



SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education.
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°694 du 09 Novembre 2022

3 recettes saines pour les femmes enceintes



5

UNE RECETTE POUR LA SANTÉ DE LA FEMME ENCEINTE

Grossesse : attention à la prise de poids

Une forte prise de poids peut augmenter les risques de pré-éclampsie chez la femme qui donne naissance pour la première fois. La pré-éclampsie est une maladie fréquente de la grossesse, associée à une hypertension artérielle et à l'apparition de protéines dans les urines. La pré-éclampsie se manifeste en général après 20 semaines de grossesse et peut entraîner de graves complications, et même le décès des mères et des enfants à naître. Le fait de souffrir d'obésité avant de tomber enceinte est connu comme étant un facteur de risque pour ce trouble.

Femme enceinte : attention au paracétamol

Le paracétamol est fréquemment recommandé aux futures mères pour soulager les douleurs lors de leur grossesse. Car il n'entraîne aucun risque de malformation fœtale. Cependant le paracétamol n'est pour autant pas un médicament à prendre à la légère. D'après la revue « *Paediatric and Perinatal Epidemiology* », la prise non contrôlée et régulière de paracétamol pendant la grossesse est liée à des troubles comportementaux chez les enfants, en particulier l'hyperactivité et le déficit d'attention. Les femmes doivent être prudentes lorsqu'elles prennent des médicaments pendant la grossesse et consulter un médecin au besoin.



Les certificats de santé, une exigence dans la vente des aliments

3



Grossesse : Vitamines et minéraux nécessaires

4



Consultation Prénatale : Prévenir les complications

3

DON DE

Sang

“ Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. ”

CNTS Centre National de Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Parents noirs, bébé teint clair : quand la génétique surprend

Maman Ayélé, 31 ans, Revendeuse de légumes au marché, a donné naissance à son premier enfant. Si la jeune femme était préparée à affronter les difficultés qu'implique la maternité, elle ne s'attendait en revanche pas à tous les commentaires sur la couleur de peau de son bébé. Ayélé et son mari sont en effet noirs. À tel point que beaucoup se demandent s'il s'agit réellement de son enfant. Une situation qui agace et peine la jeune dame. Qu'est-ce qui peut expliquer ce phénomène ?



Etre noir et avoir un bébé teint clair c'est possible

Ayélé raconte : « Dès sa naissance, Eric, mon bébé a été jugé sur la couleur de sa peau. A l'hôpital, une femme m'a demandé : 'C'est votre bébé ?'. Je m'attendais à ce qu'elle me fasse un compliment. Mais elle a répété: 'C'est vraiment votre bébé ?'. Son ton était surpris, légèrement choqué. Cela m'a vraiment m'a choqué. Il a un teint très clair. Regardez ses cheveux, ils sont si lisses, a-t-elle poursuivi. Et c'est là que tout a commencé : des inconnus se sont sentis libres de me demander si j'étais la mère d'Eric ou de faire des commentaires sur la couleur de sa peau. C'est vrai mon mari était heureux mais surpris. A un moment donné, mon mari s'est demandé si l'enfant était bien de lui ». La jeune femme a rencontré d'autres mères ayant été confrontées à cette situation, pour avoir du soutien et comprendre. Mais hélas !

Comment ce genre de phénomène peut-il arriver ?

Bryan Sykes, Directeur de génétique humaine à l'Université d'Oxford, un des chercheurs qui a fait des recherches sur le phénomène, ne donne pas beaucoup plus d'explications : « les règles de la génétique sont complexes et nous ne comprenons toujours pas ce qui se passe dans de nombreux cas. La probabilité de parents noirs ayant un enfant de teint très clair peut être le résultat d'une mutation génétique dont les parents seraient porteurs. C'est-à-dire que la mutation s'est produite dans les cellules reproductrices de l'un des deux parents. Et cette mutation serait dominante », a-t-il confié au journal «Sun».

François Cuzin, Professeur de génétique à l'Académie des sciences, aussi renchérit en ses termes : « il est vraisemblable qu'une mutation génétique soit à l'origine du phénomène. Soit elle existait déjà mais elle était masquée. Dans ce cas, il faut que les deux parents en soient porteurs pour qu'elle apparaisse. Soit cette mutation s'est produite dans les cellules reproductrices de l'un des parents et s'est avérée « dominante ». Beaucoup de choses sont possibles à partir du moment où il y a 23 millions de gènes chez l'homme. Les humains ne sont pas comme nos souris de laboratoire, c'est extrêmement complexe, ça se réarrange constamment ».

par **William O.**

La couleur de la peau, un héritage génétique

Les caractéristiques physiques et intellectuelles du futur bébé sont déterminées par de nombreux facteurs d'hérédité qui expliquent les ressemblances entre les parents et leurs enfants. À la base, il y a une cellule mixte qui est un mélange entre les patrimoines génétiques de la mère et du père. Plusieurs gènes sont impliqués dans la couleur de la peau. Ces derniers détermineront notamment la production et la répartition d'un pigment brun appelé mélanine. Plus la quantité de mélanine contenue dans les cellules est importante, plus la couleur de la peau est foncée. Un couple qui a la peau noire aura des enfants ayant cette même couleur de peau. Mais chez un couple mixte, les enfants auront un métissage variable. Par un effet de loterie, certains pourront ainsi avoir la peau très foncée et d'autres la peau plus claire.

La grande loterie de l'hérédité

Tout commence au moment de la fécondation. Le spermatozoïde fusionne avec l'ovule pour créer un œuf. La première cellule d'un nouvel être humain est née. Celle-ci reçoit la moitié de l'héritage du père et la moitié de l'héritage de la mère (23 chromosomes de l'un et 23 chromosomes de l'autre). Ce qui ne veut pas dire que l'enfant ressemblera pour moitié à son père et pour moitié à sa mère, les lois de l'hérédité sont bien plus complexes. Chaque gène est présent en deux exemplaires (les allèles). Tous les allèles ne s'expriment pas. Certains dominent les autres et imposent leur caractéristique en ce qui concerne les caractères héréditaires. Une multitude de combinaisons est donc possible.

La majorité des gènes provient de la mère

En outre, il faut savoir que la mère apporte plus de gènes au bébé que le père. Chaque cellule contient notamment des gènes présents par milliers appelés « mitochondries ». Et seules les mitochondries de la mère sont transmises au bébé. Ces structures jouent un rôle crucial dans l'énergie des cellules.

PHARMACIE DE GARDE Du 07 au 14 Novembre 2022

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIER	Bd. Houphët-Bigny	96 80 09 50
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpôé	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoïin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 25 07
FIDELIA	Bé-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 16
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ADIDOGOME	Face au camp 2ème Ri d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokôé Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
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'Agôé-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agôé-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agôé	70 21 26 26
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
ST MICHEL	Située à Agôé-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agôé-Légbassito	99 47 00 70
DIVINA GRACIA	Quartier Agôé-Fiovi, Rond point Cool Catch	93 83 91 00
ESPACE VIE	Agôé Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
CHARITE	A côté du CEG d'Agôé-Nyivé	90 65 21 90
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
ZOSSIME	Zossimé, sur la route de Sanguéra près du marché de Zossimé	70 46 26 64
ST PHILIPPE	Sanguéra, Route Lomé Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
NELLY'S	Klémé Agbokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

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	Agôé stade
Main de Dieu	Agôé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bé hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé 1PG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoïin
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 Kégué	Kégué
Boutique FAO	Noukafou
Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

SANTÉÉDUCATION

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 09 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Rédactrice en Chef Adjointe
Merveille MESSAN-FOLI

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

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Éducation

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

Les certificats de santé, une exigence dans la vente des aliments



Des revendeuses ont leurs certificats de santé

À Togo, les viandes rôties font partie des aliments de rue les plus consommés. Mais malheureusement ces aliments subissent lors du processus de fabrication et de vente des opérations peu hygiéniques aboutissant pour la plupart à des contaminations microbiennes. S'agissant des manipulateurs de ces aliments que sont les rôtisseurs communément appelés « Tchinchingator », on observe des négligences de leur part notamment sur le plan de l'hygiène. De pareilles négligences peuvent permettre à des agents pathogènes d'entrer en contact avec des viandes grillées.

Dans certains cas, ces agents pathogènes peuvent survivre et se multiplier dans la viande grillée et provoquer des maladies chez les consommateurs. Le plus souvent, certains agents pathogènes proviennent des manipulateurs eux-mêmes qui les transportent sur leurs corps ou dans leurs organismes. En effet, les muqueuses du nez et de la gorge, les blessures purulentes ainsi que la peau peuvent héberger de nombreux germes pathogènes. Lors de toux, d'éternuements, ou de contact avec la peau infectée, les germes excrétés hors de l'organisme se transmettent au produit. Il est important que toute

personne manipulant les aliments effectue régulièrement des visites médicales afin de déceler et de soigner toute pathologie éventuelle. Elles devront porter en priorité sur le diagnostic de la tuberculose et de la fièvre typhoïde.

Le certificat de santé, outil souvent négligé

Dans le secteur de l'alimentation, le certificat de santé désigne tout document qui atteste le bon état de santé de toute personne qui prépare ou vend les aliments afin d'éviter toute contamination directe ou indirecte des aliments. Il est généralement rédigé par un médecin qui vérifie la capacité de la personne à manipuler des denrées alimentaires après une visite médicale. Le certificat de santé comporte habituellement la mention : « Apte à la manipulation des denrées alimentaires ». Malheureusement plusieurs rôtisseurs n'en font pas une priorité. Compte tenu du taux de renouvellement du personnel souvent élevé, du coût des analyses et de la réglementation moins stricte en matière de contrôle de ce document. Beaucoup en sont moins intéressés à l'établir à leur personnel et à eux-mêmes avant le démarrage de leurs activités. Même s'ils en font, le délai de renouvellement d'un an n'est pas respecté.

Pourquoi est-il nécessaire de se faire établir un certificat de santé ?

Même s'il est souvent négligé, le certificat de santé reste un outil important qui permet

aux manipulateurs de denrées alimentaires de jouer un rôle important en matière de garantir de la sécurité alimentaire tout au long de la chaîne de production, de transformation, d'entreposage et de préparation. L'être humain étant vecteur de microbe, il représente une source majeure de contamination microbienne. Son état sanitaire ainsi que celui des personnes qui sont en contact direct avec les ingrédients et les denrées alimentaires, est primordial dans la maîtrise de la qualité des aliments. Il est du devoir de tout manipulateur de se faire établir un certificat de santé comme stipulé dans le code de la santé togolais en son Article 154 « **toutes personnes manipulant les denrées alimentaires atteintes de toute maladie qui constitue une source potentielle de contamination doivent cesser toute activité professionnelle jusqu'à guérison** » pour éviter tout risque de contamination des aliments. Si on veut s'assurer de la maîtrise des règles d'hygiène, les visites médicales doivent être systématiques même si l'intéressé ne présente pas de signes cliniques visibles. En plus du diagnostic de la tuberculose et de la fièvre typhoïde, d'autres diagnostics secondaires peuvent être effectués comme le KOP (kystes, œufs, parasites dans les selles), l'albumine et le sucre dans les urines. En cas de tout suspecte ou de tout autre signe de maladie, il faut réaliser une visite médicale et interdire l'accès jusqu'à la guérison.

Source : « VSF-Suisse »

Consultation Prénatale : Prévenir les complications

Quand une femme tombe enceinte, c'est à priori la joie, car il va naître un bébé qui va donner à la femme et à l'homme le statut de parents. Ce fait, est un grand événement dans toutes les civilisations humaines. Mais la grossesse peut être aussi une période dangereuse pour la femme et un moment de grande frayeur et de douleur pour toute la famille. Les moments difficiles peuvent arriver si on ne donne pas à la grossesse toutes les conditions pour se développer normalement. L'une de ces conditions, est la Consultation prénatale (CPN).

Qu'est-ce que la Consultation Prénatale (CPN) ?

La consultation prénatale (CPN) est une activité préventive dirigée vers la population cible des femmes enceintes. Elle est reconnue comme étant l'un des trois principaux piliers de la lutte contre la mortalité maternelle et infantile. Les deux autres piliers étant la planification familiale, et les soins obstétricaux essentiels dont l'accouchement dans les conditions optimales d'hygiène et de sécurité. La CPN est l'ensemble des interventions et services prodigués aux femmes enceintes et qui permettent de dépister certains risques majeurs pour lesquels les actions sont possibles ; de prévenir ou dépister et de prendre en charge certaines affections susceptibles de menacer la santé de la mère et de l'enfant ; de conseiller, soutenir et informer les femmes enceintes et leur famille. Il s'agit d'une consultation ou visite médicale opérée par le médecin gynécologue et la sage-femme.

femme revient chez la sage-femme pour commencer la consultation prénatale. Au Togo, il s'agit d'au moins quatre (4) visites ou consultations prénatales que la femme enceinte doit faire chez une sage-femme d'Etat et dans un centre de santé reconnu par le Ministère de la Santé. En substance, la femme doit avoir totalisé 4 consultations avant d'aller à l'accouchement. La première consultation doit être faite entre le premier et le 3e mois de grossesse. La deuxième visite entre le 4e et 6e mois. La troisième, c'est entre le 7e et 8e mois et la quatrième au 9e mois. Durant la consultation prénatale, la femme enceinte bénéficie d'un certain nombre de services. Il s'agit de la vaccination, le traitement préventif intermittent (TPI) du paludisme, les produits contre l'anémie, les conseils nutritionnels et le don d'une moustiquaire imprégnée d'insecticide. Dès la première consultation, un certain nombre d'analyses obligatoires sont prescrites à la femme.

Trois échographies obligatoires à faire au cours de la grossesse.

La première se fait dans le premier trimestre de la grossesse pour confirmer la grossesse et vérifier sa localisation. La deuxième est faite entre la 22e et 24e semaine d'aménorrhée. C'est l'échographie obstétricale, qui permet d'étudier le développement du fœtus, le placenta et le cordon. Elle a pour but de suivre le bon déroulement de la grossesse et de détecter une éventuelle malformation du bébé. Dans le troisième trimestre, une autre échographie est faite pour voir si l'enfant est bien positionné et s'il peut sortir par voie naturelle ou s'il faut programmer une césarienne.

Combien de fois faire la CPN ?

La femme doit venir en consultation dès qu'elle voit qu'elle est en aménorrhée, c'est-à-dire, quand elle n'a plus ses règles. Elle doit aller chez la sage-femme ou un médecin gynécologue, pour savoir s'il s'agit d'une grossesse ou autre chose. Si la grossesse est confirmée, la

Les examens, analyses et bilans obligatoires pendant la grossesse

Dépistage obligatoire du VIH : Au Togo, c'est le test du VIH qui n'est pas volontaire. La femme enceinte est



La femme enceinte doit toujours aller en CPN

soumise obligatoirement au dépistage du VIH dans le cadre de la stratégie de Prévention de la Transmission du VIH de la mère à l'enfant (PTME). Si elle est détectée positive, elle est automatiquement prise en charge pour éviter qu'elle transmette le virus au bébé pendant l'accouchement.

Le groupage rhésus : cet examen de sang est fait pour connaître le groupe sanguin de la femme enceinte. Le but, c'est de prévoir des poches de sang, en anticipation au jour de l'accouchement ou de la naissance par césarienne.

L'électrophorèse de l'hémoglobine: analyse de sang pour voir si la femme a la drépanocytose.

Sérologie toxoplasmose : analyse de sang pour voir si la femme a la toxoplasmose, une maladie qui cause de graves malformations chez l'enfant ou qui peut entraîner des avortements.

Hépatite B : pour voir si la femme a le virus de l'hépatite B dans le sang, pour éviter la transmission à l'enfant
Analyse des selles (Kop): pour vérifier si la

femme est porteuse des types de bactéries ou microbes qui peuvent causer des dommages à sa femme et celle de l'enfant.

TPHAVDR : analyse pour détecter la syphilis, une maladie, qui peut causer une naissance prématurée, ou un mort-né
Urée créat: pour voir les reins de la femme enceinte fonctionnent normalement

La goutte épaisse : analyse de sang pour détecter chez la femme le plasmodium qui cause le paludisme ou pas.

NFS VS : pour voir le taux d'hémoglobine est normal, et voir si la femme n'a aucune infection

La glycémie : examen de sang qui sert à connaître le niveau du sucre dans le sang de la femme enceinte. Le niveau normal doit se situer entre 0,7 et 1,10g/dl.

Sérologie rubéole : la rubéole est une maladie qui peut causer un avortement, ou entraîner des malformations au niveau du cerveau et des yeux de l'enfant.

Experte : Dérali Egné Appoh, Sage-femme d'Etat

Grossesse : Vitamines et minéraux nécessaires

Pendant la grossesse, le corps a besoin de nutriments supplémentaires, vitamines et minéraux. On a besoin de 350 à 500 calories supplémentaires chaque jour au cours des 2e et 3e trimestres. Un régime qui manque de nutriments et vitamines clés peut affecter de façon négative le développement du bébé, même longtemps après sa naissance.

La vitamine A

La multivitamine doit contenir un maximum de 10 000 UI de vitamine A. Une trop grande dose de cette vitamine est toxique et peut causer des malformations congénitales. Les multivitamines pour femmes enceintes sont toutefois loin de ce maximum. Elles sont donc parfaitement sécuritaires.

Acide folique (vitamine B9)

Cette vitamine est importante, surtout en début de grossesse. Elle est impliquée dans la formation de la colonne vertébrale et du cerveau de l'embryon dès les premiers jours suivant la conception. Lorsque la femme apprend qu'elle est enceinte, cette étape cruciale est déjà passée. Voilà pourquoi les médecins recommandent aux femmes qui prévoient une grossesse de prendre une multivitamine contenant de l'acide folique 2 à 3 mois avant de concevoir l'enfant. Tout au long de la grossesse, l'acide folique participe à la formation des nouveaux tissus, des cellules du sang, du cerveau et du système nerveux. Une carence en acide folique peut causer un retard de croissance, une malformation congénitale ou une anomalie du tube neural. Des handicaps physiques ou des déficiences mentales sévères peuvent en découler.

Les besoins quotidiens en acide folique de la femme enceinte varient de 0,4 mg à 1 mg par jour. Ceux des femmes ayant une histoire familiale ou personnelle d'anomalie du tube neural sont encore plus élevés.

Privilégier farines enrichies, oranges ou jus d'orange, mandarines, gboma, choux, laitue, haricots rouges.

Fer

Les femmes enceintes ont besoin de plus de fer, car leur volume de sang augmente. De plus, elles doivent en fournir à leur futur bébé. Les réserves en fer du bébé à la naissance durent tout au plus pendant les 6 premiers mois de sa vie. Un apport adéquat en fer diminue le risque d'accouchement prématuré, de bébé de faible poids à la naissance ou de mortalité précoce du nouveau-né.

Une carence en fer peut causer de l'anémie. Elle peut provoquer de la fatigue et un essoufflement plus rapide à l'effort. La carence peut être détectée par un test sanguin.

Privilégier haricots, crevettes, volaille, graines de sésame, chou, gboma, betterave.

Vitamine C

Pour bien absorber le fer des aliments, le corps a besoin de vitamine C. Les tomates, les poivrons, les brocolis, ainsi que les oranges et autres agrumes sont de bonnes sources de vitamine C.

Calcium

Les besoins en calcium augmentent de 30 % durant la grossesse. Le fœtus en a besoin pour fabriquer son squelette. Le calcium sert à construire les os et les dents. Si l'alimentation de la femme enceinte n'est pas suffisamment riche en calcium, le futur bébé le puisera directement dans les réserves de la mère. Le calcium aiderait aussi à maintenir une bonne tension artérielle durant la grossesse.

Si la femme enceinte mange peu d'aliments riches en calcium, les suppléments sont recommandés. Un supplément de 1 g de calcium par jour aiderait à réduire les risques de prééclampsie (hypertension durant la grossesse) chez les femmes ayant un apport insuffisant en calcium.

Opter pour les haricots blancs, légumes verts (gboma, adémè, chou, laitue), produits laitiers

Vitamine D

La vitamine D agit en tandem avec le calcium. Elle permet d'assimiler le calcium et de le fixer sur les os. Elle participe aussi à la croissance des cellules et au fonctionnement du système immunitaire. Des taux de vitamine D adéquats durant la grossesse procurent des bienfaits sur la femme enceinte et son enfant pour toute la vie. Bien que plusieurs aliments en contiennent ou en soient enrichis, c'est le soleil qui en est la principale source. Il se peut donc que même si vous consommez des aliments qui contiennent de la vitamine D, il vous soit recommandé de prendre des suppléments.

Plusieurs aliments sont enrichis de vitamine D : le lait de vache, les boissons de soya, la margarine, le lait de chèvre, œufs (dans le jaune), poissons gras frais ou séché.

Oméga-3

Les oméga-3 participent au développement du cerveau et des yeux du futur bébé. De plus, il a été montré qu'ils aident la mère à garder un bon moral tout au long de la grossesse et après la naissance.

On recommande aux femmes enceintes de manger au moins deux repas de poisson gras par semaine (de 200 à 350 g de poisson cuit au total). Une analyse issue de 70 études a conclu que la prise de suppléments d'oméga-3 pendant la grossesse diminue le risque de naissances prématurées (avant 37 semaines) et très prématurées (avant 34 semaines). Il faut privilégier la consommation de poisson gras, comme le saumon, sardines.

Fibres

Les fibres diminuent le risque de constipation, qui est fréquente durant



Bien manger pendant la grossesse

la grossesse. Elle est souvent causée par les changements hormonaux et les suppléments de fer. Manger tous les jours des aliments riches en fibres et boire beaucoup d'eau est essentiel pour prévenir ou traiter la constipation. Les aliments naturellement riches en fibres sont plus efficaces que ceux enrichis de fibres concentrées (comme la bale d'avoine ou l'inuline).

Aliments à privilégier : Céréales, pain de blé entier, fruits et légumes, haricots noirs, haricots blancs.

Vitamine B12

La vitamine B12 est essentielle à la fabrication des globules rouges du sang et au bon fonctionnement du système nerveux du fœtus. Elle travaille avec

l'acide folique pour fabriquer l'ADN (le matériel génétique). Comme cette vitamine se trouve presque uniquement dans des aliments d'origine animale, les femmes qui mangent très peu de viande, de poisson, d'œufs et de produits laitiers doivent y porter une attention particulière. Leur supplément de multivitamine doit absolument en contenir.

Une carence en vitamine B12 pourrait nuire aux fonctions cognitives de l'enfant et provoquer l'anémie ainsi que des troubles de mémoire et d'autres problèmes neurologiques permanents chez la mère.

Aliments à privilégier : lait, poissons et fruits de mer, viande (surtout la viande rouge).

Source : « natreetgrandir »

La prise quotidienne d'un supplément prénatal de vitamines et de minéraux est conseillée aux femmes enceintes. La multivitamine aide à combler les manques qui peuvent se produire au cours des 9 mois de grossesse. Il est possible qu'une femme enceinte prenne, en plus des multivitamines prénatales, des suppléments de calcium, de vitamine D ou de fer, selon son alimentation et son état de santé. En discuter avec le médecin. Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée, basée essentiellement sur les fruits et légumes reste primordial, car la multivitamine est loin d'offrir autant de bienfaits que les aliments.



La spiruline bonne pour la femme enceinte

3 recettes saines pour les femmes enceintes

La grossesse est le meilleur moment pour commencer à prendre soin de soi, éliminer certaines habitudes malsaines et introduire de bonnes habitudes. Tout est fait pour le bien du bébé et donc, prendre soin de soi sera bien plus motivant. Si on est enceinte, l'alimentation joue un rôle fondamental dans le développement du bébé. Voici des recettes saines faits maison pour aider au bon développement du bébé et à la récupération physique après l'accouchement.

Jus d'ananas

L'ananas est un fruit très diurétique car il est riche en fibres et en eau, très recommandé pour éviter la rétention d'eau si commun pendant la grossesse. En outre, combiné avec du persil, on obtiendra beaucoup de type B, C et d'acide folique.

Recette : 1/2 portion d'ananas, 01 morceau de concombre avec sa peau, 01 cuillère à café de gingembre en poudre, 3 brins de persil. Mélanger tous les

ingrédients dans un mixeur et ajouter 100 ml d'eau. Mélanger très bien le tout jusqu'à obtenir la consistance désirée. On peut ajouter plus d'eau si on en a besoin.

Jus vert

Une façon simple et délicieuse de tout emporter antioxydants, minéraux, vitamines et nutriments ce dont on a besoin pendant cette période.

Recette : 02 cuillères à soupe de épinards frais, 01 carotte 01 brin de céleri, 1 tranche de ananas, 1/2 banane,

le jus d'un citron. Laver très bien tous les ingrédients et mélanger dans du blender. Mélanger très bien le tout et ajouter de l'eau si on le souhaite et une ou deux cuillères à café de miel.

Jus de carotte

Les caroténoïdes contenues dans la carotte sont des composés ayant, des propriétés antioxydantes qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire induit par les radicaux libres. Consommer donc du jus de carotte pour le bien de

l'enfant à naître. La vitamine A présente dans la carotte va aider à préserver votre vue, qui peut parfois s'affaiblir avec la grossesse, mais également.

Recette : 2 carottes, 1 orange, ½ racine de gingembre, 1 citron. Peler les carottes lavées. Éplucher le gingembre et l'émincer. Presser l'orange et le citron. Dans le mixer, mettre la carotte, le gingembre, les jus de citron et d'orange. Mixer et filtrer si on préfère une texture plus fluide. Déguster tout frais.

Rapports sexuels pendant la grossesse : possible?

Des couples pensent qu'étant enceinte, la femme ne doit pas avoir les rapports sexuels. De plus, certains hommes pensent que le bébé dans le ventre les observe, et d'autres ont tendance à dire qu'en faisant l'amour, ils font mal à l'enfant. Est-il bien de faire l'amour pendant la grossesse ?



C'est possible d'avoir des rapports sexuels pendant la grossesse

Du point de vue médical, il n'est pas interdit de continuer l'activité sexuelle durant toute la grossesse. Les rapports sexuels n'augmentent pas le risque de fausse-couche, et la durée de la grossesse n'a rien avoir à la fréquence ni à l'intensité des rapports.

Rapports sexuels et « blesser » le bébé
Anatomiquement, il est impossible de « blesser » le bébé durant le rapport sexuel car ce dernier est protégé par la cavité amniotique. Il est également dit que le pénis ne peut occasionner une fissure de la poche des eaux.

Le bouchon muqueux, qui est un amas de glaire cervicale, ferme hermétiquement le col de l'utérus jusqu'à la fin de la grossesse, et empêche quant à lui les éventuels agents infectieux de remonter vers l'utérus. Enfin, s'il est vrai que l'orgasme peut provoquer des contractions utérines, celles-ci sont sans conséquence sur le bon déroulement de la grossesse sauf en cas de menace d'accouchement prématuré.

Baisse de libido durant la grossesse
Si les rapports sexuels ne sont pas contre-indiqués durant la grossesse, il faut que l'envie soit présente, chez l'homme comme chez la femme.

Or durant ces neuf mois, la libido varie fortement selon le terme de la grossesse, les éventuels problèmes médicaux, le couple, la façon dont chacun envisage cette grossesse et son futur rôle de parent. Aussi il n'y a pas une sexualité « normale » durant la grossesse mais différentes situations, sachant que le plus important est de maintenir la communication au sein du couple et de trouver un terrain d'entente sur le sujet.

Au premier trimestre, les changements dans le corps ainsi que les hormones de

grossesse peuvent aider à se sentir un peu plus sexy en début de grossesse. En revanche, la libido peut être moins élevée en raison des nausées matinales, de la fatigue, de seins sensibles ou douloureux et du besoin pressant d'uriner.

Certains symptômes ennuyeux de la grossesse peuvent se calmer entre le premier et le deuxième trimestre. De plus, le ventre n'étant pas trop gros, la plupart des positions ne sont pas encore gênantes. Cela peut expliquer une libido plus élevée à ce moment de la grossesse. En réalité, un afflux de sang dans la zone pelvienne et les seins peut améliorer le plaisir sexuel.

Au troisième trimestre, plusieurs facteurs peuvent expliquer la baisse de libido chez la femme comme chez l'homme. On peut citer la prise de poids et les douleurs de dos, l'approche de la date d'accouchement.

Gérer la baisse de la libido

La libido fluctue également au gré de l'état psychique ou émotionnel de la future maman, de la façon dont elle appréhende les changements de son corps. Certaines futures mamans, se sentant épanouies, vivront une véritable désinhibition durant leur grossesse tandis que d'autres au contraire auront du mal à accepter leurs changements physiques ou à concilier leur statut de femme portant la vie à celui d'amante.

Ainsi, il est conseillé à l'homme futur papa de ne pas oublier que chaque femme est différente et que ce qu'elle ressent physiquement et émotionnellement à tout moment de la grossesse peut avoir des effets sur la libido dans le couple.

Il existe aussi d'autres façons de renforcer les liens avec sa femme pour qu'elle ne se sente pas délaissée, comme parler de ses sentiments, la câliner et l'embrasser.



Adopter une bonne hygiène de vie pour avoir un bébé

1 Je vise mon poids de forme
Le surpoids et l'obésité diminuent les chances de procréer : un indice de masse corporelle (IMC) supérieur à 32 chez les femmes multiplie par 3,7 le risque de troubles de l'ovulation au moment de la conception. L'excès de masse grasse génère une inflammation chronique qui pourrait être impliquée dans les problèmes de fertilité.

3 J'adopte la noix de cajou
Ces oléagineux figurent en effet parmi les aliments les plus riches en sélénium et apportent également de la vitamine E, deux antioxydants qui aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres. Pour s'assurer de bons apports, on en croque quelques-unes, deux à trois fois par semaine.

5 Je consomme deux fois par semaine des poissons gras.
Ils apportent des acides gras oméga-3. Ces derniers préservent la souplesse des membranes cellulaires, favorisant les échanges entre les ovocytes et les spermatozoïdes.

7 Je reste sobre
La consommation d'alcool provoque des cycles irréguliers. A la rigueur, on s'autorise de temps en temps un verre de vin rouge, riche en antioxydants.

9 Je préfère la qualité à la quantité
En optant pour des produits bios ou labellisés, on évite d'ingérer des substances qui pourraient avoir un impact sur la fertilité à long terme.

2 Je consomme au moins 5 fruits et légumes par jour
Vitamines, minéraux, polyphénols... ils sont gorgés de ces antioxydants qui limitent le stress oxydatif, pointé du doigt dans les troubles de la fertilité. Riches en eau et en fibres mais caloriques, ils contribuent aussi à lutter contre un éventuel surpoids.

4 J'épice mon assiette
Curcuma, gingembre, poivre noir, les recherches tendent à montrer que la plupart des épices contiennent des substances antioxydantes (quercétine, polyphénols, curcumine...). Alors on n'hésite pas à en ajouter dans les plats.

6 Je mise sur les fruits de mer, en particulier les huîtres
Ils renferment de fortes quantités de sélénium et le zinc antioxydants. En plus, le zinc augmente les chances de procréer en fortifiant l'organisme.

8 J'assaisonne aux huiles végétales
Elles sont riches en oméga-3 et en vitamine E antioxydante. Opter pour les huiles de noix, d'arachide, soja, sésame, olive. On consomme au moins une cuillère à café de l'une d'entre elles chaque jour.

10 Je me mets au « home made »
La cuisine maison apporte des vitamines, minéraux et acides gras polyinsaturés bénéfiques à la fertilité. Elle permet aussi d'éviter certaines substances chimiques (additifs, colorants...), éventuels perturbateurs endocriniens.

par Elom AKAKPO



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés



Revue Programmatique de la tuberculose au Togo : des consensus obtenus sur plusieurs points



Vue des acteurs lors de la revue programmatique

Source: PNLT

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), dans le cadre de l'optimisation de la lutte contre la tuberculose, a organisé une revue programmatique de la tuberculose au Togo. Une revue faisant suite aux travaux de la revue épidémiologique et co-financée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le Fonds mondial de lutte contre le Sida, la Tuberculose et le Paludisme (FMTSP). Débuté le 17 octobre 2022, la revue

programmatique de la tuberculose au Togo a connu plusieurs activités. Huit équipes composées d'experts, et de certains acteurs du système de santé ont effectué une visite de terrain durant une semaine pour collecter les informations et vérifier la disponibilité des outils au niveau décentralisé. Ces équipes ont également eu l'occasion de rencontrer et de recueillir les apports des différents acteurs de la lutte contre la tuberculose et du système de santé en vue d'apporter des améliorations. Pour s'accorder sur les résultats de cette revue, un atelier de restitution a été organisé ce vendredi 28 octobre 2022 dans la salle du secrétariat général du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel aux soins. L'objectif général de l'atelier est de valider les résultats de la revue programmatique. Plus spécifiquement, il s'est agi de la présentation des résultats

de la revue programmatique tout en faisant ressortir les points forts, les points à améliorer et les recommandations pour la lutte contre la tuberculose au Togo. Des discussions ont été menées autour des résultats obtenus par les consultants de la revue épidémiologique pour obtenir un consensus sur les différents points susmentionnés à savoir les points forts, les points à améliorer et les recommandations de la revue programmatique. Consensus obtenu, objectif atteint. Ceci est le fruit des échanges entre les participants, les consultants et la coordination de la lutte contre la Tuberculose. Les résultats de ces revues permettront au Togo de progresser dans la lutte contre la tuberculose. Dans les prochains jours le PNLT passera à l'élaboration d'un nouveau Plan Stratégique National (PSN) du prochain cycle allant de 2024 à 2028.

Grossesse : conseils pour surmonter la chaleur

Des couples pensent qu'après être enceinte, la femme ne doit pas avoir les rapports sexuels. De plus, certains hommes pensent que le bébé dans le ventre les observe, et d'autres ont tendance à dire qu'en faisant l'amour, ils font mal à l'enfant. Est-il bien de faire l'amour pendant la grossesse ?



La chaleur est nuisible pour la femme enceinte

Des troubles circulatoires, avec la survenue de varices, peuvent aussi apparaître. Pourquoi ? La chaleur entraîne une dilatation des vaisseaux, le sang stagne et circule moins bien dans les veines. Par conséquent, les jambes s'alourdissent. Ce phénomène est accentué chez les femmes enceintes dont la température corporelle est naturellement plus élevée. Le métabolisme augmente pendant la grossesse : il faut plus d'énergie pour fabriquer le bébé. L'autre risque : c'est la déshydratation. La chaleur peut aussi entraîner l'arrivée possible de troubles urinaires et la survenue d'hémorroïdes.

Prévenir les jambes lourdes

Le gonflement des mains et des pieds n'épargne que peu de femmes enceintes. Il apparaît surtout dans la seconde moitié de la grossesse et s'accroît pendant les périodes de forte chaleur. Dans une certaine mesure, on peut prévenir ce type de réaction. Au bureau, essayer de changer de position fréquemment.

Assise, l'on peut aussi surveiller les jambes pour faciliter la circulation sanguine. Eviter les chaussures très serrées, tout

comme les talons trop hauts. La marche reste le meilleur exercice pour lutter contre le gonflement des jambes. Le soir en rentrant, il est aussi conseillé de prendre un bain tiède pour se soulager.

Boire encore et toujours

Pendant la grossesse, il faut boire fréquemment, surtout en période de chaleur. Ne pas lésiner à boire de l'eau : 1,5 litre c'est bien, 2 litres c'est encore mieux. Enceinte, l'on élimine plus d'eau. Boire suffisamment est la meilleure solution pour prévenir les infections urinaires. C'est aussi, avec une alimentation adaptée, l'ultime remède pour combattre les hémorroïdes. Pour autant, réduire les boissons trop sucrées.

S'habiller léger

S'il y a bien un avantage à être enceinte en période de chaleur, c'est qu'on peut s'habiller léger. Opter pour des tenues confortables dans des matières naturelles comme le lin, le coton. Ces vêtements mettent en valeur le joli ventre et laisse le corps respirer. Par ailleurs, rester à l'ombre. Il faut éviter de prendre des risques, éviter de s'exposer au soleil aux heures les plus chaudes.

Attention aux malaises du premier trimestre de la grossesse: conseils pratiques

Le premier trimestre de la grossesse est un moment difficile pour la plupart des femmes. Il est rempli de malaise de tout genre. Pourquoi ces malaises ? Est-ce normal ? Comment gérer ces malaises ?



Les malaises sont fréquents pendant la grossesse

Selon Mme Romaine Nyazozo, Sage-femme d'Etat, les malaises du premier trimestre de la grossesse sont : « *d'abord les troubles digestifs qui sont entre autres la nausée, le vomissement, la modification de l'appétit, la perversion du goût, la constipation, le reflux gastro-œsophagien. Ensuite les troubles neurologiques qui regroupent les crampes, les fourmillements des extrémités, les insomnies, la lombalgie, la névralgie. On distingue aussi les troubles veineux qui sont les varices ou la dilatation anormale d'une veine, et les troubles cutanéomuqueux, l'hyperpigmentation, les taches, les vergetures prurits et prurigo. Enfin, la femme présente également les troubles bucco-dentaires tels que la gingivite, la carie dentaire, et autres sensations de gonflement, la tension mammaire, trouble urinaire* », explique-t-elle.

Certains de ces malaises sont évitables
Parmi les malaises qui sont cités il y a certains qui peuvent être évités. Mme Nyazozo conseille une alimentation équilibrée, riche en légumes verts, en fruits pour éviter la constipation. Elle propose également d'aller régulièrement à des heures fixes aux toilettes pour les selles. Pour les varices, elle propose des activités physiques comme l'extension et la rotation des chevilles, la marche, la gymnastique et la prise de douche froide. Les troubles bucco-dentaires peuvent être évités en pratiquant une bonne hygiène dentaire.

Conseils aux femmes enceintes

La femme enceinte doit commencer tôt la consultation prénatale pour éviter les complications. Les malaises disparaissent après une bonne prise en charge médicale. Dans le cas contraire à la fin du premier trimestre, ils peuvent devenir graves.

Allant jusqu'à causer les pertes de poids, les avortements, les accouchements prématurés, les infections et même le décès maternel et fœtal. L'hygiène corporelle et vestimentaire est aussi très importante pour la santé de la femme enceinte.

par **Gamé KOKO**



LES DIFFÉRENTS TYPES DE VERRES 1

Le verre unifocal est parfois (rarement) appelé verre monofocal, mais généralement on parle d'une paire de verres unifocaux. Les verres unifocaux sont des verres correcteurs destinés à corriger un seul type de vision. Vous avez besoin de verres unifocaux si vous êtes myope, hypermétrope, astigmat ou presbyte. Ces verres corrigent la vision de loin, la vision de près, et même la vision intermédiaire dans le cas de la presbytie et si votre ordonnance a été définie pour. Si votre ordonnance précise «vision de loin », les verres unifocaux corrigeront la myopie ou l'hypermétropie (sphère), avec ou sans correction de l'astigmatisme (cylindre). Ce sont des verres correcteurs simples qui vous permettent de corriger votre vision au quotidien en vous offrant un champ de vision complet de près comme de loin pour toutes vos activités.

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
Préfecturale 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)

Dapaong

☎ (+228) 70 78 30 30
Dapaong, Qt. Kpégui en
face de l'ECOBANK



Optic's Eden
www.opticseden.com



SAVON NOIR BIO DU MAROC EN GAMME COMPLÈTE

- Gommage
- Laits corporels
- Huiles cosmétiques

Produits cosmétiques pour
votre beauté

Disponible en Pharmacie!

Pour plus d'informations contactez nous sur

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65