



Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 706 du 22 Février 2023

Soja : puissant aliment naturel



4-5

LE SOJA, ALIMENT COMPLET A CONSOMMER

« Papa tahé » : éliminer
les toxines du foie

3

Alimentation équilibrée :
clé d'une bonne santé

3

Quelle activité physique
pour quel type de diabétique ?

6

DON DE

Sang

« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »



CNTS Centre National de
Transfusion Sanguine



22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)





Communiqué de l'Office Togolais des Recettes

En vue d'accroître le niveau d'expertises fiscales des opérateurs économiques pour une meilleure maîtrise des textes et procédures, porteuse de rendement pour les entreprises, l'Institut de formation fiscale et douanière de l'OTR organise à leur intention, des formations à la carte.

Ces formations pour le compte de l'année 2023 s'adressent aux :

- Comptables des entreprises/Experts comptables ;
- Cabinets de notaires et d'études ;
- Commissionnaires en douanes agréés ;
- Déclarants en douane ;
- Importateurs/Exportateurs ;
- Agences maritimes et aériennes ;
- Personnel des régies financières ;
- Géomètres agréés/géomètres topographes/entreprises de génie civil et de BTP ;
- Etudiants/ universitaires.

I- Calendrier des formations 1- Thèmes relatifs aux Impôts

Thèmes	Date	Nombre maximum de participants
Du passage du résultat comptable au résultat fiscal : traitement extracomptable des opérations	20 au 24 février 2023	20
Procédures de déclaration et de paiement de la taxe sur la valeur ajoutée (TVA)	10 au 14 avril 2023	20
Fiscalité internationale et prix de transfert	06 au 10 mars 2023	20
Fiscalité applicable aux professions libérales	21 au 25 août 2023	20

2- Thèmes relatifs à la Douane

Thèmes	Date	Nombre maximum de participants
Procédures de déclaration des marchandises au cordon douanier	27 février au 03 mars 2023	20
Valeur en douane des marchandises	17 au 21 avril 2023	20
Tarif et technologie tarifaire	19 au 23 juin 2023	20
Système informatique douanier (Sydonia World)	21 au 25 août 2023	20
Contentieux douanier	16 au 20 octobre 2023	20

3- Thèmes relatifs au Cadastre

Thèmes	Date	Nombre maximum de participants
Bases de la topographie	21 au 25 août 2023	20
Systèmes de positionnement par satellites et leur application au cadastre (GNSS)	23 au 27 octobre 2023	20

II- Modalités d'inscription

Les inscriptions sont ouvertes au secrétariat de l'IFFD-OTR, sis au 41, Rue des impôts, Lomé-Togo, 02 BP 20823, Tél : +228 70 79 09 59 / 22 53 14 00/Poste 1683 tous les jours ouvrables de 7h 30 à 12h 30 et de 14h 30 à 17h 30.

III- Coût de la formation

Les frais de participation sont fixés à deux-cent mille (200 000) FCFA par participant et par module.

NB : Un certificat de formation sera délivré à chaque participant à la fin de la formation.

Fait à Lomé, le 08 FEV 2023

Le Commissaire Général p.i.

Philippe Kokou B. TCHODIE

41, rue des impôts 02 BP 20823 Lomé - TOGO
Tél : +228 22 39 14 00
e-mail : otr@otr.tg

FÉDÉRER POUR BÂTIR
www.otr.tg

PHARMACIE DE GARDE Du 20 au 27 Février 2023

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin 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	Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	Hédzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
MADINA	Wuiti en face de la cité de la CNSS à côté d'UTB Novissi	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
CITE	Bd. du 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomé), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin d'Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, non loin de la station de service CAP	91 68 48 04
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
M'BA	Agoè-Légbassito. Route de Mission Tové	70 27 81 81
VITAS	Située à Agoè Assiyéy du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoè Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
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
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Kléme Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près de l'Orabank	70 49 96 55
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14

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 Assiyéy
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
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'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fr
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	

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Raymond DZAKPATA
Joseph GANGUI
Arnaud KONDO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Infographe
Komlan AMEDIN

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

DU NOUVEAU À GLORY BREAD

Pain à base d'haricot;
riche en protéines en glucides
sans cholestérols idéal pour les adultes
et diabétiques.

Pour toute commande: +228 91 98 19 05
GLORY BREAD; le goût du pain retrouvé

« Papa tahé » : éliminer les toxines du foie

Gomphrena celosioides, communément appelée en Ewé « Papatahé », est cette plante pour traiter certains troubles du quotidien. Ses feuilles sessiles et embrassent la tige par une sorte de gaine sont opposées, simples et entières. Les fleurs blanches regroupées en inflorescences sont situées en partie terminale de la tige. Après plusieurs études et recherches, les scientifiques ont attribué à Papa Tahé des propriétés antioxydantes, relaxantes, tonifiantes. Cette plante peut renforcer l'organisme et assurer la santé du foie.



« Papatahé », une plante pour protéger le foie

« Papatahé » est une plante composée principalement de saponines, stéroïdes, acides aminés, sucres non-réducteurs, phénols et de flavonoïdes,

triterpènes, tanins et d'alcaloïdes. Tous ces composants confèrent à cette plante des propriétés antimicrobienne, anti hépatique.

Protéger foie et éliminer toxines

Les décoctions ou infusions de « Papa tahé » sont utilisées pour soigner plusieurs maladies. D'après l'« *Etude Ethnobotanique des plantes médicinales vendues dans le marché d'Abomey-Calavi au Bénin* », les principes antihépatiques ont été relevés pour leur efficacité sur les maladies liées au foie.

Une autre étude ethnobotanique des plantes hépatotropes et de l'usage traditionnel de Gomphrena celosioides au Bénin a été publiée dans « *International Journal of Biological and Chemical Sciences* ». Elle a montré que Gomphrena celosioides est largement utilisée par les tradithérapeutes du Bénin avec 43 recettes dont 10 pour les affections hépatiques. Les effets thérapeutiques de cette plante sont certainement induits par des

composés chimiques qui devront être identifiés pour confirmer les propriétés thérapeutiques de celle-ci. Une étude ethnobotanique des plantes utilisées pour traiter les maladies du foie dans la Région maritime du Togo montre l'efficacité des extraits aqueux de cette plante sur des enzymes. Ceci démontre que la plante intervient dans la prévention des maladies du foie comme la jaunisse, l'ictère, insuffisance hépatique, hépatite, cirrhose. « Papa tahé » a une activité hépato protectrice plus protectrice comme curative.

Recette : Pour éliminer les toxines au niveau du foie et de la plupart des organes, et rester en bonne santé, faire la décoction de 2 pieds de toute la plante, fleurs, feuilles, tiges, racines. Boire 1 une quantité de 500 ml à jeun chaque jour pendant une semaine. A faire chaque mois.

Santé **Plante**



Alimentation équilibrée : clé d'une bonne santé

Manger équilibré, c'est assurer une bonne santé et prévenir des maladies. Il s'agit de privilégier 80% d'aliments d'origine végétale, et 15% d'origine animale. Il faut limiter significativement voire d'éviter la consommation d'aliments transformés entre autres hamburgers, scharwama, pizzas.

Pour fonctionner correctement, l'organisme a besoin de tous les nutriments provenant des aliments, à savoir des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des minéraux.

Attention à la malbouffe

Beaucoup de Togolais consomment désormais davantage d'aliments transformés, très caloriques, riches en graisses, en sucres libres ou en sel et beaucoup ne mangent pas suffisamment de fruits, de légumes et de fibres alimentaires. « *Au Togo, consommer des fruits régulièrement n'est pas toujours ancré dans notre quotidien. La consommation de fruits est essentielle pour l'apport en vitamines et donc pour avoir une meilleure santé. Il nous est conseillé de consommer au moins cinq fruits et légumes par jour et si on fait le compte, le Togolais ne consomme pas assez de fruits. Les jeunes préfèrent consommer tout au long de la semaine des bonbons, hamburgers, scharwama, pizzas, saucisses. En réalité ces genres d'aliments, apportent quoi*

à l'organisme ? Rien », souligne John, 32 ans, Menuisier dans le quartier Adidogomé.

Une enquête réalisée récemment au plan national a montré une progression du taux de surpoids et d'obésité en milieu étudiant et scolaire au Togo. Selon les données de l'enquête recueillies au niveau des infirmeries dans les deux universités publiques du Togo, 8% des étudiants inscrits sont signalés obèses et 12% en surpoids sur un effectif de 50 000.

En effet, selon le professeur Mofou Belo, Chef division de la surveillance des maladies non transmissibles au ministère de la santé, en 2010 une enquête nationale sur les maladies non transmissibles réalisée avait montré que 6 à 10% de la population togolaise était obèse et 20 à 30 % avait une hypertension artérielle. En 2021, l'enquête a été rééditée avec comme résultat, une nette progression des données. « *Avant cela, nous avons observé dans la population togolaise surtout chez les jeunes enfants une augmentation du taux d'obésité dans*



Légumes pour un organisme sain

les établissements scolaires. Ceci nous a amené à aller à l'Université de Lomé et à l'Université de Kara », a partagé Pr Mofou Belo, le 30 juillet 2022 au cours d'une conférence débat sur la prolifération des Fast-Food dans le Grand Lomé.

Privilégier des aliments équilibrés et sains

Les bienfaits des fruits, légumes et légumineuse sont très importants

car ils regorgent des antioxydants, vitamines, minéraux et fibres et aident à maintenir un poids sain. Opter entre autres pour avocat, mangue, orange, papaye, carotte, chou, laitue, gboma, adémè, concombre, betterave, tomate, aubergine, voandzou, haricot, noix de cajou, soja, arachide, datte, pois, pois d'angol. Préférer aussi lait de soja, fromage faible en sodium, poisson, œufs, viande blanche et volaille.

par **Joseph GANGUI**

Santé **Alimentation**



Malbouffe : cerveau en danger

par **Elom AKAKPO**

Consommer de la malbouffe pendant une semaine altère les fonctions cérébrales. C'est ce que révèle des chercheurs de l'Université Macquarie à Sydney (Australie). De plus, ce régime riche en sucres et en gras encourage certaines personnes en bonne santé à manger plus.

Hamburgers, sharwamas, jambon, saucisses, bonbons, chips, gâteaux, plats préparés, la malbouffe ou « junk food » est très riche en gras et en sucres ajoutés. « *Ces habitudes alimentaires font prendre du poids, et impactent négativement le cerveau* », affirme Lambert Buffalo, Nutritionniste.

Les scientifiques avancent qu'après avoir consommé des mets trop gras et trop sucrés, les gens ont plus de difficultés à réguler leur appétit, car ce régime perturbe la région du cerveau contrôlant la mémoire et la

motivation, appelée hippocampe. Après une semaine de ce régime, ces aliments appétissants deviennent plus désirables lorsqu'on est rassasié.

« *Il est alors plus difficile de résister, amenant à manger plus, ce qui à son tour génère plus de dommages à l'hippocampe. C'est le cercle vicieux de la suralimentation* », souligne Lambert Buffalo.

D'après les chercheurs, la mémoire aussi est impactée. Plus les gens qui suivent et adoptent ce régime, trouvent la nourriture sucrée appétissante alors qu'ils sont rassasiés, plus ils ont



Eviter les aliments transformés

un score affaibli au test de la fonction mnésique.

« *Ainsi, la malbouffe impacte aussi bien le comportement alimentaire que la mémoire* », précise le nutritionniste.

Par ailleurs, son effet semble rapide puisque les premières conséquences sur l'hippocampe sont observées au bout d'une semaine seulement de régime déséquilibré.

Soja : puissant alicament naturel

par Abel OZIH

Elles sont unanimes, ces études qui confirment que la consommation régulière du soja chez les Japonais, Chinois et Coréens est la principale cause de leur meilleure santé reproductrice et de leur plus faible taux de cancer du sein et de la prostate. Mais aujourd'hui la consommation de soja soulève de nombreuses controverses. Alors que certains professionnels de la santé lui attribuent d'intéressants atouts santé et recommandent sa consommation, d'autres pointent du doigt ses inconvénients et vont jusqu'à proscrire sa consommation. Mais qu'en est-il vraiment ? Le soja est-il bon ou mauvais pour la santé ? Peut-on en consommer sans risque ?

Profil nutritionnel



La graine du soja est probablement l'aliment naturel contenant le plus de protéines, de vitamines et de minéraux. De plus, le soja contient des éléments phytochimiques précieux. Sa composition permet de mieux comprendre son extraordinaire capacité pour nourrir et prévenir les maladies **protéines** (36,5%), moins **de graisse, hydrates de carbone** (20,9% de son poids), vitamines (plus de la moitié des besoins journaliers en vitamine B1 et B2, et un cinquième (20%) de vitamine B6 et de vitamine

E), **minéraux** (cuivre, zinc, manganèse, phosphore, magnésium et potassium et 15,7 mg de fer). Le soja contient 9,3% de **fibre**, soluble pour la plupart. C'est un légume riche en **isoflavones**, le composant nutritif le plus important du soja qui lui doit la plupart de ses propriétés thérapeutiques et des **phytosterols**, des substances d'origine végétale. Dans le son des céréales et aussi dans le soja, il se trouve surtout l'**acide phytique**: bien qu'il rende difficile l'absorption du fer et d'autres minéraux, il est capable de neutraliser l'action des substances cancérigènes ingérées avec les aliments.

Équilibre hormonal

En raison de sa teneur en isoflavones, la consommation de soja ou de ses dérivés favorise l'équilibre hormonal chez la femme. Les résultats obtenus sont les suivants: régulation du cycle menstruel, notamment chez les femmes en préménopause et soulagement des symptômes de la ménopause; la consommation habituelle

de soja ou de ses dérivés plus riches en isoflavones (boisson de soja, farine de soja) permet de minimiser les effets de la ménopause. L'alimentation à base de soja et de ses dérivés constitue une alternative valable et efficace à la thérapie hormonale de remplacement avec des œstrogènes. Elle protège contre le cancer du sein et de l'utérus.

Diminution du cancer de sein

Des recherches réalisées à l'Université du Sud de la Californie (USA) démontrent que plus la consommation de soja est élevée, moins il y a de risque de souffrir un cancer du sein. L'effet protecteur du soja se

manifeste aussi bien chez les femmes en préménopause qu'en postménopause. Le soja est riche en phyto-œstrogènes. Ces substances, parmi lesquelles se trouve la génistéine, stoppent in vitro la croissance des cellules cancéreuses du sein.

Eviter le cancer de la prostate



Il est curieux de constater que les phyto-œstrogènes du soja produisent les effets bénéfiques des œstrogènes naturels chez l'homme. Ainsi, les hommes qui consomment souvent du soja ont un plus faible risque de souffrir d'un cancer de la prostate. Les Japonais présentent un taux de mortalité par cancer de la prostate

inférieur grâce à la consommation de produits du soja. Ils ont aussi un plus faible risque de souffrir un infarctus du myocarde. Des expériences réalisées sur des singes mâles montrent que la consommation habituelle de produits du soja n'a pas d'effets indésirables sur le système reproducteur masculin.

Bonne circulation du sang

Jusqu'à un temps on pense que le processus de durcissement des artères était irréversible. Mais des chercheurs savent maintenant que, sous l'action du soja, les artères deviennent moins rigides et étroites. C'est une bonne nouvelle pour les personnes souffrant d'artériosclérose,

avec le manque d'irrigation sanguine dans les artères coronaires (infarctus, angine de poitrine), cérébrales, iliaques ou autres qu'elle entraîne. Il a été démontré que la consommation habituelle de soja et de ses dérivés produit une diminution du niveau de cholestérol total dans le sang.

Empêcher la thrombose

Expérimentalement, il a été démontré que la génistéine du soja empêche la formation de thrombus ou caillots dans les artères. Elle inhibe la formation de thrombine, une substance qui déclenche le processus de la coagulation, et l'agrégation des plaquettes. La

formation d'un thrombus dans une artère est la complication la plus grave de l'artériosclérose: la thrombose des artères coronaires obstrue le passage du sang. Ce qui provoque un infarctus du myocarde; la thrombose des artères cérébrales déclenche l'attaque cérébrale si redoutée.

Renforcer les os



La consommation abondante de protéines d'origine animale provoque une perte de calcium à travers l'urine ; elle est considérée comme l'un des facteurs qui contribuent le plus à l'ostéoporose. Cette dernière est caractérisée par une baisse généralisée et progressive de la quantité de tissu osseux

et à une détérioration de sa structure interne. Par contre, les protéines du soja réduisent la perte de calcium à travers l'urine et augmentent la minéralisation et la densité des os. Cet effet est particulièrement notable chez les femmes ménopausées. L'action œstrogène des isoflavones du soja y contribue aussi.

Reins en bonne santé

Les protéines du soja ne gênent pas la fonction des reins. Elles participent à la santé des reins. Remplacer la viande par des produits du soja favorise

la fonction rénale aussi bien en cas d'insuffisance rénale que de néphrose, dégénération du tissu rénal qui fait perdre des protéines à travers l'urine.

Alimentation des enfants



Le soja apporte des protéines d'une haute qualité aux enfants qui leur permettent de couvrir les besoins nutritifs et de se développer de manière appropriée. Dans le cas des nourrissons nourris exclusivement avec des formules à base de soja, à cause d'une intolérance au lait, il est recommandé d'ajouter l'acide aminé méthionine comme supplément. La boisson de soja, le tofu, la farine et la protéine de soja sont très recommandés à tous les enfants en

raison de leur bonne digestibilité et de leur pouvoir nutritif. De plus, il existe trois indications spécifiques pour l'emploi des produits du soja dans l'alimentation des enfants : diarrhée persistante avec malabsorption et dénutrition chez les nourrissons, intolérance au lait à cause d'une carence en lactase et allergie infantile ; l'alimentation à base de soja stoppe de nombreux cas d'éruptions, de dermatite atopique, d'asthme et d'autres manifestations infantiles d'allergie.

Prévention du cancer

L'Institut National du Cancer des Etats-Unis consacre de nombreux efforts à l'effet anticancérigène du soja et de ses produits. La consommation journalière d'une ration de produits du soja réduit le risque de souffrir un cancer du sein, du côlon, du rectum, de l'estomac. Elle combat aussi les cellules cancéreuses de la prostate et du poumon.

Attention: le Soja et son acide urique
Tous les légumes secs produisent de l'acide urique, le soja étant celui qui en produit le plus (380 mg/100g). La viande de veau en produit environ 130 mg/100g et le lait pas du tout. L'acide urique du soja ne représente pas un risque pour la santé, notamment si on suit une alimentation riche en végétaux qui alcalinise l'urine et en facilite l'élimination.

suite à la page 5

suite de la **page 4**

Etude sur les bienfaits au Togo



Koffi Kpotchou, Enseignant-Chercheur, Maître-Assistant de Sociologie à l'Université de Lomé a mené une étude sur « *Consommation de Soja et santé en milieux urbains au Togo* ». La recherche a été publiée en 2020 dans « *Revue Espace, Territoires, Sociétés et Santé* ». D'après l'étude, sur le plan sanitaire, près de la moitié (48,3%) des citoyens estiment que le soja renforce le système immunitaire. Moins du quart (21,8%) pense qu'il lutte contre les cancers. Pour les autres, la consommation du soja améliore la fertilité chez l'homme et la femme (17,2%) ou apporte moins de mauvais cholestérol à l'organisme (12,7%). Les enquêtés soutiennent que la consommation d'aliments dérivés de soja contribue à maintenir leur santé en bon état. D'après un enquêté à Tsévié, « *mon médecin m'a dit que si je consomme des produits laitiers provenant des animaux, la vache, je souffrirai des problèmes d'articulation et d'os. Donc, je consomme le lait de soja et son fromage pour renforcer mes os et mes articulation* ». Selon une autre enquêtée interrogée à Dapaong, « *il y a plus de deux ans qu'un ami m'a conseillé le lait de soja, ce que*

je prends régulièrement et mes douleurs de ventre ont disparu ». Un vieillard interviewé à Sokodé répond : « *ce n'est pas normal de boire le lait et de manger la viande d'une espèce proche de l'homme. Moi je consomme régulièrement le lait et le yaourt de soja et je suis en forme, pas de souci de santé, c'est mon secret!* ». « *Moi je prends le soja au quotidien pour perdre davantage de kilos car j'ai appris que le soja permet d'éviter le surpoids* », a affirmé une enquêtée à Kara. Sur les télévisions et les radios, des sociétés de transformation de soja comme Maman Soja font des publicités sur les différents produits dérivés du soja: Consommer du soja c'est apporter à l'organisme un aliment complet, à savoir, « *30 à 40% de protéines, 20% de lipides, 35% de glucides dont 20% de fibres et 5% de minéraux et vitamines* », selon un nutritionniste à Lomé. Par ailleurs, le contexte social a une influence sur le jugement porté sur le soja. Dans les six villes, le fromage ou la viande de soja est plus consommé dans les espaces marchands que domestiques. Ces lieux ouverts comme le cabaret de tchoukoutchou ou les restaurants de rue sont assimilables à des espaces de socialisation alimentaire.

Soja mal traité : Aspects négatifs

Bien qu'il soit très nutritif et pourvu de vertus curatives extraordinaires, le soja présente certains inconvénients qu'on ne doit pas ignorer. « *Il contient des substances allergiques, Il aggrave les maladies de la thyroïde. De par sa riche composition, il freine les effets de certains médicaments, Il a tendance à diminuer le calcium sanguin, Chez la femme enceinte et allaitante, il peut provoquer des malformations s'il est consommé en excès.* », souligne kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire.

Les facteurs anti-nutritifs du soja: Comme tous les légumes de soja crues contiennent des substances toxiques. Elles sont connues sous le nom de facteurs anti-nutritifs car elles interfèrent dans l'absorption d'autres substances nutritives. Heureusement, les facteurs anti-nutritifs du soja disparaissent presque entièrement ou totalement quand il est traité sous l'une des formes suivantes : mis à

trempé dans de l'eau et cuit, fermenté, graines germées, traitement industriel.

Faible quantité de vitamines B12, C et provitamine A : le soja et ses produits doivent être consommés en compagnie de légumes et de fruits frais riches en provitamine A (carotènes) et en vitamine C. Cette dernière facilite l'absorption du fer contenu dans le soja, entre autres fonctions.

Allergies : L'ingestion de soja produit rarement des allergies. Néanmoins, la poudre que dégagent les graines provoque de graves allergies respiratoires si elle est inhalée par des personnes sensibles.

Flatulences : la graine du soja contient des hydrates de carbone de type oligosaccharide arides sur sa peau qui provoquent des flatulences digestives. Les laisser tremper et les cuire permet d'éliminer la plupart de ces hydrates.

Attention au soja OGM

Le soja est devenu l'une des grandes cultures OGM. On estime que 70% des 264 millions de tonnes produites dans le monde (en majeure partie, par les Etats-Unis, le Brésil et l'Argentine) sont des variétés génétiquement modifiées. Or au Brésil, le soja est l'un des responsables de la disparition accélérée de la forêt, et donc du rejet de milliards de tonnes de dioxyde de carbone dans l'atmosphère. C'est une menace pour l'environnement. Ces plantes sont un concentré en toxines. Lors d'un débat sur la plateforme whatsapp

« *Forum 2 Ecologie & Justice* », concernant la consommation et la production du soja au Togo, Séna Alouka, Directeur Exécutif de l'ONG Jeunes Volontaires pour l'Environnement (JVE), montre qu'il n'est très difficile de reconnaître à la vue du Soja génétiquement modifié (GM) du soja naturel, sauf les initiés. « *Le soja GM me fait moins peur que le soja bombardé et chargé de missile toxique et d'interrupteurs endocriniens. Ces substances sont capables non seulement de causer tout type de cancer mais pire...*

...de rendre impotents, de diminuer le quotient intellectuel des enfants. Certains naissant avec des troubles cognitifs et pathologiques bizarres. », écrit-il. A l'instar de la quasi-totalité des pays africains, les OGM sont interdits. Les OGM ont pour but d'augmenter une caractéristique spécifique (protéines, lipide, vitamine) ou pour améliorer la résistance de la plante face au ravageur ou pour augmenter le rendement. « *Cependant la teneur en toxines dans le soja dans certaines villes au Togo est horriblement inquiétant. Semés sur des surfaces excessivement arrosées*

d'herbicides (dont le très cancérigène Glyphosate) puis bombardées 2 à 3 fois de pesticides minéraux (chimiques), le soja planté chez nous peut s'avérer beaucoup plus dangereux pour la santé que les sojas génétiquement modifiés. Donc on n'introduit pas un OGM dans le soja mais c'est le soja lui-même qui est génétiquement modifié, c'est-à-dire programmé notamment pour résister à une solution toxique comme le Glyphosate. Objectif : éliminer les adventices (ou mauvaises herbes) tout autour de la plante GM », reconnaît Séna Alouka.

Préparation et emploi

Maman Soja, une experte en traitement de soja au Togo témoigne que la graine de soja à l'état primaire contient des composants toxiques pour l'homme. C'est pourquoi, elle ne doit jamais être consommée crue. « *Moi je traite bien le soja avant d'extraire les dérivés dont le lait, l'huile, le couscous et autres qui sont des alicaments qui ont contribué chez plusieurs de mes clients à résoudre ou traiter leurs problèmes de santé. Ceux qui ne maîtrisent pas les techniques de traitement du soja doivent faire très attention, à mettre leurs aliments sur le marché. Car cela peut constituer un réel danger pour la santé et la vie des consommateurs* », martèle-t-elle. **Graines cuisinées :** elles doivent tremper plusieurs heures puis être bouillies de 60 à 90 minutes, en les assaisonnant comme tout autre légume.

Leur goût est un peu particulier et tout le monde ne sait pas l'apprécier. **Farine :** elle se présente sous deux formes: dégraissée (5% de protéines) et complète (40% de protéines). Elle a la valeur nutritive et produit une pâte très appropriée à la pâtisserie sans avoir à ajouter d'œufs (la lécithine du soja a une action émulsive comme la lécithine de l'œuf). La farine de soja permet d'élaborer de délicieuses recettes végétariennes. **Protéines de soja :** elle se présente sous plusieurs formes (concentrée, séparée ou texturisée) dont la concentration protéinique va de 70% à 96%. Elle est idéale pour élaborer tout type de plats sans viande. **Boisson de soja :** dénommée également lait de soja. Elle remplace le lait de vache mais elle contient moins de calcium et pas du tout de vitamine B12.

Quel soja produit-on au Togo ?

Le Togo produit du soja sans OGM. Selon le rapport 2020 de la Commission de l'Union européenne (UE) sur l'importation des produits bio, publié le 18 juin 2021, le Togo occupe le premier rang mondial des pays exportateurs de soja biologique vers l'espace Schengen. Pour Séna Alouka, Directeur Exécutif de l'ONG JVE, « *c'est vrai, la plupart du soja produit dans les villages au Togo est quasi organique car, plusieurs de nos parents n'ont pas les sous pour s'acheter des herbicides ou pesticides minéraux. Donc même si ce soja certifié bio est essentiellement exporté, on peut espérer qu'une quantité non négligeable finit dans nos marchés et donc dans nos assiettes* », lit-on dans la plateforme

whatsapp « *Forum 2 Ecologie & Justice* ». Le succès du soja togolais et son audience toujours favorable auprès des consommateurs urbains doivent passer par l'assainissement de certains maillons du système, notamment la production, la récolte et la transformation pour atteindre l'objectif de la sécurité sanitaire. Celle-ci doit tenir compte de tous les risques, chroniques ou aigus susceptibles de rendre les dérivés de soja préjudiciables à la santé du consommateur, condition également de sa contribution à la sécurité alimentaire au Togo. Il est beaucoup conseillé de consommer le soja organique ou bio ou celui dont on connaît le circuit de production. Mieux, produisons et consommons notre propre soja.

Soja, aliment vedette



Sur la plateforme whatsapp de « *Santé-Education* », Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaire, montre que le soja, avec son profil nutrition remarquable, est un allié santé qui mérite sa place dans une alimentation variée et équilibrée. « *Lorsque nous prenons les huiles végétales togolaises, les huiles d'arachides et de soja sont les plus nutritionnellement recommandées vu leurs richesses en principes nutritionnels de qualité. Les transformations que subissent le soja jusqu'à donner ses dérivés font baisser les taux des substances dangereuses. Prenez les Asiatiques (Japonais, Chinois) et comparez leurs espérances de vie et leurs*

taux de cancers comparés à ceux d'autres nations non habituées aux dérivés de soja : il n'y a pas match. Les enquêtes ont révélé que ces peuples asiatiques consommaient au moins 1-2 portions de dérivés soja (bien travaillés selon leurs cultures culinaires) par jour », explique le spécialiste. On peut affirmer que le soja est devenu un aliment vedette non seulement pour sa valeur nutritive, supérieure à celle de la viande, mais aussi pour ses multiples possibilités culinaires et diététiques. Il peut être employé comme un légume sec dans les ragoûts, des potages et des plats froids. Il remplace dans pratiquement toutes leurs applications, le lait de vache et le fromage.



Myopie chez l'enfant : facteurs et signes

Les troubles visuels chez l'enfant sont une anomalie réfractaire des yeux, qui touche les enfants de 0 à 15 ans. Ils constituent les affections oculaires les plus fréquentes. L'une des pathologies oculaires de l'enfant les plus récurrentes est la myopie. Une anomalie de la vision qui se traduit par une vision floue de loin, mais une vision nette de près.

La myopie n'est pas rare chez les enfants et adolescents. C'est une maladie de l'œil qui fait partie d'un ensemble qu'on appelle les amétropies. « C'est-à-dire l'œil dans sa constitution permet de voir les images au niveau de la rétine. Il peut arriver que les images se forment en avant de la rétine ou les images se forment en arrière de la rétine. Si les images se forment en avant de la rétine, on dit que l'œil ne permet pas de faire une mise au point donc c'est une myopie », explique Pr. Patrice Balo, Ophtalmologue Responsable du cabinet « Sight & Vision » à Lomé.

Selon les projections de l'OMS, ce trouble de la vision, qui peut mener dans certains cas à des complications sérieuses, pourrait toucher à l'horizon 2050, près de 50 % de la population et ainsi concerner 5 milliards d'individus sur la planète.

Le facteur génétique : première cause

La myopie est en grande partie d'origine génétique. « La myopie est constitutionnelle. C'est-à-dire on naît avec

une forme anatomique de l'œil et lorsque cette forme anatomique ne permet pas à l'œil de mettre l'image sur la rétine et que cette image est en avant de la rétine on peut avoir la myopie », a indiqué le Pr. Patrice Balo.

En dehors du facteur génétique, l'environnement joue un rôle bien plus crucial dans le développement de ce trouble de la réfraction. Les modes de vie constituent ainsi un terreau favorable à l'essor de la myopie en combinant différents facteurs de risque. Un mode de vie demandant de se focaliser trop longtemps sur un objet proche notamment une vision de près trop sollicitée au quotidien, le temps passé devant les écrans, smartphone, tablettes, ordinateurs, télévision.

Surveiller ces signes chez l'enfant

La myopie apparaît généralement dès l'enfance. Elle est détectée lorsque l'enfant entre à l'école, le plus souvent au cours primaire. En effet, c'est à ce moment-là qu'il se plaint, par exemple, de ne pas bien visualiser ce qui est inscrit sur



Pour une meilleure vue de l'enfant, consulter un ophtalmologue

le tableau ou lors de la lecture. L'enfant a ses yeux très proches du livre. Les parents et enseignants doivent surveiller ces signes. « Lorsque l'enfant est scolarisé, la manière dont l'enfant s'y prend pour faire ses devoirs, lorsque l'enfant écrit et que ses yeux sont très collés dans le cahier, ça veut dire il y a quelque chose qui ne va pas. Cela doit attirer l'attention des parents et

demandeur à faire un test de vision », avertit Pr Patrice Balo.

Les parents doivent encourager les enfants à réduire le temps d'utilisation de téléphone portable et autres appareils électroniques. Et surtout les amener chez l'ophtalmologue pour un dépistage des yeux.

par **Arnaud KONDO**

Prochaine parution : Complications et prévention de la myopie chez l'enfant.

Maladie parodontale : attention à la perte des dents

Silencieuse et irréversible, la parodontite est une pathologie infectieuse caractérisée par une atteinte du parodonte, c'est-à-dire de la gencive et des différentes structures entourant la dent, provoquant une destruction irréversible des tissus de soutien.

Contrairement à la carie, la maladie parodontale, qui survient généralement à l'âge adulte, n'est pas douloureuse et peut évoluer sans bruit jusqu'à ce que les dents perdent leur appui osseux et tombent finalement. « Au collet de la dent, une fine membrane attache celle-ci à la gencive. Si un brossage efficace n'élimine pas suffisamment les bactéries qui colonisent ce sillon, elles vont se multiplier, favoriser l'arrivée d'autres bactéries, et cette colonisation va détruire progressivement cette membrane. D'où le caractère irréversible de la maladie parodontale », explique Dr Georges Tokofai, Chirurgien-Dentiste, Directeur du Cabinet Dentaire « SOS Dentiste ».

Ces bactéries s'organisent spontanément

en un « biofilm » qui forme la plaque dentaire. La seule façon de casser suffisamment ce biofilm résistant, c'est de se brosser les dents au moins deux fois par jour pendant 2 minutes, et de nettoyer l'espace interdentaire. Le premier signe qui doit alerter, c'est l'apparition d'un saignement au brossage : c'est ce qu'on appelle la gingivite. Cette gingivite initiale est encore réversible avec un brossage correct. « Le brossage régulier des dents diminue significativement et même empêche cette adhésion bactérienne. Si ce saignement persiste, il faut absolument voir un dentiste, qui va proposer un traitement approprié. Dans tous les cas, un détartrage et un polissage tous les 06 mois permettent une gencive et dents saines », martèle Dr Georges Tokofai, Chirurgien-Dentiste.

Autre signe d'alerte de cette maladie, une mauvaise odeur dans la bouche, encore appelée une halitose. Mais les gens consultent souvent trop tard, quand les dents bougent. D'où l'importance d'une consultation dentaire au moins une fois



Attention à la parodontite

par an pour contrôler l'état de la bouche. D'après le Directeur du Cabinet Dentaire « SOS Dentiste », « le diagnostic, tant de la carie que de la maladie parodontale, repose sur l'examen clinique et radiographique des dents et leurs tissus de soutien. Ils sont utiles surtout dans la détection précoce des maladies de la

dent, la recherche de foyers infectieux d'origine dentaire ou la mesure précise d'une carie ». Carie, abcès ou maladie parodontale, quand l'infection le justifie doivent bénéficier d'une prise en charge rigoureuse afin d'éviter des complications graves.

par **William O.**

Quelle activité physique pour quel type de diabétique ?



Dr Damien Ekoué-Kouvahey
Médecin du Sport

L'activité physique se représente à la fois comme une source de bien-être et un allié précieux dans le contrôle de la maladie. Elle est donc fortement recommandée, sous réserve d'être pratiquée de façon régulière et modérée. Bénéfique pour la santé de tout un chacun, l'activité physique l'est tout particulièrement pour les personnes atteintes de diabète.

Bienfaits de l'activité physique

Que l'on soit atteint d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'activité physique est nécessaire à sa prise en charge, au même titre qu'une alimentation équilibrée. En mobilisant la totalité de l'organisme, l'activité physique permet en effet d'améliorer le contrôle de la maladie. Une activité physique régulière diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète telles que l'hypertension, l'hypercholestérolémie,

troubles cardiovasculaires.

Quelles activités pour diabétiques ?

L'activité physique doit en priorité tenir compte de la condition physique de chacun. Avant de reprendre ou commencer le sport, il faut impérativement que l'on réalise un bilan médical, soit avec son généraliste, soit à travers des tests spécifiques notamment s'il s'agit d'une activité sportive. Il est recommandé aux diabétiques d'exercer l'activité physique de 5 à 7 fois par semaine, à raison de 30 à 60 minutes par séance. Pour le diabétique de type 1, l'activité physique pratiquée de façon quotidienne permet d'adopter un régime alimentaire et un dosage d'insuline réguliers. Pour le diabétique de type 2, l'activité pratiquée au moins 5 fois par semaine permet de maximiser la dépense calorique et de contrôler le poids corporel.

Les sports d'endurance « de base » tels que le jogging, faire du vélo, la natation,

la marche rapide. Ces activités font travailler l'appareil cardiovasculaire et respiratoire, ce qui est important pour l'équilibre de la maladie. On peut également conseiller les activités douces comme gymnastique, danse, yoga. Elles renforcent progressivement la musculature, sans effort violent, et participent au maintien de la condition physique.

Activités à éviter

Les sports présentant un danger en cas d'hypoglycémie, comme l'escalade en falaise, la randonnée en montagne sont vivement déconseillés. Aussi les sports violents présentant des risques de chocs, notamment pour les yeux tels que la boxe, les arts martiaux. Si l'on souffre de la rétinopathie, outre les sports violents, il faut éviter les activités qui augmentent la pression artérielle, comme la musculation, le squash, le tennis.

Propos recueillis par **Elom AKAKPO**

Santé de la femme/ Interview du Dr Kafui Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la clinique Group Medical

« Un cycle qui est bon est un cycle où une femme voit ses règles tous les mois. Ces règles ne sont pas douloureuses et elles coulent entre 4, 5 ou 6 jours, puis elles sont fluides, faites de sang rouge sans caillots »

Forte d'une expérience de plus de 20 ans de pratique, la gynécologue obstétricienne Dr Kafui Bénédicte Améwoui livre quelques astuces à Santé-Education pour la bonne santé de l'appareil génital de la femme.

Santé-Education : Pouvez-vous expliquer le fonctionnement de l'appareil génital féminin ?

Dr Kafui Bénédicte Améwoui : L'organe génital de la femme n'a pas été créé seulement par l'auteur de la vie pour faire des enfants. C'est un organe qui reçoit non seulement la semence de l'homme, mais il élimine toute matière qui n'a rien à faire en elle. C'est pourquoi, les femmes ont en dehors des règles, des leucorrhées physiologiques ou les pertes blanches.

Est-il possible de retarder la ménopause ?

Lorsqu'une femme arrive à la ménopause, les règles qui coulent tous les mois, cessent. Ce qui est différent de l'arrêt momentané, souvent pendant quelques mois, des règles. Une femme qui ne voit pas ses règles pendant six mois, c'est un arrêt des règles. Ce n'est pas une ménopause. C'est la cessation définitive des règles sur une période consécutive de 12 mois autour de 50-55 ans avec des troubles neuro-végétatifs et affectifs qui constituent la ménopause. Elle arrive souvent autour de 50 à 55 ans chez la plupart des femmes.

La ménopause ne peut pas être repoussée, puisque c'est l'épuisement d'un nombre de follicules existant chez la petite fille depuis la naissance jusqu'à la ménopause. C'est un phénomène

naturel. Par contre elle peut arriver plus tôt.

Mais il y a des femmes qui peuvent faire la ménopause avant cet âge.

Oui, il y a des femmes qui ont une ménopause à 35 ans. C'est une ménopause précoce. Et ce n'est pas normal. J'ai eu dans ma pratique des femmes qui avaient 35 ans qui étaient en état de ménopause.

Pourquoi cela arrive-t-il chez certaines femmes ?

Il faut voir tous les facteurs croisés qui ont concourus à amener une femme à cet état. Certains traitements anticancéreux, hormonaux, des facteurs familiaux, des prises de produits sans contrôle médical dans le but de stimuler la fertilité peuvent réduire les follicules et entraîner une ménopause précoce. Les organes génitaux chez l'homme et la femme fonctionnent à partir des hormones. Certaines hormones ont un apport exogène et sont obtenues à partir d'une alimentation équilibrée, cohérente, rationnelle et qui fait du bien à l'organisme. Les facteurs alimentaires sont donc très importants pour prévenir contre la ménopause précoce. Malheureusement, il n'y a pas un enseignement qui est proposé aux femmes pour qu'elles traversent cette période-là. Parce que c'est possible. Si



Dr Kafui Améwoui, Responsable de la clinique Group Medical

les femmes asiatiques ont un meilleur cycle que les femmes africaines, c'est parce qu'elles consomment du végétal, notamment le soja tous les jours. Or des études ont indiqué que le soja contient des œstrogènes naturels, qui sont issus de la plante et qui ont une action sur les glandes génitales de la femme. Donc une femme qui consomme du lait de soja avec une alimentation assez rationnelle, vit mieux les troubles liés à la ménopause.

Comment reconnaît-on un bon cycle chez une femme ?

Un cycle qui est bon est un cycle où une femme voit ses règles tous les mois. Ces règles ne sont pas douloureuses et elles coulent entre 4, 5 ou 6 jours, puis elles sont fluides, faites de sang rouge

sans caillots. Ajoutons à cela que la coloration rouge des règles détermine encore davantage la qualité du cycle et au-delà, l'état de santé de la femme.

Quelle alimentation conseillez-vous aux femmes ?

Je conseille surtout à toutes les femmes de faire attention à ce qu'elles mangent. Elles doivent privilégier le végétal. Parce que manger sainement soigne. En plus de la qualité de l'alimentation, ici, il y a des facteurs psychologiques, émotionnels, psychosociaux, spirituels... Quand tous ces facteurs se croisent ensemble, ils amènent la maladie. Ces facteurs agissent sur le cycle et la santé des femmes.

Propos recueillis par William O.

Traitement du pied bot : Professionnels de la réadaptation et de la santé renforcent leurs capacités

Une dizaine de professionnels de santé (médecins, chirurgiens, techniciens orthoprothésistes, kinésithérapeutes et Aides bloc) venus des différentes régions du Togo ont pris part, les 14 et 15 février 2023, au Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO) de Lomé, à un atelier de formation sur le traitement et la prise en charge précoce de pied bot. L'objectif est de renforcer les compétences des participants pour une meilleure prise en charge de cette pathologie chez les enfants par la méthode PONSETI. Les travaux ont été lancés par Innocent Lakna, Directeur du CNAO-Lomé.

Encore appelé varus équin, le pied bot est une anomalie de développement du pied survenant pendant la période fœtale. « Le pied bot est une malformation du pied. Plusieurs déformations sont décrites dans cette déformation. Il s'agit du Cavus, de l'Adductus, du Varus et l'Equinisme. Ce sont des termes techniques pour expliquer les déformations qu'on trouve dans cette malformation qu'est le pied bot », explique Dr Sesimé Sanni, Chirurgienne Pédiatre au CHP Aného, l'une des formateurs. Au Togo, cette malformation touche en moyenne 1 bébé sur 1000 naissances. Depuis 2011, le traitement de pied bot chez les enfants est assuré par la clinique du CNAO de Lomé et dix autres cliniques sur l'étendue du territoire.

Durant deux jours, les participants ont été outillés sur la maladie, les bases de traitement par la méthode Ponseti. Une méthode qui consiste à la pose d'une série de plâtre pour une correction. Le Dr. Hamadi Arama, l'un des formateurs venus du Mali, a précisé que cette technique, est reconnue par les instances internationales de la santé, comme traitement efficace de correction des pieds bots, et permet aux enfants de recouvrer les pieds normaux.

Pour le directeur du CNAO-Lomé, Innocent Lakna, il s'agit d'un recyclage de ces professionnels de la réadaptation, afin de repartir toutes les connaissances théoriques et améliorer leurs pratiques quotidiennes à la prise en charge des enfants porteurs



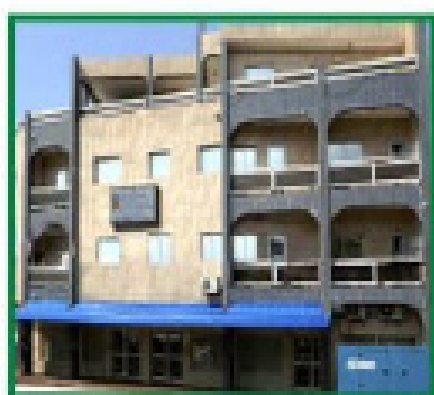
Les participants en pleine formation

de pied bot par la méthode PONSETI. Ceci pour un service de qualité et de sécurité dans la prise en charge. A l'issue de la formation, les participants, à l'instar de Moussa Sanda Kinésithérapeute au CRAO-Dapaong et de Justine Kantouti, Kinésithérapeute au Centre Don Orione de Bombouaka ont apprécié et exprimé leur entière satisfaction vis-à-vis des différentes

notions et manipulations qui entrent dans la prise en charge de la pathologie. L'atelier a bénéficié de l'appui financier de Miraclefeet.

La rencontre entre dans le cadre du programme d'accompagnement des centres de santé dans la prise en charge précoce de pied bot.

par Arnaud KONDO



NOUVEAU SIÈGE INAM

NOUS AVONS DÉMÉNAGÉ !

Le siège de l'INAM est transféré dans l'ancien
immeuble de la BSIC au quartier Dekon

À compter de ce 16 janvier 2023



www.inam.tg

