dure.
- ❑ Prise de poids inexpliquée : thyroïde et glycémie à jeun en priorité.
- ❑ Douleurs sans traumatisme : vitamine D, magnésium, inflammation. Pas de la vieillesse normale.

CHAPITRE 3

Les carences cachées qui touchent 80% des Africains

Il y a une ironie cruelle dans la situation nutritionnelle africaine.

Nous vivons sur le continent le plus riche en ressources naturelles du monde. Notre sol produit des aliments d'une diversité extraordinaire. Notre soleil est généreux. Et pourtant, des millions d'Africains souffrent de carences nutritionnelles qui détruisent silencieusement leur santé.

Ce n'est pas une question de pauvreté seule. C'est une question d'information, d'habitudes alimentaires héritées, et d'un mode de vie qui a changé plus vite que nos assiettes.

Voici les quatre carences que je vois le plus souvent. Et comment les corriger simplement.

Carence 1 : La vitamine D : le paradoxe du soleil africain

On me demande souvent : "Comment peut-on manquer de vitamine D sous ce soleil ?" La question est légitime. La réponse est complexe.

La vitamine D se synthétise dans la peau sous l'effet des rayons UVB. Mais plusieurs facteurs réduisent drastiquement cette synthèse :

- ❑ La mélanine, plus présente dans les peaux foncées, filtre naturellement les UV. Il faut donc une exposition plus longue pour synthétiser la même quantité de vitamine D.
- ❑ Les produits éclaircissants bloquent partiellement la synthèse cutanée.
- ❑ Le temps passé en intérieur, dans les bureaux climatisés, les voitures, les maisons.
- ❑ La pollution atmosphérique dans les grandes villes comme Cotonou filtre une partie des rayons.

Les conséquences d'un déficit en vitamine D sont sérieuses : fatigue chronique, douleurs osseuses et musculaires, système immunitaire affaibli, humeur dépressive, fertilité réduite, et augmentation du risque de certains cancers.

Comment corriger : exposition quotidienne de 20 à 30 minutes au soleil entre 10h et 14h, bras et jambes découverts si possible. Et si nécessaire après bilan sanguin, une supplémentation en vitamine D3 prescrite par un médecin.

Carence 2 : Le magnésium : le nutriment anti-stress que vous ne prenez pas

Le magnésium est impliqué dans plus de 300 réactions enzymatiques dans votre corps. Il régule le système nerveux, la contraction musculaire, la qualité du sommeil, la gestion du stress et la production d'énergie cellulaire.

Et pourtant, les études montrent que la majorité des populations africaines ne couvrent pas leurs besoins quotidiens en magnésium. Pourquoi ?

- ❑ Les aliments ultra-transformés ont remplacé les aliments riches en magnésium : légumineuses, noix, graines, céréales complètes, légumes verts.
- ❑ Le stress chronique consomme le magnésium à grande vitesse. Plus vous êtes stressé, plus vous en avez besoin, et plus vous en perdez.
- ❑ La caféine et l'alcool augmentent l'élimination urinaire du magnésium.

Signes d'un déficit : crampes musculaires (surtout nocturnes), troubles du sommeil, anxiété, palpitations, fatigue persistante, maux de tête fréquents.

Comment corriger : mangez des amandes, des noix de cajou, des haricots, des épinards, du riz complet. Et si les symptômes persistent, une supplémentation en magnésium bisglycinate ou malate est bien tolérée.

Carence 3 : Le fer : l'ennemi silencieux des femmes africaines

Elle avait 26 ans. Institutrice. Elle venait me voir parce qu'elle s'endormait pendant les cours. "Docteur, je dors pourtant 8 heures. Je ne comprends pas." Peau légèrement terne, ongles striés, paupières légèrement pâles. J'avais déjà mon hypothèse avant même l'analyse.

Hémoglobine à 8,5 g/dL. Anémie ferriprive sévère.

Elle n'avait aucune maladie grave. Elle manquait juste de fer depuis probablement des années, sans le savoir.

L'anémie ferriprive est la carence nutritionnelle la plus répandue en Afrique. Elle touche particulièrement :

- ❑ Les femmes en âge de procréer, à cause des menstruations.
- ❑ Les femmes enceintes, dont les besoins doublent.
- ❑ Les enfants en croissance.
- ❑ Les personnes qui mangent peu ou pas de viande rouge.

Attention importante : ne prenez jamais du fer sans bilan préalable. Un excès de fer est toxique pour le foie et le cœur. Un dosage sanguin avant toute supplémentation est indispensable.

Carence 4 : Le zinc : l'allié invisible de votre immunité

Le zinc est indispensable au système immunitaire, à la cicatrisation, à la santé de la peau, au goût et à l'odorat, et à la fertilité masculine et féminine.

Un signe qui m'alerte souvent : les personnes qui tombent malades très régulièrement. Deux ou trois fois par mois. "Docteur, je prends du Doliprane en permanence depuis des années." Ce n'est pas de la malchance. C'est souvent un système immunitaire affaibli par un manque de zinc.

Sources alimentaires africaines riches en zinc : huîtres (si accessibles), viande rouge, foie, graines de courge, noix de cajou, lentilles et haricots.

CHAPITRE 4

Perdre du poids sans se détruire

Elle m'a montré ses photos.

Avant. Après. L'écart était impressionnant. En trois mois, elle avait perdu presque 12 kg.

"Comment vous avez fait ?" j'ai demandé.

"Je mangeais 700 calories par jour. Plus de glucides. Plus de sel. Et je faisais deux heures de sport chaque matin."

Elle était venue me voir parce qu'elle avait repris 9 kg en six semaines après l'arrêt du régime. Et parce que ses cheveux tombaient. Et parce qu'elle n'avait plus ses règles depuis deux mois.

Son corps avait cru qu'il mourait de faim. Il avait tout fait pour survivre.

La perte de poids durable n'a rien à voir avec la souffrance. Elle a tout à voir avec la biologie.

Ce qui marche vraiment : les 4 piliers

Pilier 1 : Couper le sucre, pas les graisses

La science a tranché. C'est le sucre qui est le principal responsable de l'accumulation de graisse abdominale, pas les graisses alimentaires. Supprimez les sodas, les jus industriels, le sucre dans les boissons pendant 30 jours. Les résultats seront visibles sans aucun autre changement. Je le vois chez mes patients à chaque fois.

Pilier 2 : Marcher 30 minutes par jour, à jeun

Pas besoin de salle de sport. Pas besoin de coach. La marche rapide le matin, avant le petit-déjeuner, force votre corps à puiser dans ses réserves de graisse pour produire de l'énergie. C'est gratuit, accessible à tous, et scientifiquement prouvé.

Pilier 3 : Dormir 7 à 8 heures : le levier gratuit

Moins de 6 heures de sommeil élève la ghréline (hormone de la faim) et baisse la leptine (hormone de satiété). Le lendemain, vous mangez plus sans le réaliser. Si vous dormez peu et cherchez pourquoi vous ne maigrissez pas malgré tous vos efforts, vous avez votre réponse.

Pilier 4 : Gérer le stress : le facteur invisible

Le cortisol produit en réponse au stress ordonne à vos cellules graisseuses de stocker, particulièrement autour du ventre. Un corps stressé ne maigrit pas facilement, même avec un

régime parfait. La marche, le sommeil, la respiration profonde, et les moments de repos sont des outils de perte de poids autant que le régime.

Les compléments qui soutiennent la perte de poids

Ces compléments ne font pas de miracles. Ils soutiennent les efforts que vous faites. Pas à la place.

- ❑ Chrome : réduit les envies de sucre et régule la glycémie.
- ❑ Magnésium : réduit le cortisol et améliore le sommeil, les deux ennemis de la graisse abdominale.
- ❑ Probiotiques : un microbiote équilibré est directement lié au poids santé.
- ❑ Berbérine : effets prouvés sur la glycémie et le métabolisme. A prendre sur conseil d'un professionnel de santé uniquement.

CHAPITRE 5

Fertilité : ce que personne ne vous a dit

Elle avait attendu que la pharmacie se vide.

"Docteur, ça fait dix-huit mois. Mon mari ne sait pas que je suis là. La belle-famille commence à parler. J'ai essayé beaucoup de choses. Je ne sais plus."

Elle avait 29 ans. Dans ses yeux, il y avait une douleur que les mots n'arrivaient pas vraiment à contenir.

Je reçois des femmes comme elle régulièrement. Et à chaque fois, je mesure le poids de ce silence porté seul.

Ce chapitre est pour elle. Et pour vous, si vous vous reconnaissez dans cette situation.

Mais je dois commencer par quelque chose d'essentiel : si vous essayez de concevoir depuis plus de 12 mois sans succès, ou 6 mois si vous avez plus de 35 ans, consultez un médecin. Un bilan médical complet. Pour vous et pour votre partenaire. Avant tout complément, avant toute plante, avant tout autre chose.

Ce que la science dit vraiment sur la fertilité féminine

- ❑ L'acide folique est le complément le mieux documenté en préconception. 400 microgrammes par jour, au moins un mois avant la conception. Il réduit les malformations du tube neural et améliore la qualité des ovules. Ce n'est pas une option. C'est une base.

- ❑ La vitamine D joue un rôle crucial dans la régulation hormonale et la réceptivité de l'utérus. Un déficit en vitamine D peut réduire les chances de conception.
- ❑ Le zinc intervient dans la maturation des ovules et la régulation de l'ovulation.
- ❑ Le Coenzyme Q10 protège les ovules contre le stress oxydatif. Particulièrement utile après 35 ans.
- ❑ Le myo-inositol est l'allié des femmes avec un SOPK. Il régule les cycles et favorise l'ovulation.

Ce que personne ne vous dit sur la fertilité masculine

Dans 40 à 50% des cas de difficultés à concevoir, le facteur masculin est impliqué. Ce n'est pas un jugement. C'est une réalité biologique que les couples africains connaissent trop peu.

La qualité du sperme dépend directement de l'alimentation, du stress, de la chaleur (téléphone dans la poche, ordinateur sur les genoux), du tabac et de l'alcool. Si vous essayez de concevoir, votre partenaire doit aussi adapter son mode de vie.

La préconception n'est pas un problème de femme à régler seule dans le silence. C'est un projet de couple.

Ce que vous devez fuir absolument

- ❑ Les injections et sirops non homologués vendus comme stimulants de fertilité. Certains contiennent des hormones non dosées qui peuvent bloquer l'ovulation ou provoquer une hyperstimulation ovarienne dangereuse.
- ❑ Les décoctions vendues pour "ouvrir le ventre". Certaines contiennent des plantes utérotoxiques qui peuvent provoquer des fausses couches.
- ❑ L'excès de vitamine A (rétinol). Tératogène, il peut nuire au développement du fœtus. Jamais en haute dose sans prescription médicale si vous essayez de concevoir.

CHAPITRE 6

Votre pharmacien, votre allié

Un matin, un homme est entré dans ma pharmacie avec une boîte de médicament qu'il prenait depuis six mois.

"Docteur, mon médecin me l'a prescrit. Je l'achète ailleurs d'habitude mais ils n'en ont pas aujourd'hui." Il m'a tendu la boîte. J'ai regardé. Puis j'ai regardé le patient. Puis j'ai regardé la boîte à nouveau.

Ce médicament était contre-indiqué avec un autre qu'il prenait en parallèle, que je voyais dans son sac. L'interaction pouvait provoquer une hémorragie interne.

Il ne le savait pas. Son médecin non plus, parce qu'il lui avait oublié de lui mentionner l'autre traitement. Et si ce patient avait continué à acheter ses médicaments dans des endroits différents sans que personne ne voit l'ensemble du tableau, cette interaction aurait pu lui coûter la vie.

C'est pour ça que le pharmacien existe.

Ce que votre pharmacien peut faire pour vous gratuitement

- ☐ Vérifier les interactions entre vos médicaments. Si vous prenez plusieurs traitements de sources différentes, votre pharmacien peut détecter des incompatibilités dangereuses.
- ☐ Vous expliquer comment prendre correctement vos médicaments. Avant ou après le repas. Avec ou sans eau. Le matin ou le soir. Ces détails changent l'efficacité du traitement.
- ☐ Vous orienter vers un médecin si vos symptômes nécessitent une consultation. Un bon pharmacien ne cherche pas à remplacer le médecin. Il sait quand il faut vous y envoyer.
- ☐ Vous conseiller sur les compléments alimentaires adaptés à votre situation. Pas pour vous vendre quelque chose. Pour vous éviter d'acheter quelque chose d'inutile ou de dangereux.
- ☐ Mesurer votre tension artérielle. Gratuit. En deux minutes. Et potentiellement, ça peut vous sauver la vie.

Et si vous avez des doutes sur un produit, sur un médicament, sur un complément : venez. Posez la question. C'est exactement pour ça qu'on est là.

CONCLUSION

La prochaine étape

Ce livre est terminé. Mais votre parcours santé, lui, ne fait que commencer.

Si vous avez lu jusqu'ici, c'est que vous prenez votre santé au sérieux. Et ça, c'est déjà beaucoup. La plupart des gens attendent que la maladie frappe avant de s'intéresser à leur santé. Vous, vous n'attendez pas.

Revenons un instant sur ce que vous avez appris dans ce livre.

- ☐ Vous savez maintenant reconnaître les 5 arnaques santé qui vident les poches des Africains.
- ☐ Vous savez écouter les signaux que votre corps vous envoie avant qu'il soit trop tard.

- ☐ Vous connaissez les 4 carences les plus fréquentes et comment les corriger.
- ☐ Vous avez les 4 piliers d'une perte de poids saine et durable.
- ☐ Vous avez les bases scientifiques pour aborder la fertilité intelligemment.
- ☐ Et vous savez que votre pharmacien est un allié que vous n'utilisez probablement pas assez.

En attendant, retrouvez-moi chaque semaine sur TikTok [@dr_adetonah](#) pour des conseils santé accessibles, scientifiquement fondés et ancrés dans notre réalité africaine.

Prenez soin de vous. Vous le méritez.

Dr. Fahrid Honorat ADETONAH

Pharmacien Titulaire, NPSV, Cotonou

Fondateur de StockAid Pro | [@dr_adetonah](#)

© 2026 Dr. Fahrid Honorat ADETONAH / [drfahridadetonah.com](#) / Tous droits réservés