



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

SANTÉ ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°682 du 17 Août 2022

Caillot sanguin : Conseils et remèdes naturels

4-5



BOISSON NATURELLE CONTRE LES CAILLOTS SANGUINS



**Variole du singe : observer
les mesures préventives**

3



**L'oignon contre les
maladies de la prostate**

7



**Arachide : santé du cœur
et sperme fertile**

7



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES
POUR VOTRE BEAUTÉ
RICHE EN VITAMINE E
Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent
la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 90 13 67 49 +228 97 94 08 65

Picotements dans le corps : causes possibles

Dans la parution N°678, Santé-Education a énuméré une série des causes des picotements dans le corps. Ce malaise peut être causé par des problèmes au niveau des vaisseaux sanguins et du système nerveux. Dans le premier cas, il est dû à un apport insuffisant d'oxygène aux tissus, tandis que dans le second, il est dû à l'envoi incorrect de stimuli. Le fourmillement corporel est un symptôme inconfortable aux causes multiples. Voici dans cette parution, les autres causes liées aux picotements dans le corps. Cependant, cette sensation peut aussi être due à des conditions plus graves qui nécessitent une attention médicale immédiate.



1 **Anxiété et stress**
Les altérations psychologiques ont la capacité de générer des changements physiques dans le cadre du processus de somatisation. Une crise d'angoisse est l'une des causes fréquentes de picotements dans le corps. L'engourdissement est plus fréquent au niveau du visage, des bras, des mains et de la langue. Les crises d'angoisse s'accompagnent souvent de symptômes entre autres la transpiration, les palpitations et l'essoufflement. De plus, le picotement est généralement bilatéral, c'est-à-dire qu'il affecte les deux côtés du corps. Pour réduire la durée des picotements, se déplacer dans un endroit calme, respirer lentement et de se concentrer sur sa respiration.

2 **Certains médicaments**
Tous les médicaments ont la capacité de provoquer des effets indésirables chez les personnes. Malheureusement, certaines de ces réactions sont plus graves et invalidantes que d'autres. Les picotements peuvent être si intenses qu'ils limitent les activités quotidiennes. En aucun cas un traitement médicamenteux ne doit être arrêté sans l'avis d'un spécialiste. Demander au médecin traitant toute alternative ou conseil pour réduire les effets indésirables.

3 **Les migraines**
La migraine est une affection très courante. Certaines personnes sont capables de ressentir certains symptômes non spécifiques avant de présenter une crise. Ils sont connus sous le nom d'auras. Les auras peuvent être très variées, allant des troubles visuels aux sensations de picotements dans les jambes et les bras. Dans ces cas, les picotements dans le corps ne durent généralement que quelques minutes avant l'apparition du mal de tête. Le traitement de la migraine est complexe et repose sur l'évitement des déclencheurs ou la prise de certains médicaments. Consulter un médecin généraliste.

4 **Kyste synovial**
Le kyste synovial est un petit nodule dans la peau au niveau des articulations des mains ou des pieds. Ce kyste peut avoir une taille variable et comprimer les vaisseaux et les nerfs adjacents, générant ainsi des picotements dans les doigts. La présence d'un kyste synovial devra être évaluée par le personnel médical, car une intervention chirurgicale est souvent nécessaire pour l'enlever. Heureusement, les symptômes doivent disparaître d'eux-mêmes peu de temps après le retrait du kyste.

5 **Morsures d'animaux**
Les morsures de chiens, de chats, d'araignées ou de serpents peuvent provoquer des picotements dans les environs. Les piqûres d'abeilles et de guêpes ont aussi cette capacité. Laver la plaie, la soigner et essayer d'identifier l'animal responsable pour savoir s'il est venimeux ou non. De plus, consulter un médecin si la morsure est étendue. Surveiller les signes d'infection ou de rage, tels que la fièvre, les brûlures, l'enflure et les tremblements.

Les picotements dans le corps sont un symptôme qui ne doit pas passer inaperçu, car il peut indiquer une altération neurologique ou cardiovasculaire. Consulter toujours un spécialiste en cas de doute.

par William O.

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer notre santé.

PHARMACIE DE GARDE Du 15 au 22 Août 2022

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
DES APÔTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
AVE MARIA	Face ENSF, près du CHU Tokoin	22 22 33 01
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau – Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Keguè	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Avedzi, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Route de la Cour d'Appel, Agoè	70 21 26 26
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé, Brasserie BB	70 43 30 43
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
NOUVELLE TULIPE	Route de Mission - Tové; près la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
ZOSSIME	Sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, près de la Station-service OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	99 27 36 36
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

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

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Keguè	Keguè
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Variole du singe : observer les mesures préventives

Santé **Alerte**



La variole du singe est une maladie causée par un virus. Elle est désormais responsable d'une épidémie qui touche plusieurs régions du monde. Selon le dossier N°4 des Centres Africains de Contrôle et de Prévention des Maladies (CDC Afrique) daté du 03 août 2022, au total 300 cas de variole du singe ont été confirmés sur 2567 cas suspects dans les pays membres de l'Union Africaine, parmi lesquels le Bénin, 3 cas confirmés et le Ghana, 34 cas confirmés. La proximité de ces deux pays avec le Togo et l'arrivée de nombreux touristes en cette période de vacances sont des facteurs qui justifient l'intensification de la sensibilisation des populations contre cette maladie.

Moyens de transmission symptômes

La variole du singe est une maladie virale observée dans les forêts tropicales d'Afrique centrale et occidentale, où vivent et sont endémiques les animaux susceptibles de porter le virus. Elle se transmet à l'homme par contact avec une personne, un animal ou un objet porteur du virus. La variole du singe peut être contractée par contact direct

avec le sang, les fluides corporels ou les lésions cutanées d'un animal infecté. Elle peut aussi se transmettre à l'homme lorsqu'il entre en contact physique avec un animal infecté, qu'ils soient des rongeurs dont les souris et rats, ou des primates comme les singes. Vous pouvez attraper la maladie par contact physique avec une personne qui présente des symptômes. On peut également être infecté, en étant en contact avec des objets ayant été touchés ou manipulés par une personne infectée, comme les vêtements, la literie, les serviettes ou les ustensiles de cuisine. Les lésions cutanées ou les plaies peuvent également être infectieuses et le virus peut aussi être transmis par la salive. Les symptômes sont généralement, la fièvre, de maux de tête violents, des douleurs musculaires, des douleurs dorsales, une baisse d'énergie, un gonflement des ganglions et des éruptions ou des lésions cutanées.

Se protéger contre la maladie

Dans la plupart des cas, les symptômes de la variole du singe disparaissent d'eux-mêmes en quelques semaines,



mais chez certaines personnes, elle peut entraîner des complications médicales, voire la mort. Le risque de contracter la maladie à partir d'animaux peut être réduit en évitant tout contact non protégé avec des animaux sauvages, en particulier ceux qui sont malades ou morts. Il est essentiel de souligner que tout aliment contenant de la viande ou des parties d'animaux doit être cuit longuement et minutieusement pour détruire le virus. Il faut aussi se laver

fréquemment les mains. Toute personne qui pense manifester des symptômes ou qui a été en contact avec une personne infectée doit contacter immédiatement le centre de santé pour sa prise en charge. Il est important que cette personne s'isole, évite tout contact étroit avec les autres. C'est plus que jamais capital de prévenir, en se protégeant et en protégeant les autres contre l'infection afin de limiter sa propagation de la variole du singe au cas où elle survenait au Togo.

Baisse désir sexuel : facteurs et remèdes naturels

Certains couples, avec le temps, commencent à développer des problèmes et des insécurités dans leur vie privée. La plupart des gens associent souvent la libido à une sensation spontanée. Elle surgit soudainement et conduit les couples à entretenir des relations caractérisées par la passion. Pour cette raison, il est important d'apprendre à distinguer lorsqu'il y a absence de désir ou s'il existe des facteurs qui influencent sa réduction. Avoir une vie sexuelle saine est synonyme de bien-être. C'est pourquoi on doit reconnaître les facteurs qui réduisent le désir sexuel.



Qu'il s'agisse de baisse de désir ou de perte de la libido, l'activité sexuelle peut diminuer et engendrer l'insatisfaction voire des troubles sexuels. Voici pourquoi certains couples sont insatisfaits sexuellement dans leur vie conjugale.

Stress

Le stress est l'un des problèmes qui affecte le plus, mais auquel la plupart ne prêtent pas suffisamment d'attention. Présenter des niveaux élevés de stress entraîne une augmentation de la production de cortisol et une diminution de la testostérone. En conséquence, l'envie d'avoir des relations sexuelles peut diminuer. Cela entraîne une sensation de fatigue et une envie de dormir, ce qui affecte souvent les relations sexuelles.

Excès de médicaments

Lorsqu'on suit un traitement médical puissant, les effets secondaires désagréables sont courants. Certains des plus courants sont la fatigue, les nausées. Ces malaises peuvent entraîner une diminution de la libido, du désir et de l'appétit sexuels. Ils ont également tendance à déclencher des inquiétudes liées à l'estime de soi, en raison de changements physiques et de déséquilibres hormonaux.

Traumatisme

Vivre des expériences désagréables est également un facteur assez courant qui réduit le désir sexuel. Cela se produit généralement lorsqu'on n'est pas tout à fait à l'aise avec son mari ou sa femme. De la même façon, avoir eu une mauvaise expérience dans la vie privée peut aussi créer des blocages. Une mauvaise expérience ne doit pas se transformer en problème définitif.

Problèmes d'estime de soi et de sécurité

La santé mentale est également un pilier fondamental de tout être humain. Elle influence la manière de se relier aux autres ou la valeur personnelle. Si une personne a des problèmes d'estime de soi et de sécurité, elle peut sentir que son désir sexuel diminue. Cela signifie que quelqu'un qui a une mauvaise perception de lui-même se sentira incapable de satisfaire son mari ou sa femme ou même de profiter pleinement de l'expérience.

Excès d'alcool et drogues

Mener une vie d'excès et d'abus de substances, telles que l'alcool et les drogues, influence également la réduction du désir sexuel. Ces substances provoquent de la fatigue et même des troubles de l'érection. Santiago Frago,

Directeur médical de l'Institut d'Amaltea de sexologie et de psychothérapie, commente que le fait que l'alcool soit un aphrodisiaque est un mythe. La réalité est que le désir érotique n'équivaut pas à l'orgasme et ce dernier est troublé par la substance toxique.

Manque de sommeil

Les conséquences de ne pas avoir une bonne nuit de sommeil sont fatales pour le corps. Lorsqu'une personne dort peu, elle présente des symptômes tels que fatigue, anxiété ou stress. Tous ces facteurs influencent les conflits entre les couples, qui peuvent être transférés à la vie sexuelle, générant des revers. De plus, le manque de repos rend les gens moins sensibles aux stimuli tels que les caresses, ce qui réduit le désir sexuel.

Mauvaise alimentation

L'alimentation joue un rôle lorsqu'il s'agit de maintenir le désir sexuel avec sa femme ou son mari. Si on ne mange pas de repas sains, variés et équilibrés, le taux de testostérone diminue. En dehors de cela, lorsqu'il y a peu de minéraux et de vitamines dans les repas, des conditions telles que la fatigue ou l'épuisement peuvent apparaître. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir une alimentation riche en fruits, légumes et légumineuses au quotidien.

Monotonie

Au moment où une relation commence, tout est nouveau, la passion et l'émotion restent donc présentes. Cela s'applique également à l'intimité sexuelle. Mais cette étape euphorique disparaît avec le temps et devient routinière. Dans un couple, la monotonie peut conduire à un manque de communication qui influence le désir sexuel. Celui-ci se réduit ainsi au fil du temps. L'idéal est de varier et d'expérimenter dans l'intimité.

Problèmes de communication

Avoir une communication efficace dans le couple est important pour trouver un point médian de satisfaction. La présence de problèmes de couple qui

ne sont pas discutés à temps interfèrent également pour réduire le désir sexuel, car ils génèrent des blocages des deux côtés. Une étude publiée dans le « *Journal of Sexual Medicine* », a montré que la fatigue, les conflits conjugaux et le stress au travail sont des causes importantes d'absence de libido chez les hommes..

Remèdes pour booster désir sexuel

Pour booster la libido ou tout simplement pour pimenter un peu les ébats sexuels, se laisser tenter par l'une de ces recettes aux vertus aphrodisiaques.

Recette 1 : Miel, cannelle en poudre. Prendre une cuillerée à soupe de poudre de cannelle et mélangez avec une cuillerée à soupe de miel. Consommer ce mélange matin et soir pour un traitement rapide. Pour une utilisation ponctuelle, consommer une (1) heure avant le début de l'acte sexuel.

Recette à base de Bissap (hibiscus): 50 cl, soit 1 bouteille moyenne de décoction de Bissap frais, 02 cuillères à café de cannelle (en poudre), 02 racines de gingembre frais (râpé), 2 cuillères à soupe de miel liquide. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le décocté du Bissap, laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tous rapports sexuels.

Recette 3 : 100 g de chair d'ananas frais, un morceau de gingembre frais (ou une cuillère à café de gingembre en poudre), 02 tasses d'eau, 01 cuillère à soupe de miel, jus de citron. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. À l'aide d'un blender, mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Passer la boisson à travers un chinois afin de filtrer le mélange. Ajouter le miel, le jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir, le soir.

Santé **Sexualité**



Caillot sanguin : Conseils et remèdes naturels

par **Abel OZIH**

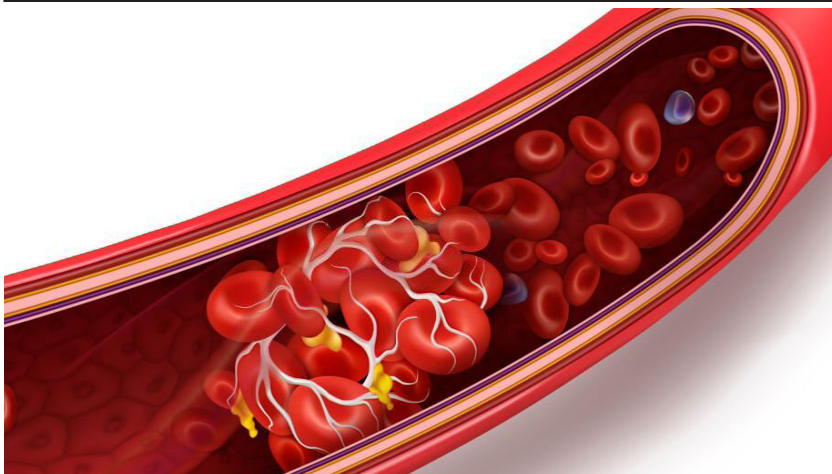
Les caillots de sang sont des masses semi-solides et visqueuses composées de cellules sanguines. Leur formation est une réaction normale de l'organisme à la suite d'une lésion dans un vaisseau sanguin. Aussi appelés thromboses veineuses, ils peuvent aboutir à de graves complications dont l'embolie pulmonaire, qui à elle seule. Est-il possible de les éviter ?

Qu'est-ce qu'un caillot sanguin ?

Le caillot sanguin ou thrombus est le produit de la coagulation sanguine. Il touche majoritairement les membres inférieurs. Selon le type de veine dans laquelle il se développe, on parle de : paraphlébite ou phlébite superficielle quand il se

forme dans une veine superficielle, c'est-à-dire une veine de petit calibre du tissu sous-cutané et de phlébite quand il prend naissance au sein d'une veine profonde, donc une veine de plus gros calibre et située à proximité des artères.

Formation du caillot de sang



Un caillot sanguin se forme en quelques secondes à quelques heures dans une artère périphérique, dans le cœur.

Ceci notamment chez les patients qui présentent une arythmie ou une fibrillation auriculaire, ou dans une veine suite à la lésion d'un vaisseau sanguin.

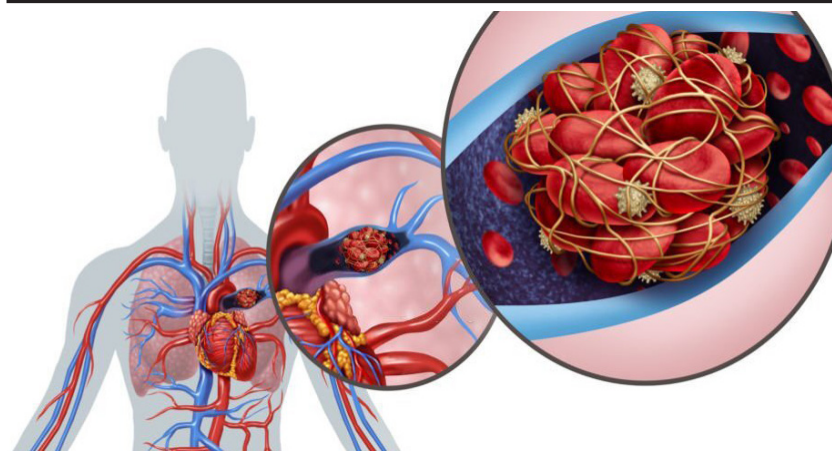
Conséquences



Ces deux types de caillots sanguins n'ont pas la même dangerosité. Le caillot de la phlébite profonde peut migrer jusqu'à une artère et l'obstruer, pouvant provoquer une embolie pulmonaire ou un accident vasculaire cérébral (AVC), et mettre ainsi en jeu le pronostic vital du malade. Une complication rare dans le cas d'une paraphlébite, mais cette

dernière peut tout de même entraîner des troubles dermatologiques et une gêne fonctionnelle. Plus tôt la thrombose est prise en charge, meilleur sera le pronostic. Les patients souffrant d'arythmie sont tous sous anticoagulants parce que le fait de battre irrégulièrement favorise la formation de caillots dans le cœur qui peuvent partir n'importe où, mais surtout dans la tête.

Causes possibles



Les caillots sanguins se forment à partir des éléments figurés du sang qui s'accumulent et créent un bouchon. Plusieurs facteurs pouvant expliquer cette formation : l'insuffisance veineuse, l'hypercoagulabilité du sang

d'origine génétique ou provoquée par une grossesse, un cancer, une immobilité prolongée. On peut citer également une lésion dans un vaisseau sanguin, la consommation de tabac, la prise de certains médicaments.

Symptômes d'alerte



Un caillot de sang provoque divers symptômes en fonction de sa taille et de l'endroit où il se forme.

Une douleur vive : Le caillot formé dans une veine peut se résorber naturellement de façon asymptomatique. Il est alors sans incidence pour la personne. Quand ce n'est pas le cas, certains symptômes comme une douleur ou un membre gonflé sont des avertissements. Dans la majorité des cas, la présence d'un caillot sanguin provoque une douleur qui persiste au repos. À ce moment-là, le patient doit se rendre immédiatement chez le médecin.

Une peau rouge et gonflée : Lors d'une thrombose veineuse profonde, le caillot présent peut entraîner une rougeur, un gonflement et une sensation

de chaleur dans la région atteinte. La veine peut également former «un cordon dur» qui peut s'étendre au reste de la peau, surtout quand c'est une veine de surface. Dans ce cas, la zone est sensible au toucher.

Embolie pulmonaire et un AVC : Si aucun symptôme ne s'est manifesté et que le caillot sanguin se déplace jusqu'à une artère pulmonaire, des signes d'embolie pulmonaire apparaissent: essoufflement, douleur thoracique, crachat sanguinolent. Quand le thrombus obstrue une artère irriguant le cerveau, il provoque un AVC, dont les signes sont une paralysie d'un membre ou d'un côté, des troubles visuels, du langage, de l'équilibre ou de la compréhension. Même en cas de retour rapide à l'état normal, consulter un médecin dans les plus brefs délais.

Caillots dans les règles

Les caillots de sang dans les règles sont, en général, inoffensifs. En effet, c'est normal d'en avoir, surtout si les règles sont abondantes.

Et, encore plus, lors des règles du matin vu que le sang a stagné pendant la nuit lors de la position couchée.

Caillots dans les urines



La présence de sang dans les urines et visible à l'œil nu est connue comme hématurie macroscopique. Parfois, des caillots de sang peuvent aussi apparaître. Il s'agit d'une urgence médicale qui mérite d'un avis médical rapide. Le risque principal lorsqu'on a des caillots dans les urines est une rétention aiguë d'urine. Cela veut dire que le sang va coaguler ou solidifier dans la vessie

et les voies excrétrices, les uretères, empêchant la correcte élimination des urines. Cette rétention peut être très douloureuse et nécessite une évacuation rapide. Plusieurs motifs provoquent des caillots de sang dans les urines. Les plus fréquents sont: une opération chirurgicale récente au niveau des voies urinaires, une infection urinaire, des calculs rénaux, un cancer.

Caillots dans les selles

La rectorragie correspond à l'émission, plus ou moins abondante, de sang rouge par l'anus. La grande majorité du temps, cela est dû à la présence d'hémorroïdes. Autres

affections peuvent provoquer la présence de sang dans les selles : une fissure anale, des maladies inflammatoires de l'intestin, des infections, des plaies de l'anus, des tumeurs de l'anus, du rectum ou du côlon.

suite à la **page 5**

suite de la **page 4**

Personnes à risque



Certaines personnes sont plus à risque, comme les personnes âgées. Car leurs artères sont plus raides et plus rigides avec des mauvaises graisses déposées sur les parois, provoquant des

obstructions plus rapides. Les femmes enceintes peuvent aussi faire des phlébites plus facilement à cause de la pression du ventre sur les membres inférieurs et l'augmentation du volume sanguin.

Vigilance sur certaines maladies

D'autres pathologies comme le diabète, l'hypertension artérielle, l'athérosclérose (durcissement des artères, et l'obésité sont également des facteurs favorisant la formation de caillots sanguins. C'est aussi le cas des personnes

qui ont des varices, car elles possèdent des parois veineuses en mauvais état. Après une première thrombose, le patient a également plus de risques de faire une récurrence, en particulier à cause du terrain qui le favorise.

Bonne hygiène de vie



En tant que sujet vulnérable ou non, chacun peut réduire ses risques de développer des thrombus.

Éviter l'immobilité : Le meilleur moyen d'éviter la formation des caillots sanguins est de bouger. Les personnes au mode de vie sédentaire sont plus à risque, car le fait de passer trop de temps assis, couché ou debout sans se déplacer, peut créer une congestion sanguine et donc favoriser la formation de thrombus. Pratiquer une activité physique légère au moins trente minutes par jour.

Boire suffisamment d'eau : Une bonne hydratation permet de maintenir la fluidité du sang et d'éviter qu'il devienne trop concentré. Plus le sang est épais, plus le risque de formation de caillots augmente. Boire 1,5L d'eau par jour.

Bonne hygiène alimentaire : Pour garder un sang fluide et des artères « propres », éviter de consommer plats préparés, fast-food, charcuteries, biscuits, chips, fritures, bonbons, boissons énergisantes et gazeuses. Limiter l'apport en sel. A contrario, opter pour des aliments qui améliorent la circulation sanguine, entre autres eau, avocat, ananas, ail, orange, laitue, betterave, citron.

Pour les longs voyages : Privilégier une tenue ample et confortable. Des vêtements et des chaussures trop serrés peuvent comprimer les vaisseaux sanguins des jambes. S'hydrater davantage. Effectuer des étirements. Même si on ne peut pas se lever pour se déplacer, dans tous les cas bouger les jambes et les chevilles avec des mouvements de flexion et d'extension.

Remèdes naturels



En plus de nettoyer les artères et réduire les graisses en excès, ces remède, riches en vitamine C renforcent le système immunitaire. Ils abaissent la tension artérielle, purifient le foie, et surtout améliorent la circulation sanguine.

Recette Jus de bissap à l'ananas : 03 cuillères à soupe de fleurs de bissap séchées + citronnelle, 1,5 litre d'eau, 1/2 ananas + 1 cuillère à soupe de miel, 1 citron vert, 1/2 cuillère à café de curcuma. Mettre l'eau à bouillir dans une casserole. Ajouter les feuilles de bissap et citronnelle et laisser sur le feu 10 minutes à feu doux. Puis enlever la casserole du feu et laisser refroidir en laissant les feuilles infuser. Éplucher l'ananas et le détailler en petits cubes. Découper le citron vert en rondelles. Mettre le miel dans la casserole ainsi que le curcuma et mélanger bien. Ajouter les cubes d'ananas et les rondelles de citron vert puis réserver au frais toute la nuit. Servir. Boire 1 fois par jour pendant 2 semaines.

Recette 2 : 03 de betteraves rouges, 2 pommes, 01 gingembre, 1/2 tasse de jus de carotte. Couper les pommes et les betteraves rouges en morceaux. Éplucher le gingembre, mettre le tout dans un mixeur et y ajouter un verre de jus de carotte. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Savourer ce jus avant ou après une activité physique.

Recette 3 : 1 racine de gingembre, 02 gousses d'ail, 2 litres d'eau et 4 citrons (dont on utilisera la peau), le jus d'un citron. Nettoyer et laver les ingrédients, éplucher l'ail, couper les citrons en morceaux et mixer ces 2 éléments avec le gingembre jusqu'à obtenir une texture lisse. Faire chauffer à feu vif très peu de temps, 3 minutes, et ajouter l'eau peu à peu. Quand le mélange commence à frémir retirer du feu et laisser refroidir avant de le stocker dans le réfrigérateur. Ajouter le jus d'un citron à la préparation refroidie pour enrichir en vitamine C. Secouer toujours ce précieux remède avant de le boire, une demi-heure avant le petit déjeuner et 3 heures avant le coucher.

Traitement



Le traitement pour se débarrasser d'un caillot de sang est fonction de sa localisation : dans une veine ou dans une artère. Elle est essentiellement médicamenteuse. Les médicaments prescrits par le médecin n'ont pas pour vocation de détruire le caillot de sang mais de le fixer pour éviter qu'il ne

s'étende et migre vers les poumons. Autrement dit, ils stoppent l'évolution du thrombus mais ne le font pas disparaître. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire pour retirer le caillot obstruant le vaisseau sanguin, notamment chez un patient qui présente un trouble du rythme cardiaque.



Dr James Amaglo
Chirurgien-dentiste

Le dentiste : pourquoi faut-il le consulter ?

Un chirurgien-dentiste ou médecin dentiste est une personne qui s'occupe de la santé bucco-dentaire des populations. Lorsqu'on sent qu'on a un souci dans sa bouche, quelque chose d'anormale, il faut consulter un dentiste qu'il s'agisse d'un enfant ou d'un adulte. La fréquentation des cabinets dentaires est primordiale en ce sens qu'elle permet aux populations d'avoir l'avis de spécialistes sur certaines pathologies qu'elles méconnaissent et qui peuvent pourtant nécessiter une prise

en charge. Plus les populations trainent avant d'aller en consultation quand elles sont malades, plus elles courent le risque de souffrir de maladies et complications bucco-dentaires qui peuvent conduire parfois à la mort. Quand on a des maux de dents, il faut consulter un dentiste. La prévention des maladies bucco-dentaires passe donc d'une part par une bonne hygiène bucco-dentaire, notamment un brossage régulier, biquotidien surtout le soir avant de se coucher, et une alimentation équilibrée. D'autre

part, elle passe également par une fréquentation des cabinets dentaires. Ceci afin de s'approprier soi-même de sa santé bucco-dentaire parce qu'elle est intégrée dans notre santé en général. Comme message à l'endroit des populations, n'attendez pas d'avoir des maux de dents avant d'aller consulter. Pour ceux qui ne sont pas malades, il leur est recommandé de consulter une fois par an pour s'assurer que tout va bien.

Propos recueillis par **Jean ELI**



www.sante-education.tg



Un comité de régulation pour assurer la couverture santé universelle au Togo

Un mois après avoir élargi les attributions de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), le gouvernement togolais a annoncé la création d'un comité de régulation de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). L'information a été donnée lors du conseil des ministres, le 3 août 2022. L'objectif est de garantir l'équilibre financier et contribuer à la pérennité du système national d'assurance maladie universelle.



Les autorités togolaises dans le but de renforcer le cadre de gouvernance de l'assurance maladie universelle, ont annoncé la création d'un comité de régulation de l'Assurance Maladie Universelle. A travers l'examen et la prise d'un projet de décret, le conseil a défini la mission, la composition, l'organisation et le fonctionnement du comité. Il s'agira pour cet organe de donner les orientations nécessaires, garantir l'équilibre financier et contribuer à la pérennité du système national d'assurance maladie. « Dans le cadre de la mise en œuvre de la feuille de route gouvernementale 2020-2025, plus précisément l'axe 1 relatif au renforcement de l'inclusion et l'harmonie sociale, le gouvernement a adopté la loi instituant l'assurance maladie universelle pour assurer une couverture santé universelle à toutes les couches de la population », a précisé le conseil des ministres dans

son communiqué. Pour Kwami Ossadzifo Wonyra, Économiste, « l'élargissement de ce système d'assurance aux populations les plus vulnérables vient à point nommé dans la mesure où, avoir accès au système d'assurance maladie mis en place par le secteur privé est relativement plus cher et donc cela élimine un certain nombre de la population. Donc, le fait d'étendre ce système d'assurance va permettre à toutes couches de la population d'avoir accès aux soins de santé. Dans la mesure où la santé est un service qui doit être universel ceci permet de réduire les questions de pauvreté et des inégalités dans notre pays ». La loi instituant l'Assurance maladie universelle a été adoptée dans le cadre de la mise en œuvre de la feuille de route gouvernementale 2020-2025. Le gouvernement à travers ce dispositif veut garantir une assurance maladie universelle à toutes les couches de la population.

par Jean ELI

Commune Vo 4 : jeunes et parents formés sur l'Education aux Valeurs et à la Santé Sexuelle

La Plateforme des OSC de lutte contre le sida et la promotion de la santé a organisé en collaboration avec l'UNFPA-Togo, les sessions de renforcement de capacités des parents/tuteurs et des adolescents/jeunes des cantons Sévagan et Akoumapé sur l'EVSS d'Education aux Valeurs et à la Santé Sexuelle. Du 1er au 05 août 2022, adolescents/jeunes et des parents/tuteurs ont été renforcés en matière d'Education aux Valeurs et à la Santé Sexuelle et les techniques d'animation des séances d'EVSS. Le ton de lancement des travaux a été donné par Mme Abra Afeli, Chargée des Programmes Santé de Reproduction des adolescents et jeunes/VIH à UNFPA-Togo.

Au Togo, selon les résultats de l'enquête MICS 2017, le taux de grossesse chez les adolescentes est de 17,1%. Tous les jeunes doivent un jour ou l'autre prendre des décisions susceptibles de bouleverser leur vie en matière de santé sexuelle et reproductive. Pour permettre d'adopter des comportements positifs en matière de santé en améliorant les connaissances sur les différents aspects de la sexualité, la Plateforme des OSC de lutte contre le sida et la promotion de la santé, a outillé et renforcé les capacités des parents/tuteurs et adolescents/jeunes des communautés de Sévagan et Akoumapé de la commune Vo 4 sur l'EVSS. La formation vise à les doter des connaissances factuelles, aptitudes, attitudes, valeurs et comportements en matière de santé sexuelle et reproductive. Ceci leur donnera les moyens de

s'épanouir dans le respect de leur santé, de leur bien-être et de leur dignité, de développer des relations sociales et sexuelles respectueuses, de réfléchir à l'incidence de leurs choix sur leur bien-être personnel et sur celui des autres et, enfin, de comprendre leurs droits et de les défendre tout au long de leur vie. La formation s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du « Projet d'Education aux Valeurs et à la Santé Sexuelle (EVSS) en milieu extrascolaire dans deux communes du Togo ». Huit sessions de formation ont été basées sur des présentations power-point, des travaux de groupes dirigés et des cas de mise en pratique. Ces sessions ont été animées par une équipe de formateurs expérimentés de l'Association Togolaise pour le Bien Être familial (ATBEF). Les jeunes Pairs Educateurs ont bénéficié, à la fin des ateliers de



Photo de famille des jeunes lors de la formation

formation d'un kit pédagogique pour la réalisation des sessions d'éducation à l'endroit de leurs pairs. Des outils « C'est La Vie » leur ont été également

distribués pour la réalisation des activités. Cette formation se déroulera également du 22 au 26 Août dans la commune de Zio 2 dans les localités de Bolu et Wli.

par William O.

Covid-19 : Renforcement des capacités des experts de laboratoires pour des résultats plus efficaces

Les experts de laboratoires de l'Institut National d'Hygiène (INH) et des centres hospitaliers ont été formés et renforcés du 09 au 12 août sur l'évaluation externe de la qualité des tests antigéniques SARS-COV-2. Cette formation a pour objectif de mettre en œuvre un programme visant à assurer la qualité des tests de diagnostic rapide antigénique Covid-19. La Directrice de l'INH, Dr Halatoko Wemboo Afiwa, a précisé que « cet atelier de quatre jours a pour objectifs, d'offrir une formation qualifiante aux experts de laboratoire du niveau national, de faire comprendre le programme d'assurance qualité pour les tests TDR-Antigénique Covid-19 et également de maîtriser l'utilisation du SPI-RT-COV développé par Centres for Disease Control and Prevention (Africa CDC) et Africa Society for Laboratory Medicine (ASLM) ».



Photo de famille des experts de laboratoires et formateurs

Les services de laboratoire jouent un grand rôle dans l'efficacité des fonctions cliniques et de santé publique, notamment le diagnostic, les traitements, la promotion de la santé, la prévention des maladies, la surveillance et la riposte, ainsi que la recherche. Des services de diagnostic en laboratoire de qualité sont essentiels pour orienter les processus de prise de décision par les cliniciens, épidémiologistes, spécialistes de santé publique et décideurs dans le domaine de la santé. Les laboratoires de santé publique sont un élément incontournable de la sécurité sanitaire mondiale. Cette formation a été assurée par les experts de l'ASLM. Les travaux ont été lancés par Pr Améyo Agbéko Dorkenoo, Chef-division des laboratoires au ministère en charge de la santé, en présence du Dr Wemboo Afiwa Halatoko, Directrice Générale de l'INH.

par Raymond DZAKPATA

L'oignon contre les maladies de la prostate

Au Togo, le cancer de la prostate représente 16% du total des cancers enregistrés chaque année, soit environ 5.000 cas. La tumeur maligne prend naissance dans la glande de la prostate. Les causes de ce cancer sont mal définies, mais il existe des facteurs de risque comme l'âge, les antécédents familiaux, l'alimentation. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Une panoplie de solutions est proposée par la phytothérapie. Voici des remèdes naturels à base d'oignon pour prévenir les maladies de la prostate.

La prostate est une petite glande de la taille d'une noix située sous la vessie. Elle sécrète des fluides entrant dans la composition du sperme. Elle entoure la partie supérieure de l'urètre, le tube urinaire, à l'endroit où celui-ci rejoint la vessie. Cette glande a tendance à prendre du volume à l'approche de la quarantaine, et continue à grossir avec l'âge. En général, les maladies de la prostate sont souvent associées à un inconfort urinaire. Il peut y avoir des difficultés à vider complètement la vessie, une envie accrue d'uriner, des visites fréquentes aux toilettes avec de petites quantités d'urine dans chaque cas. Il peut y avoir des plaintes sexuelles, une sensation de pression dans la région pelvienne et des douleurs dorsales plus non spécifiques. Pour permettre à cette glande d'être en bon état jusqu'à la vieillesse, il est important de la désintoxiquer périodiquement. Pourtant y arriver, une recette à base d'oignon est recommandée.

Oignon pour se débarrasser des toxines

Riche en flavonoïdes et en composés sulfurés qui lui confèrent son arôme caractéristique (allicine, thiosulfinate, thiosulfonates, monosulfures, disulfures et trisulfures), l'oignon est un aliment efficace contre différents cancers dont le cancer de prostate. Selon une étude

réalisée en Australie, les personnes qui mangent de manière régulière de l'oignon ont un risque plus faible de développer un cancer du côlon. Il est en de même pour les cancers du larynx, des ovaires, du cerveau, de la prostate, de l'estomac et de l'œsophage.

Pour Richard Béliveau, auteur de l'ouvrage « *Les Aliments anticancer* », il n'y a aucun doute concernant le rôle protecteur de l'oignon sur le cancer : « *Il est de plus en plus certain que les composés de l'oignon peuvent freiner le développement des cancers, en particulier celui de la prostate, en ciblant au moins deux processus impliqués dans la croissance des tumeurs. D'une part, ils peuvent prévenir l'activation des substances cancérigènes en diminuant leur réactivité ainsi qu'en accélérant leur élimination. Cela réduit les dommages causés par ces substances à l'ADN, la principale cible visée par ces cancérigènes. D'autre part, ils sont également capables de réduire la propagation des tumeurs en interférant avec le processus de croissance des cellules cancéreuses, ce qui provoque leur mort.* ».

Recette : Prendre 8 gros oignons ou une douzaine s'ils sont de taille moyenne. Enlever la peau sèche des oignons puis nettoyer proprement. Ensuite, les couper grossièrement puis les piler. Il est possible de les faire écraser sur un meuble traditionnel.



Eviter d'utiliser un mixeur pour ne pas y ajouter de l'eau. Récupérer le jus pur d'oignon au moyen d'un foulard ou d'un tissu propre. Boire 1 verre de 33cl soit 1 verre de bière de ce jus. Il est préférable de consommer ce jus à jeun. Renouveler l'opération trois semaines plus tard, puis une troisième fois après trois autres semaines. La prostate est ainsi débarrassée de toute sorte de toxines. La glande retrouve son état de jeunesse. Répéter cette série d'opération tous les 10 ans.

Maintenir la prostate en bonne santé

Si l'on a une activité sexuelle importante et régulière, il faut alors continuer à

garder le rythme. Uriner quand l'envie vient. Se retenir longtemps d'uriner peut irriter la vessie. Après 19 heures, il faut boire modérément pour éviter de devoir se lever la nuit. Privilégier les fruits et légumes.

Il faut éviter les plats trop épicés, gras, salés, sucrés, l'alcool, les boissons riches en caféine (café, thé, colas). Ils peuvent aggraver ou causer les symptômes de l'hypertrophie bénigne de la prostate. Pratiquer régulièrement de l'activité physique. Un bon tonus musculaire permet de mieux contrôler son envie d'uriner. Néanmoins, il faut éviter les sports qui bousculent la vessie, comme l'équitation, le tennis, le volley-ball.

Arachide : santé du cœur et sperme fertile



Les bienfaits de l'arachide pour la santé sont nombreux, car en plus de sa richesse en protéines, l'arachide possède de « bons gras ». Ces derniers associés aux fibres en font un aliment intéressant pour lutter contre le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les calculs biliaires ou le diabète de type 2. Cette action antioxydante est renforcée par une teneur en nutriments tels que le zinc, le manganèse, le cuivre, le phosphore, le magnésium et les vitamines du groupe B.

Sperme fertile

Une étude publiée dans le journal scientifique, « *Biology of Reproduction* », montre qu'au bout

de 12 semaines, la consommation d'arachide améliore la forme, le mouvement et la vitalité du sperme. Il est fort probable que les bénéfices apportés par les arachides soient dus aux acides gras qu'elles contiennent.

Bon pour le cœur

Manger des arachides est associé à une réduction du risque de maladie cardiovasculaire, selon une étude parue dans le « *JAMA Internal Medicine* ». L'arachide contient des polyphénols qui excluent le développement de l'athérosclérose, des maladies myocardiennes et vasculaires. Une diminution des risques d'AVC est observée chez les femmes de plus de 50

L'arachide est une denrée alimentaire à valeur biologique élevée. De par sa teneur en éléments notamment 50% de matières grasses, 35% de protéines et 10% de glucides. Cette légumineuse contient des vitamines du groupe B, vitamine A qui participent à de nombreuses réactions métaboliques, produisent de l'énergie et protègent certaines membranes.

ans et ménopausées, selon une étude menée par des épidémiologistes de l'Albert Einstein College of Medicine à New York. Le risque d'AVC diminué de 12 à 40 % chez des femmes dont l'alimentation est la plus riche en potassium.

Cerveau en forme

Avoir les mains qui tremblent est un symptôme qui peut survenir au repos ou en action. Cela peut être le simple signe d'un stress, mais peut aussi cacher une atteinte neurologique grave. Alors les arachides sont un excellent moyen de prévenir le développement de pathologies cognitives liées à l'âge. Elles contiennent de l'acide nicotinique, qui restaure les membranes des cellules nerveuses. Les arachides améliorent le sommeil, l'humeur. Le manganèse contenu dans l'arachide a un effet positif sur la fonction du système nerveux, l'activité cérébrale. Par ailleurs, selon « *OnHealth* », l'intégration d'arachides à l'alimentation d'un adolescent peut aider son développement et, par conséquent, ses performances scolaires, sportives ou musicales.

Consommation

La dose moyenne est de 20 à 30 g par

jour. Pour les enfants, le produit peut être introduit dans l'alimentation dès l'âge de trois ans avec une extrême prudence en petites portions. Les parents doivent prêter attention à tout changement de l'état général du bébé. On peut le recommander aux femmes allaitantes aussi, après mastication à cause du liquide blanchâtre.

Le cru ou le cuit ?

L'arachide cuite a une valeur nutritionnelle inférieure tandis que l'arachide crue a valeur nutritionnelle supérieure. L'arachide cuite a subi un traitement thermique via la chaleur, les vitamines sont sensibles à la chaleur, à une certaine température, elles s'évaporent. Donc de préférence à consommer cru pour les adultes, ou cuit légèrement.

Attention

La consommation d'arachides est fortement déconseillée voire interdite aux personnes qui sont allergiques aux protéines de ce fruit, car elles peuvent subir un choc anaphylactique. En outre, éviter de consommer des arachides tachées, moisies ou rances. Elles peuvent être contaminées par une moisissure.

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

COMMENT CHOISIR SA MONTURE ? (CONSEILS CONCRETS 2)



Portez une grande attention aux matériaux de construction de la monture, que ce soit pour éviter des allergies ou pour la résistance des lunettes de votre enfant. Si vos yeux sont clairs, il faut choisir de préférence une monture aux couleurs chaudes. Les montures foncées sont adaptées aux visages à peau mate tandis que les peaux claires s'accordent avec les couleurs vives plutôt qu'avec les pastels ou les teintes foncées.

Tenez compte de l'espacement de vos yeux: choisissez une couleur sombre pour le pont si vous avez les yeux écartés ou un pont étroit et clair pour des yeux rapprochés. Le pont, c'est la partie de la monture qui relie les deux verres et qui chausse le nez.



Siège

☎ (+228) 93 21 28 93
Boulevard de la kara
Tokoin Doumasséssé en face
de la pharmacie St.kisito

Agoè zongo

☎ (+228) 93 21 28 92
Route nationale N°1
Agoè zongo non loin de
la pharmacie le Rocher

Sotouboua

☎ (+228) 90 03 14 44
SOTOUBOUA, (Qt. Watchalo)
en face de la Direction
Préfectorale de l'Agriculture,
de l'Elevage et de la Pêche.

Kara

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue Chaminade à 200m
du grand carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA (Kara)



Optic's Eden
www.opticseden.com

MaBEST
Le Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo

5ème Edition
En présentiel
Bientôt à Lomé

Inscription exposants : 91 79 47 07 (Appel & WhatsApp) Sponsors : 96 14 97 97 (Appel & WhatsApp)