



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



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

SANTE EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 707 du 01 Mars 2023

Alcool en sachets: attention aux maladies chroniques



4-5 CES BOISSONS SONT NOCIVES

**Feuilles de baobab : traiter
anémie et crises d'asthme**

7



**Bouillons de cube : réduire
la consommation**

5



**Rhume ou grippe : faut-il
prendre des antibiotiques ?**

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)



Traitement du Pied bot

Professionnels de la réadaptation outillés sur l'application CAST

Les professionnels de la réadaptation et de la santé du Togo ont été outillés sur l'utilisation CAST (Clubfoot Adminidtrative System), une application de collecte et d'analyse des données sur la pathologie du pied bot. C'était lors d'une formation de renforcement des capacités qui s'est tenue les 16 et 17 février 2023 au Centre Nationale d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé).



Les participants en pleine formation

Pendant deux jours, les participants ont reçu une présentation détaillée de l'application Clubfoot Administrative System. Les formateurs ont expliqué les différentes fonctionnalités de l'application, y compris la gestion des informations des patients, la planification des rendez-vous, le suivi de la progression du traitement et le stockage de documents numérisés. Les participants ont également eu la possibilité de poser des questions et de discuter de l'utilisation de l'application dans leur pratique clinique quotidienne.

Pour le Dr. Hamadi Arama, formateur, l'application CAST est très utile dans la prise en charge efficace de cette pathologie congénitale. « Cette application permet de programmer des rendez-vous, de savoir combien de patient on attend dans la journée et au cas où un patient manque au rendez-

vous. Cela peut permettre de prendre des dispositions telles que se rendre au domicile du patient ou l'appeler pour le sensibiliser sur l'utilité par rapport à la continuité du traitement ». Au terme de la formation, il est attendu que les participants maîtrisent les différentes fonctionnalités de l'application notamment, l'enregistrement des informations, le respect des différentes étapes de CAST, la protection des données des patients. Les données des patients sont protégées. Seuls les gestionnaires du programme de traitement de pied bot et les partenaires ont accès aux informations pour une exploitation. L'application CAST est fournie par le partenaire du programme Miraclefeet. Elle peut être utilisée sur différents terminaux notamment les ordinateurs de bureau, les smartphones et les tablettes, ce qui permet à la communauté CAST de faire le suivi des indicateurs de performances.

PHARMACIE DE GARDE Du 27 Février au 06 Mars 2023

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 44 41 94
OLIVIERS	Bd. Houphët-Boigny	96 80 09 50
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUËT - BOIGNY	70 45 25 03
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoé	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 48 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédrzanawoé "Assiyyé"	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 93 74 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SIOLOE	Carrefour Alfo Apédoké Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé et 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
MILLEMAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agôe-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agôe-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	AVEDZI, Carrefour LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agôe-Nyivé Kégué, Face au CEG Agôe-Est	70 40 29 06
ST MICHEL	Située à Agôe-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, non loin de l'Agence CEET Agôe	70 21 26 26
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; près de la station CAP Agôe-Légassito	99 47 00 70
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
ABRAHAM	Agôe-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DEMIS	Agôe Kové, Carrefour Kpogbi	70 12 35 85
GANPAT	AGOE DALIKO près du Carif EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, sur la route Zossimé - Sangueria	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Alfo Apédoké Gbomamé	70 12 44 44
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDIY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	90 70 19 60
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida	99 27 36 36
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01	CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
Commissariat central 22-21-28-71	Sûreté Nationale 22-22-21-21
Pompiers 118 ou 22-21-67-06	Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39
Police Secours 117	

Pharmacies et Points de vente du journal

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

Rhume ou grippe : faut-il prendre des antibiotiques ?

Souvent lorsqu'on a mal à la gorge, ou qu'on tousse, on a tendance à faire recours aux antibiotiques. La raison pour laquelle on prend ces produits est simple : se sentir bien et se rétablir rapidement. Les antibiotiques sont-ils nécessaires en cas de rhume, de mal de gorge ou d'un autre type d'infection respiratoire ? Dans quels cas sont-ils recommandés et quand faut-il les éviter ?

Les antibiotiques agissent sur les bactéries et non sur les virus. Ils combattent les infections bactériennes, alors que le rhume, la grippe et une bonne majorité d'autres infections respiratoires sont causés par des virus.

Rhume : quand prendre des antibiotiques ?

Même si, la plupart du temps, le rhume ne se complique pas et guérit spontanément, il peut arriver qu'une bactérie vienne compliquer l'infection, on parle de surinfection bactérienne. Celle-ci se manifeste par une fatigue persistante, une fièvre qui peut être élevée et une aggravation des symptômes. Les écoulements nasaux peuvent s'épaissir et devenir jaunâtres ou verdâtres. La toux devient grasse, parfois accompagnée d'expectorations. Face à ces symptômes, il est recommandé de consulter un médecin qui prescrira un traitement antibiotique

de courte durée pour traiter l'infection bactérienne en fonction de la localisation de l'infection (sinus, gorge, bronches...).

Antibiotiques : attention à l'excès

L'utilisation abusive des antibiotiques favorise l'émergence des «superbactéries », qui deviennent résistantes aux antibiotiques et peuvent ainsi provoquer des infections très sévères pouvant conduire à d'importantes séquelles voire la mort. Ces superbactéries peuvent aussi se propager à l'entourage. La prise prolongée des antibiotiques peut perturber l'équilibre naturel entre les bonnes et les mauvaises bactéries de l'organisme. Dans leurs effets secondaires, on note entre autres des nausées et vomissements, des diarrhées, des infections vaginales, des réactions allergiques graves. Beaucoup d'adultes consultent aux services des urgences en raison



Bonne hygiène nasale en cas de grippe

des effets secondaires de leurs antibiotiques.

Soulager des symptômes

Il est conseillé de bien se reposer et boire beaucoup d'eau. Pour les symptômes affectant le nez, une bonne hygiène nasale grâce à l'utilisation de

gouttes nasales ou d'un vaporisateur de solution saline est bénéfique au traitement. Les gargarismes à l'eau salée, la prise de boissons chaudes sont quelques astuces qui soulagent les maux de gorge.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste-Lomé

« Bitter Lemon by Chap » de la SNB riche en acide citrique pour renforcer l'immunité

par Elom AKAKPO



La boisson « Bitter Lemon by Chap » de la SNB

L'acide citrique est un acide végétal organique naturel. Il est obtenu à partir de la fermentation de solutions sucrées naturelles comme le jus de citron par exemple. Il a de multiples utilisations : additif alimentaire, acidifiant pour boissons et régulateur de PH.

Bienfaits santé de l'acide citrique

L'acide citrique est biodégradable et n'est pas toxique pour l'homme, ni pour l'environnement. Il accroît l'efficacité des antioxydants. Il provient du citron, canneberge, myrtille, Bruyère. L'acide citrique possède un rôle central dans le métabolisme humain. Il est un

L'acide citrique est l'un des additifs alimentaires les plus présents dans les produits des rayons de nos supermarchés. Un additif alimentaire est une substance qui n'est pas consommée comme un aliment mais ajoutée aux produits alimentaires dans un but technologique lors de leur fabrication. Il est partout, que ce soit dans les produits sucrés, dans les plats salés ou encore dans les boissons. Cet additif a de multiples fonctions ... mais de quoi s'agit-il exactement ?

Où peut-on trouver l'acide citrique ?

Enormément de produits alimentaires contiennent de l'acide citrique. On peut citer notamment les sodas ou autres boissons sucrées qui en ont pratiquement.

La boisson « Bitter Lemon by Chap » de la SNB

Il se trouve que la Société Nouvelle de Boissons (SNB) l'a adopté pour offrir à la population une boisson dénommée «Bitter Lemon by Chap ». Cette boisson est une spécialité de la SNB qui procure un bien-être et confort dans l'organisme, après consommation. La boisson « Bitter Lemon by Chap » est une boisson gazeuse constituée des agrumes essentiellement du citron d'où son nom en anglais. Son goût amer est ressenti grâce à l'acide citrique contenu dans le citron.

Consommer « Bitter Lemon by Chap », c'est renforcer le système de défense de

l'organisme. L'acide citrique contenu dans la boisson renforce le corps à bien neutraliser les agents pathogènes dont les microbes, bactéries et virus. Aussi, il protège les cellules contre l'oxydation, d'où cette boisson contribue à donner de l'énergie à l'organisme, surtout en ces périodes de chaleur intense. Cette boisson permet de lutter donc contre la fatigue physique et intellectuelle. Chaque bouteille de « Bitter Lemon by Chap » contient 9,6 g de sucre soit environ deux (2) cuillères à café de sucre, ce qui fait de cette boisson l'une des moins sucrées et recommandées à toute personne, sauf aux diabétiques chez qui la glycémie n'est pas encore stable.

L'acide citrique est donc essentiel dans la prévention de la formation de calculs aux reins, car il réduit l'acidité de l'urine. Grâce à son taux en acide citrique, le citron contenu dans la boisson de la SNB permet une stimulation de la sécrétion salivaire, celles des sucs digestifs et de la bile. La prise de la boisson « Bitter Lemon by Chap » ne doit pas dépasser deux (2) bouteilles par jour.

« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »

Alcool en sachets : attention aux maladies chroniques

Il est désormais interdit au Togo de produire, d'importer ou de commercialiser des boissons alcooliques en sachet plastiques. C'est ce qui ressort d'un arrêté ministériel pris, le 24 octobre 2019. Cependant, ces boissons inondent encore le marché togolais. Leurs qualités sont douteuses, mais elles sont prisées par la jeunesse. Ces produits sont introduits clandestinement dans le pays. Ils ne répondent pas aux normes d'hygiène et constituent donc une menace réelle pour la santé des consommateurs.



Une variété de boissons en sachet

Whisky, Gin, Café Rhum, ces boissons alcoolisées en sachet courent les rues. La commercialisation est libre. Vendus à tous les coins et recoins des villages et villes, les boissons alcoolisées en sachet ou whiskies en sachet font le beau temps des adeptes de cette liqueur. Jeunes, élèves, étudiants, moto-taximen, débrouillards constituent une cible de prédilection des entreprises brassicoles.

A Sagbado, un canton situé dans la banlieue sud-ouest de Lomé, Maman Ayélé tient une cabane en claies. Plusieurs sachets, reliés les uns aux autres, et du sodabi attendent d'être consommés. Gango, manœuvre, teint noir à la maigre saisisante, avale deux sachets chaque jour. Mange-t-il souvent ? Personne ne le sait. Son visage ravagé laisse place à un sourire aux dents corrodées par une mystérieuse substance, ses lèvres brûlées par l'alcool ne saisissent plus les nuances des goûts.

Moyennant 100 francs, on peut s'offrir un whisky en sachet. « L'alcool en sachet c'est la boisson des pauvres. Nous n'avons pas tous les moyens de s'offrir des bouteilles d'alcool coûteux. Nous voulons juste ressentir le goût de l'alcool. Nous aimons ça », argumente Martin Kodjovi, 40 ans, résidant le quartier d'Agoè-Anokui. C'est moins cher et facile à consommer. « Nous n'avons pas besoin de diluer celui-ci pour le boire. Pas besoin d'un verre aussi. Il se transporte facilement et on peut se le procurer partout où l'on se trouve même dans les villages les plus profonds de la ville », confie Gnanidi, 30 ans, maître maçon. « Moi je préfère Café Rhum, si je veux bien manger. Cette boisson aiguise mon appétit. Je ne trouve aucun inconvénient à siroter ça », fait savoir un consommateur.

Par ailleurs, certains enseignants témoignent aussi que des élèves s'adonnent à la consommation de ces boissons. Facilement dissimulables dans des poches de pantalons ou des sacs d'écoliers, ils entrent facilement dans les salles de classe. Dans certains établissements scolaires, on peut ainsi voir des jeunes élèves sucer, entre deux cours, des sachets de 50 millilitres.

En 2020, au Togo, les résultats d'une étude de l'OMS stipulent que « 62,7% des togolais consomment des boissons alcoolisées et ont 7,8 occasions en moyenne au cours des 30 jours pour

quant à lui, considère le whisky comme un moyen de soulager et d'évacuer les soucis et inquiétudes de la vie. « Pour oublier les soucis, je prends deux sachets. Et cela marche », a-t-il évoqué. Adjovi, 25 ans, tenancière d'une boutique, à Sogbossito. « A chaque fois que je sens les maux de ventre, Je prends café Rhum. Il me permet de calmer des douleurs et je fais bien les selles. J'ai l'impression d'être guérie », a-t-elle affirmé.

Ces affirmations considérées comme graves sont rejetées par les professionnels de la santé. Les amateurs de ces boissons n'ont pas réellement conscience des conséquences sur la santé. Car ces whiskies en sachets entraînent de l'effet placebo chez certaines personnes. Ils constatent une diminution voire à une disparition de symptômes suite à l'administration de substances sans action pharmacologique. Cela s'explique par un mécanisme d'autosuggestion capable de soulager

alcoolisées en sachet est pointée du doigt comme source des cas de consultations et d'hospitalisations. « Nous recevons des cas de consultation qui viennent pour des problèmes gastriques. On remarque souvent que cela est dû à la consommation des whiskies en sachet. A notre niveau, nous prescrivons un ensemble de médicaments pour résoudre le problème. La consommation excessive de ces boissons en sachets peut évoluer vers une cirrhose du foie », fait savoir un infirmier exerçant dans un CMS à Lomé. La consommation de cette boisson, selon l'infirmier, peut facilement tendre vers une dépendance. « L'une des conséquences de ces whiskies, c'est la dépendance et là le sujet n'a plus aucun contrôle sur sa vie », observe-t-il. Koffi, menuisier, rencontré dans son atelier à Zanguéra, témoigne : « Cela fait des années que je prends ces boissons et j'ai souvent des malaises. Mais je n'arrive pas à abandonner. C'est plus fort que moi ».



Prolifération sur le marché

les symptômes ressentis par un individu suite à la production de dopamine et d'endorphines par le cerveau.

Composition douteuse

Ce sont des substances dont la composition est difficile à déterminer. Elles ont une forte contenance en méthanol et toxines fortement dommageable pour la santé et du système nerveux. Plus grave, des analyses en laboratoire ont révélé que les fabricants utilisaient comme matière première, le méthanol au lieu de l'éthanol, alcool autorisé dans la fabrication du whisky.

Des effets graves sur la santé

Derrière ce désir de s'évader de ses soucis se cache des effets nocifs à la santé du consommateur. Des évidences scientifiques et techniques ont amené les professionnels de la santé à dire qu'il s'agit d'un danger réduisant la capacité physique et pouvant conduire à des attaques cardiaques ; des cirrhoses de foie ; des troubles nerveux et souvent, la folie. Ces liqueurs exposent les consommateurs à des maladies incurables.

Alerte sur les dangers

Dans le corps médical, la consommation de ces boissons

Professeur Mofou Belo, Chef division de la surveillance des Maladies Non Transmissibles au Ministère en charge de la santé, souligne que la prise de l'alcool entraîne l'obésité, la sédentarité, le taux de cholestérol, la fragilité des artères et conduit à l'hypertension. Selon un médecin généraliste, l'excès de consommation de whisky en sachet peut causer une faiblesse sexuelle. « Ce que les consommateurs de whisky en sachet ignorent ces boissons contiennent une très grande dose de sucre, et de méthanol. Toutes ces substances nuisent gravement la santé en entraînant certaines pathologies telles que la pancréatite, les cancers, le syndrome d'alcoolisation fœtale », a-t-il relevé.

Lambert Buffalo, Nutritionniste, affirme que ces boissons alcoolisées en sachets dégradent et détruisent le métabolisme de l'organisme. « La consommation abusive de l'alcool entraîne des troubles cardiovasculaires. Elle élève la pression artérielle, et augmente le risque d'hypertension artérielle », martèle-il. Une consommation régulière et excessive de ces boissons alcoolisées en sachet est responsable de troubles cognitifs : altération de la mémoire, des capacités de planification, d'attention et de prise de décisions. C'est ce que souligne, Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/ spécialiste

suite de la page 4

des addictions au CHU Campus de Lomé. « La consommation de l'alcool demeure le premier facteur d'un mauvais développement du cerveau chez les jeunes, car il entraîne la rigidité du système nerveux central. Outre les troubles de l'attention, de la concentration, de la mémoire, des capacités d'abstraction et des fonctions

Cardiologue, Responsable de la Clinique Médico Cardiologique « Cœur de Grace », à Totsi, explique que « les excès d'alcool provoquent des arythmies cardiaques, notamment de fibrillation atriale. Un type de contraction cardiaque suffisamment désordonné pour constituer un facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et



Attention à la consommation

exécutives, l'intoxication alcoolique chronique peut être à l'origine d'un syndrome de Korsakoff, caractérisé par une altération massive et irréversible de la mémoire, une tendance à la fabulation pour compenser les pertes de mémoire, des troubles de l'humeur. Par ailleurs, l'intoxication alcoolique expose à de nombreuses conséquences néfastes tels que le trouble d'usage lié à l'alcool ou l'addiction, l'agressivité, les violences, le vol », explique le spécialiste en addictions.

Le cœur souffre quand on consomme ces whiskies en sachet. Lors d'une conférence au centre Diabéboe à Avénou, Dr Efadzi Koffi Ehlán,

d'insuffisance cardiaque. »

Pour Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires, « consommer de l'alcool est préjudiciable sur le plan nutritionnel. En effet, l'alcool fait baisser le taux de salive de 10 à 15% par unité d'alcool. Or la salive nous permet de digérer les aliments grâce à l'amylase salivaire. Ainsi, prendre de l'alcool avant le début du repas risque donc de compliquer la digestion. De plus, si avant le repas, nous avons déjà envoyé de l'alcool dans l'organisme, 20 % de cet alcool ira au niveau de l'estomac et 80 % au niveau de l'intestin. Cela peut causer du tort à la qualité des nutriments contenus dans notre nourriture. Enfin,

l'alcool n'est pas recommandé sur le plan nutritionnel, car l'organisme lui-même produit le taux d'alcool dont il a besoin ».

Cause des accidents de route

Dans le milieu des transports, le whisky en sachet est pointé du doigt comme l'une des causes des accidents de la circulation. C'est pourquoi le gouvernement togolais, dans ses efforts de réduire le taux de mortalité sur les routes, a décidé d'appliquer une mesure qui est le test d'alcoolémie.

Une conduite sous l'emprise de l'alcool, voici les risques : le champ visuel est rétréci, la perception du relief, de la profondeur et des distances est modifiée, la sensibilité à l'éblouissement est plus importante, la vigilance et la résistance à la fatigue diminuent, la coordination des mouvements est perturbée, l'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à surestimer ses capacités. Le risque d'être responsable d'un accident de la circulation mortel est multiplié par 8 en cas de consommation d'alcool. Ce risque augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang: il est multiplié par 6 pour un taux compris entre 0,5 et 0,8 g/l, et par 40 pour un taux supérieur à 2 g/l.

Selon les derniers chiffres de la sécurité routière, l'alcool est en cause dans près d'un tiers des accidents mortels.

Renforcer les campagnes de sensibilisation

Les jeunes doivent prendre conscience quant à la dépendance de ces boissons alcoolisées en sachets. Les parents, tuteurs, enseignants et acteurs de l'éducation sont appelés à prendre

leurs responsabilités pour sauver la jeunesse de la dérive.

« Il faut davantage renforcer les campagnes de sensibilisation dans nos écoles. Faire des émissions sur les médias sur ce phénomène. L'objectif c'est que les jeunes arrêtent de consommer l'alcool en sachet. Il faudrait que cela cesse. Il faudrait qu'une réglementation soit mise en œuvre dans notre pays. Ce produit est une menace de santé publique », a martelé un acteur de l'éducation. C'est ce que renchérit aussi Dr Sélom Degboe: « Interdire la commercialisation d ces boissons alcoolisées en sachet et faire de la sensibilisation primaire, secondaire en visant le grand public entre autres les lieux de formation, les églises, les couvents, les regroupements professionnels, via les médias », souligne t-il.

Urgence de l'application stricte de l'arrêt

Si la décision ministérielle du 24 Octobre 2019 est venue à point nommé refroidir l'ardeur d'une jeunesse friande à la chose, elle remet néanmoins sur la table, la question de l'effectivité de l'application stricte de cette disposition. A ce jour, le circuit de la consommation est toujours alimenté de ces produits ; exposant ainsi la santé des Togolais à des dangers et maladies chroniques. Aujourd'hui, le Gouvernement togolais, doit mettre en éveil, ses cellules de contrôles et de suivi. Ceci, en vue de décourager par des mesures dissuasives, les réseaux qui, sont prêts à mettre en péril la vie des millions de consommateurs togolais. Cela garantira, à l'arrivée, une meilleure application de cette disposition salubre.

par William O.

Bouillons de cube : réduire la consommation

Rapides, bon marché et pas chers, les bouillons cubes occupent une place importante dans la plupart des cuisines africaines. Ils sont presque devenus un automatisme dans les recettes, pour assaisonner tous les plats qui sortent de la cuisine. Mais d'après Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène alimentaire, ces produits présentent un réel danger pour la santé, car ils ne comportent presque rien de naturel.

Les bouillons de cube sont devenus les rois des cuisines. Au Togo, le prix du bouillon de cube, qui est souvent de 25 francs CFA, le rend accessible à toutes les bourses. Les cubes sont utilisés pour donner plus de goût aux plats. Pourtant, indique Kponou Tobossi, Spécialiste en hygiène alimentaire, « les bouillons en cubes sont fabriqués avec des produits déshydratés formés en petits cubes. Ils contiennent tous du sel, de la maltodextrine, des exhausteurs de goût, de l'huile et des arômes et des colorants. Les exhausteurs de gout qu'ils contiennent tels que l'inosinate disodique, le glutamate, la maltodextrine et bien d'autres sont très dangereux et nuisent gravement à la santé », explique Kponou Tobossi.

Qu'il soit fondu, effrité ou utilisé dans sa forme liquide, le bouillon de cube est aujourd'hui consommé à l'excès. Il est principalement composé de sel et de substances chimiques. C'est pourquoi, il est important de limiter et réduire significativement voire éviter les plats qui sont préparés avec les cubes aromatiques puisqu'ils en contiennent déjà beaucoup, entre 40 et 50%. L'abus de sel peut conduire au développement de maladies cardiovasculaires, de l'hypertension

artérielle et des insuffisances rénales. Par ailleurs, certains cubes, en très petit nombre, peuvent contenir des extraits de viande ou de légumes, ainsi que du sucre. Ils sont très rares sur le marché, mais cela existe.

Attention aux maladies chroniques

« L'excès des bouillons de cube provoque des maladies d'Alzheimer, une maladie neuro-dégénérative. En effet, ces bouillons de cubes seraient responsables de la destruction des cellules nerveuses et aggravent des troubles neurologiques. En réalité, ce syndrome interviendrait après la consommation de tout aliment contenant du glutamate de sodium. Ce dernier excite les papilles gustatives. Mais cela agit comme la drogue sur le cerveau et provoque des conséquences graves », souligne le spécialiste en hygiène alimentaire.

Cette substance peut provoquer des nausées, des vomissements, des crampes d'estomac, des réactions allergiques et des maux de tête. À certaines doses, il peut même être associé à une augmentation du taux d'insuline et de l'hypertension artérielle. Selon Kponou Tobossi, les additifs dans le bouillon de cubes causent de sérieux problème dans



Excès de bouillon de cube, danger pour la santé

l'organisme. « La consommation excessive du bouillon de cubes peut causer le surpoids, l'obésité et le diabète, car le pancréas sera surchargé et donc l'insuline ne pourra plus bien travailler sur le glucose, les lipides et autres », explique-t-il.

Alternatives aux bouillons de cube

Maman Abila, 40 ans, Revendeuse de Pagnes à Adidogomé, mère de deux enfants explique à Santé-Education qu'elle utilise des épices naturelles pour rehausser le goût de ses plats. « Je n'utilise pas les bouillons. Dans les marchés, il y a des épices naturelles

qui sont beaucoup plus efficaces que les bouillons. J'opte tout le temps pour l'ail, le cumin ou le laurier, ainsi que la cannelle pour le poulet », dit-elle. Les bouillons de cubes peuvent facilement être remplacés par la moutarde locale communément appelé « affiti » qui contient des produits entièrement naturels. Donc il est important de consommer des ingrédients locaux qui ne sont ni synthétiquement transformés, ni aromatisés, et qui contribuent à une bonne santé.

par Joseph GANGUI

Dépression pendant la grossesse : causes et signes d'alerte

La dépression est un trouble du comportement dans lequel l'humeur est pathologiquement figée dans la tristesse ou dans la douleur. Cette anomalie est souvent constatée chez les femmes enceintes qui se sentent déprimées pour plusieurs raisons.

La dépression est une maladie qui influe sur la pensée, les actions et les sentiments d'une personne. Parfois, elle apparaît pendant la grossesse et à quelques mois suivant l'accouchement. Elle peut se manifester à diverses intensités. Selon les études faites par l'Association Togolais du Bien-Être Familial (ATBEF) sur la dépression, environ 18 % des femmes enceintes souffrent d'une dépression légère au cours de leur grossesse et de 7 à 12 % des femmes peuvent présenter une dépression modérée ou sévère.

Les causes

La dépression est souvent ignorée ou même négligée par certaines femmes enceintes. Pourtant, ses conséquences sont lourdes et affectent dangereusement toutes les dimensions de la vie de la victime. Ainsi, les facteurs de risques de cette maladie sont multifformes notamment les facteurs environnementaux : la femme enceinte est quelques fois délaissée soit par ses propres parents ou par sa belle-famille. Pour Grâce Koumayi, Sage-femme et fondatrice de l'ONG « Faire Autrement », « quand on dit grossesse, on veut parler du changement des hormones. Donc les changements des hormones peuvent agir sur les produits chimiques

du cerveau et qui va déclencher cette dépression et la plupart chez la femme enceinte, cette dépression arrive dans les trois premiers mois de la grossesse c'est-à-dire le premier trimestre ». On peut également évoquer les conditions socio-économiques telles que les problèmes conjugaux, la précarité. Selon la sage-femme, l'autre cause plus silencieuse de cette dépression chez la femme enceinte est qu'elle n'est pas actrice de sa grossesse mais plutôt spectatrice. Car le personnel soignant notamment la sage-femme et le gynécologue ne la laisse pas faire sa volonté mais elle exécute ce qu'il la propose.

Reconnaître une femme enceinte dépressive

Justine, Secrétaire dans une agence de communication, mère d'une fille, témoigne : « pendant ma grossesse, des fois je me réveille très triste, je n'ai plus le goût de vivre, car tout devient indésirable dans la vie. Cela m'amène à m'isoler et rester dans la solitude ». La dépression chez la femme enceinte renvoie à des symptômes de différentes natures. Les premiers signes relèvent d'un changement d'humeur. Ils désignent chez la femme enceinte un état de tristesse, un désintérêt général



Eviter la dépression pendant la grossesse

et plus particulièrement, un dégoût de sommeil. On peut également ajouter entre autres l'irritabilité, la perte d'intérêt pour ses activités habituelles, sentiments de désespoir, de culpabilité et de l'incapacité à se concentrer. « Quand on dit dépression c'est une perturbation d'humeur, cela va se manifester par le changement. C'est-à-dire le mari ou l'entourage ne va plus reconnaître la femme. Ce que la femme a toujours aimé elle va détester, le saut d'humeur. Tantôt elle est contente,

tantôt elle est colérique, le manque de sommeil. C'est vrai que pendant la grossesse, il y a un manque de sommeil mais chez une femme dépressive, ce manque de sommeil est plus évolué. Nous avons des palpitations, elle peut faire de cauchemars », décrit la sage-femme. La dépression chez la femme enceinte peut se caractériser aussi par des symptômes corporels, comme un amaigrissement ou une prise de poids, des maux de tête et la constipation.

Parution prochaine : Complications de la dépression chez la femme enceinte

par Joseph GANGUI

Cigarette et dépression : un cercle vicieux

Une des conséquences néfastes connues de la cigarette, mais souvent ignorées par la population est son impact sur la santé mentale du fumeur. Des fumeurs pensent que la cigarette est une bonne façon de gérer le stress et l'anxiété, mais c'est loin d'être le cas. Fumer rend-il dépressif ou est-ce que les personnes dépressives ont plus tendance à fumer souvent ?



Eviter la cigarette et le tabac

La dépression est un trouble de l'humeur très fréquente qui peut entraîner une perte d'intérêt pour les activités habituelles, une baisse de l'humeur et une tristesse permanente plus ou moins intense ; et ce depuis deux semaines. Quand on souffre du trouble dépressif, « on est dans un état de souffrance, de douleur et il y a une perte de plaisir. On cherche des voies et moyens pour faire face à

cette souffrance psychique à tout prix. Et parfois, la personne dépressive fait recours à des substances psychoactives ou à des activités (conduites addictives), alors qu'en réalité, elles n'ont aucune vertu thérapeutique. Elles donnent l'illusion circonstancielle d'un bien-être ; malheureusement, elles vont encore plus enfoncer la personne dans un mal-être mental », souligne Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/

Psychothérapeute à la Clinique de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (CPPM) au CHU Campus de Lomé. « Au début, vous allez fumer en vous disant, ça va me faire du bien ; je vais penser à autre chose. Et comme la cigarette contient de la nicotine, elle va stimuler la dopamine dans votre cerveau et vous aurez un sentiment de reprendre un peu de plaisir à la vie sauf que c'est extrêmement éphémère et ça ne fonctionne pas durablement et va vous rendre dépendant si la consommation se prolonge avec le temps », a ajouté Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute.

La cigarette rend dépressif

D'après une étude menée par des chercheurs de l'Université de Jérusalem (Israël), de l'Université de Belgrade (Serbie) et de l'Université de Pristina (Kosovo) et publiée dans la revue « PLOS One », le tabac dont la forme la plus consommée est la cigarette a des conséquences néfastes sur la santé physique et la santé mentale en accroissant le risque de dépression. Et ce sont les jeunes qui sont les plus touchés par ce phénomène. La prise de la cigarette est un facteur de risque pour la dépression en raison des effets chimiques de la nicotine sur le cerveau. En effet, la nicotine perturbe le bon fonctionnement des neurotransmetteurs dans le cerveau ; ce qui contribue à l'apparition ou

à l'aggravation de la dépression. « Concrètement, les neurotransmetteurs sont les différents véhicules qui conduisent les messages chimiques d'une cellule neuronale à une autre, et assurent ainsi la transmission des informations du cerveau vers les autres parties du corps. Cette perturbation engendrée par la consommation du tabac occasionne un dysfonctionnement dans le cerveau et plonge la personne ayant un problème avec sa consommation du tabac dans la dépression. De même, la cigarette consommée de façon régulière et sur une longue durée, est un facteur de risque important d'amener l'usager à la dépression », fait remarquer Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien. La cigarette et la dépression peuvent constituer un facteur de risque l'un pour l'autre. « Si on souffre de dépression et on fume, il est utile de consulter un professionnel de la santé mentale pour vous aider à trouver des stratégies de gestion de l'humeur qui ne soient pas basées sur la cigarette. En même temps, si on veut arrêter de fumer, il est judicieux de consulter un professionnel de la santé et de préférence un spécialiste des questions d'addictions pour une meilleure prise en charge », martèle Dr Zinsou Degboe. Ceci pour aider à gérer les symptômes de manque qui peuvent survenir lors du sevrage.

par Arnaud KONDO

Personne ne devrait avoir à choisir entre une bonne santé et les autres nécessités de la vie.

Nouveaux services de l'Institut National d'Hygiène de Kara lancés

Le ministère en charge de la santé a procédé le mardi 21 février 2023 à l'inauguration de trois nouveaux services de l'Institut National d'Hygiène (INH) de Kara. Il s'agit de la vaccination, la microbiologie de l'eau et des aliments et la chimie de l'eau. Cette cérémonie a été présidée par Dr Wotobe Kokou, Secrétaire Général du ministère en charge de la santé. C'était en présence de l'Ambassadeur allemand, Matthias Veltin, de Dr Halatoko Belei Wemboo Afiwa, Directrice Générale de l'INH, du préfet de la Kozah, Colonel Bakali Badibawou, du Maire de la commune Kozah 1, Pidabi Pawoubadi.

La survenue de la crise sanitaire en 2020, il a été relevé une certaine fragilité des systèmes sanitaires. Et il a fallu un renforcement de la résilience du système sanitaire plus concrètement l'amélioration des actions de riposte aux maladies à potentielle épidémique et de la prévention des pandémies. C'est dans ce cadre que la République Fédérale d'Allemagne a appuyé le ministère en charge de la Santé dans l'amélioration et la création de nouveaux services de l'antenne INH Kara à travers le projet « Renforcement du Système Sanitaire – Santé Reproductive et Droits Sexuels ProSanté » mis en œuvre par la GIZ. Pour un fonctionnement autonome de cette nouvelle antenne, il a été question de la rénovation du bâtiment annexe et la dotation en équipements. Au service de dépistage du coronavirus, se sont maintenant ajoutés des services supplémentaires tels que la vaccination, la microbiologie de l'eau et des aliments, et la chimie de l'eau ; ainsi qu'un service de biologie médicale qui sera équipé par l'INH. « La plupart des services que l'Institut national d'hygiène offre en étant basé à Lomé, seront plus désormais accessibles dans la partie septentrionale avec l'antenne INH Kara. Il s'agit essentiellement de la confirmation rapide de tout ce qui est maladie à potentiel épidémique, le contrôle de la qualité de l'eau et des aliments, c'est-à-dire s'assurer que les eaux, les aliments et tout ce qui est boisson répondent aux normes sanitaires et internationales en termes de contenance de produits chimiques ou de microorganismes. Pour les voyageurs, il est maintenant possible de mettre à jour leur vaccination depuis l'INH Kara. Aussi, l'antenne Kara offrira désormais d'encadrement des stagiaires



Coupure symbolique lors de l'inauguration

avec un financement de l'Allemagne à hauteur de 1725000 euros soit 1.130.000.000 Fcfa, le projet ProSanté a appuyé l'INH dans la mise en place d'une antenne à Kara pour couvrir les besoins en dépistage de la Covid-19 des régions septentrionales du pays. Cet appui a consisté en plusieurs dotations et réactifs, consommables et équipements pour la réalisation de tests PCR, couplées de formations du personnel.

Feuilles de baobab : traiter anémie et crises d'asthme



Feuilles thérapeutiques

Les feuilles de baobab constituent un apport important en calcium et en fer. Riches en antioxydants, phosphore, potassium, magnésium, manganèse, zinc, provitamine A et vitamine C, elles constituent un

excellent complément alimentaire naturel.

Soulager une crise d'asthme

Dans une étude « Nutritional Quality and Functional Properties of Baobab

(Adansonia digitata) Pulp from Tanzania » publiée dans « Journal of Food Research » en 2016, menée par le scientifique tanzanien Aluko A. et ses pairs, le baobab est clairement un antiasthmatique. L'efficacité dans le traitement de l'asthme est également prouvée. Les feuilles étant une excellente source de vitamine A, calcium, fer, potassium, magnésium, manganèse, molybdène et de phosphore, elles sont utilisées souvent pour soulager les crises d'asthme dans plusieurs pays notamment le Sénégal.

Recette pour soulager crise d'asthme: Prendre 1 cuillerée à café de poudre de feuilles sèches directement dans la bouche, au début de la crise; avaler avec un peu d'eau. Faire une deuxième prise, une demi-heure après.

Un antianémique naturel

Grâce à leur teneur en acides organiques principalement les acides citrique et tartriques, les feuilles de baobab permettent d'intervenir dans le traitement de l'anémie. Riches en protéines, fer et minéraux, les feuilles de baobab contiennent des tanins catéchiques et de la vitamine C. Elles sont séchées pour être réduites en poudre. Cette poudre est incorporée aux céréales ou dans les sauces pour la préparation du couscous. La sauce est surtout recommandée pour les personnes souffrantes d'anémie.. Au Madagascar, les feuilles de baobab interviennent dans le traitement de l'anémie légère ou sévère. Cela a été notifié dans le manuel scientifique « Les plantes médicinales malgaches. Catalogue de nos connaissances chimiques et pharmaceutiques », publié en 1957.

Vague de chaleur à Lomé : mesures préventives

A quel Saint les Togolais, en particulier les populations de la région maritime vont se vouer en ce moment de grande chaleur. Depuis plusieurs jours, certains Loméens ont du mal à dormir dans leurs chambres à midi et pendant la nuit. Le jour, la chaleur est intense même à l'ombre où il fait au moins 30°C degrés. Quels sont les effets de la chaleur sur la santé et que faire?

Une chaleur intense donne du fil à retordre aux populations. Koffa, la trentaine, gérant d'un bar nettoyant la sueur sur son visage avait l'air fatigué. Le jeune homme buvant du pure water glacé lance : « La chaleur de ces derniers temps, ça chauffe. Nous sommes dans le mois de février comme il n'y a pas encore de pluie, il fait chaud. C'est vrai que nous sommes habitués à la chaleur mais ces derniers temps elle trop forte ». « Il fait très chaud. Vers le soir, il fait un peu frais, mais dès qu'on rentre dans la chambre, c'est tout un problème. Même le ventilateur n'arrive pas à apporter la solution et toute la nuit, pour certains, c'est la souffrance. C'est peut-être vers 3 heures du matin en allant qu'on arrive à souffler un peu. C'est

mieux de rester dehors pour bénéficier de l'air naturel », s'exclame Guillaume, Maçon rencontré à Toti.

Comment expliquer cette vague de chaleur?

Le Togo est un pays chaud et ensoleillé toute l'année ; il est donc normal de s'attendre à de nombreuses journées radieuses lorsque la pluie se raréfie durant la saison sèche. Par contre, les températures qui atteignent leur apogée par moments et par endroits font que la Météo au Togo en février diffère d'une région à l'autre. L'atmosphère est plus confortable dans le nord, tandis que la chaleur est au maximum dans le sud. La région maritime connaît une forte chaleur tout au long du mois de février.

Les effets de la chaleur sur la santé

La chaleur peut causer plusieurs symptômes allant de légers à graves, y compris les suivants : maux de tête, nausées, étourdissements, faiblesse ou fatigue, évanouissement, confusion, crampes musculaires, respiration ou pouls rapide, déshydratation.. La chaleur peut également affecter la santé mentale et la capacité de réfléchir et de raisonner des personnes ne souffrant pas de troubles mentaux. Des recherches montrent clairement que les zones du cerveau responsables de l'élaboration et de la résolution de tâches cognitives complexes sont altérées par le stress thermique. Une étude menée auprès d'étudiants de Boston a révélé que, lors de tests cognitifs, ceux qui se trouvent dans des pièces sans climatisation pendant une vague de chaleur obtiennent des résultats inférieurs. Ils ont de surcroît un temps de réaction plus lent. Ne pas avoir les idées claires

à cause de la chaleur peut entraîner une frustration. Ce qui, peut conduire à des comportements plus agressifs

Prendre des mesures

Il est recommandé en cette période de chaleur de boire beaucoup d'eau pour récupérer de l'eau dépensée par l'organisme. Il faut protéger les personnes sensibles, dont les personnes âgées et les enfants, les amener à prendre régulièrement la douche ou verser simplement et régulièrement de l'eau sur le corps. Eviter d'exercer des activités qui font beaucoup transpirer et perdre de l'eau dans l'organisme. Rester dans les endroits aérés pour bénéficier du vent et rafraîchir le corps. L'habillement doit être également particulier en cette période de chaleur. Les habits souples sont recommandés. Les vêtements cent pour cent coton sont également les meilleurs à porter en ce temps de chaleur.



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE

Je dis **NON A LA FRAUDE.**
Je protège mon
assurance maladie.

**Assurance
Maladie**
la Fraude, l'Abus et
la Faute sont punis
par la loi.



FRAUDES - ABUS - FAUTES

SANCTIONS

FRAUDES

- Donner des soins à un non bénéficiaire
- Utiliser la carte et les feuilles de soins d'autrui
- Utiliser le code prescripteur d'autrui
- Facturer une prestation exclue
- Faire une fausse prescription
- Faire une fausse facturation
- Etc.

ABUS

- Surprescription
- Abus de consultation
- Surconsommation de médicaments et/ou d'actes
- Surfacturation
- Etc.

FAUTES

- Non respect des règles de délivrance de soins
- Se prescrire soi même des médicaments
- Prescrire des médicaments à ses enfants ou à son conjoint(e)
- Non respect des règles de remplissage de feuilles de soins
- Erreur de facturation
- Etc.

- Avertissement
- Mise sous surveillance
- Remboursement du montant des prestations fraudées
- Retrait de cartes et carnets pour 3 à 12 mois
- Suspension définitive du bénéfice des prestations
- Poursuite devant les ordres/associations des professionnels de santé
- Poursuite pénale
- Suspension du droit de prescription
- Rejet de facture
- Suspension/Rupture de convention

Avec INAM, se soigner n'est plus un souci.