



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



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

SANTÉEDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 709 du 15 Mars 2023

Emballage plastique: tueur silencieux



4-5 SACHETS PLASTIQUES TOXIQUES POUR L'ORGANISME

Feuilles de corossolier contre
incontinence urinaire

7

Aliments toxiques
pour les reins

3

Traitement de la dépression
chez la femme enceinte

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)



Maladies rares : difficiles à diagnostiquer et à soigner

Le 28 février 2023 est célébrée la Journée internationale des maladies rares pour sensibiliser le grand public à ces affections qui concernent tous. Toutes ensemble, les maladies rares constituent un enjeu majeur de santé publique. Un grand nombre d'entre elles sont également des maladies dites « orphelines », c'est-à-dire des pathologies pour lesquelles il y a peu voire aucun traitement. Au Togo, selon Mathieu Yakanou, Infirmier d'Etat à l'USP Kpétso dans la préfecture de Bas-Mono, dans les communautés, on peut distinguer entre autres l'hémophilie, la trisomie 21, le spina bifida.



Image d'un enfant trisomique

Les maladies rares concernent dans la moitié des cas des enfants de moins de 5 ans et sont responsables des décès entre un an et 5 ans. Pour Mathieu Yakanou, Infirmier d'Etat à l'USP Kpétso, on appelle maladie rare toute maladie qui touche une ou deux personnes sur 1000. 80% des maladies rares sont d'origine génétique. Le plus souvent, elles sont sévères, chroniques, d'évolution progressive et affectent considérablement la qualité de vie des personnes malades. Elles entraînent un déficit moteur, sensoriel ou intellectuel et une perte totale d'autonomie.

L'hémophilie

L'Association Togolaise des Hémophiles montre qu'au Togo le nombre d'hémophiles connus est très peu élevé en raison du manque de diagnostic. Statistiquement il y a un (1) hémophile sur 10000 naissances. Au Togo pour une population de plus de 7000000 d'habitants on pourrait diagnostiquer 700 hémophiles. L'hémophilie demeure une affection rare dont le pronostic et la qualité de vie ont été totalement transformés par les nouveaux traitements anti-hémophiliques. « Elle est une maladie génétique caractérisée par des hémorragies spontanées ou prolongées dues à un déficit en facteur de coagulation », explique Mathieu Yakanou, infirmier d'Etat.

La trisomie 21

La trisomie 21 est une maladie génétique qui touche toute personne. Elle résulte d'une anomalie chromosomique c'est-à-dire l'homme normal doit posséder nécessairement 46 chromosomes organisés en 23 paires. Dans la trisomie 21, le chromosome 21 est en trois exemplaires au lieu de deux, portant le nombre total de chromosomes à 47. « Donc la trisomie 21 est une maladie

liée à un déséquilibre des chromosomes puisque la présence d'un chromosome 21 supplémentaire entraîne des altérations organiques et fonctionnelles dont l'association et l'évolution lui sont caractéristiques. Elle est qualifiée d'une anomalie congénitale présente à la naissance parce qu'elle s'associe à la constitution particulière du fœtus », indique Mathieu Yakanou.

Le spina bifida

Le spina bifida est une malformation qui se produit lors des 4 premières semaines de la vie utérine, en tout début de grossesse. Dès fois, cette anomalie survient à une période où la maman ne sait même pas forcément qu'elle est enceinte. En effet, pour l'infirmier d'Etat, « chez les enfants souffrant de spina bifida, on constate que le tube neural ne se referme pas normalement, comme cela devrait être entre le 21ème et le 28ème jour de grossesse. En outre, cette malformation se verra donc à la naissance au niveau de la colonne vertébrale et elle entraîne la plupart du temps de lourdes séquelles, neurologiques notamment ». Le spina bifida concerne un peu plus d'une grossesse sur 1000. D'autres maladies rares sont souvent chroniques, parfois évolutives et visibles dès la naissance ou l'enfance. C'est le cas de l'amyotrophie spinale infantile, la neurofibromatose, l'ostéogénèse imparfaite et les chondrodysplasies. À travers le monde, plus de 350 millions de personnes sont atteintes de maladies rares difficiles à diagnostiquer et à soigner. Les chercheurs accentuent leurs efforts pour mieux comprendre les éléments à l'origine de ces maladies, mais également pour développer de nouvelles modalités pour leur prise en charge.

par Jean ELI & Joseph GANGUI

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».
Jean-Louis Moré

PHARMACIE DE GARDE Du 13 au 20 Mars 2023

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
ST ANTOINE	1046, Avenue de la Libération	96 80 10 07
CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX	96 75 25 02
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonaépô (Rue Adjololo)	22 21 01 28
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZKANAWÉ	Marché HEDZKANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
MAELYS	1688, Bd Malifakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoké-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	Vakposito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avéddji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EI-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRACE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoé	90 56 16 81
N.D.LOURDES	Agoé Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbasito, à côté de la Poste	93 26 30 00
VITAS	Située à Agoé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoé Démakpé Voie CEDEAO	93 27 95 54
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoé LOGOPE, A PROXIMITÉ 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	Klémé Agokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguéra	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann près d'Orabank	70 49 96 55
REGINA PACIS	Adidokopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
AVEPOZO	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

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	Agoé stade
Main de Dieu	Agoé Assiyéyé
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'union
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 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

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

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

Aliments toxiques pour les reins

par Raymond DZAKPATA

Les reins sont des organes vitaux qui remplissent plusieurs fonctions cruciales. En effet, ils permettent notamment de filtrer les substances nocives et toxiques (urée, créatinine, acide urique), puis d'éliminer ces déchets par le biais de l'urine. Les reins permettent en outre d'équilibrer les différents minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et de maintenir l'équilibre hydrique de notre corps en produisant les urines. Pour toutes ces raisons, il est très important d'en prendre soin, notamment en adoptant une alimentation équilibrée. Certains aliments sont ainsi à limiter drastiquement voire éviter pour assurer le bon fonctionnement de cet organe vital.



La consommation régulière et excessive peut être la source d'une détérioration des reins. L'alcool augmente la tension artérielle, qui favorise ensuite l'apparition de l'insuffisance rénale. Car les reins filtrent moins efficacement le sang.



En 2013, des chercheurs américains ont révélé que boire des sodas tous les jours augmenterait de 23% le risque de calculs rénaux. Et en 2019, une autre étude a montré que les plus gros buveurs de soda présentent 61% de risque supplémentaire de développer une insuffisance rénale chronique.



L'organisation Mondiale de la Santé en recommande 5g par jour. Le sel est aussi accusé d'une longue liste de méfaits lorsqu'il est consommé en excès. Il impacte le cerveau, le cœur, mais aussi les reins, même sans hypertension. Une trop grande quantité gêne leur bon fonctionnement avec là encore, à terme, le risque d'insuffisance rénale chronique.



Les soupes toutes prêtes dissimulent aussi du sel. Les fabricants se servent des colorants, conservateurs, l'acide benzoïque et ses dérivés et additifs pour garantir une meilleure conservation et un meilleur goût. Or la consommation régulière de ces soupes peut contribuer à l'insuffisance rénale.



Les sucres raffinés sont des sucres ajoutés dans les produits transformés dont les sodas, les confiseries, les pâtisseries industrielles ou même les plats préparés. Ainsi l'excès de consommation de ce sucre raffiné sursollicite les reins et peut aussi favoriser l'apparition des calculs rénaux. Les calculs rénaux sont des pierres fabriquées dans les reins en raison d'un déséquilibre de la composition des urines appelé maladie lithiasique. Les urines ont alors tendance à s'accumuler dans le rein qui gonfle.



Selon une étude du « Journal of the American Society of Nephrology », le risque de pathologies rénales augmente jusqu'à 40 % pour les personnes qui consomment le plus de viande rouge, par rapport au quart qui en mangeait le moins. En cause, l'excès d'urée ou de phosphore lié à une surconsommation, toxique pour les reins. Il vaut donc mieux ne pas dépasser les 70 à 100 g de protéines par jour, en variant les sources.

Dans son ouvrage intitulé « les pouvoirs extraordinaires du rein », le Professeur Gilbert Deray, Néphrologue français montre qu'il est important de conserver ses reins dans un état optimal pour avoir une bonne santé générale. « Les reins servent de sentinelle de votre état de santé. Si vos reins sont en bonne santé, le reste de votre corps le sera. Un régime méditerranéen, simple et bon, est l'équilibre alimentaire parfait pour une bonne santé. Préférez les aliments bio non transformés afin de restreindre votre exposition aux pesticides et aux additifs chimiques qui fragilisent les reins. En cas de faiblesse des reins, évitez le sel et trop de protéines. Pour mieux éviter le sel, il faut préférer les épices à la place du sel dans les plats », a conseillé le néphrologue.

Prévenir les intoxications alimentaires dans les écoles

par Jean ELI & Arnaud KONDO

La restauration dans les établissements scolaires n'échappe toujours pas au phénomène des intoxications alimentaires. Le nombre de victimes et de cas sont enregistrés chaque année et l'absence du respect des règles d'hygiène en est souvent à l'origine. Une centaine d'élèves ont été victimes le jeudi 16 février 2023 dans l'école primaire préscolaire de Kpatilé dans la préfecture de Dankpen (417 km au nord de Lomé). Certains élèves victimes ont été vite évacués dans une structure de santé de la région où ils ont été pris en charge.



Veiller à la sécurité sanitaire des aliments

Les intoxications alimentaires sont liées au non-respect des règles d'hygiène et à la mauvaise conservation des produits alimentaires, notamment périssables. Selon Alibiyao Bissa, Directeur de l'EPP de Kpatilé, les élèves ont été pris d'un malaise après le déjeuner à la récréation. Les écoliers présentaient des symptômes de vomissements et de douleurs atroces au ventre après avoir consommé « Akpan ». 27 élèves ont été évacués au district sanitaire de Kpatilé. A l'hôpital, 80 nouveaux cas ont été signalés portant le nombre total à 107 élèves intoxiqués. Les élèves ont été pris en charge au centre de santé mais les premiers éléments des analyses ne montrent pas de résultat probant. « On a utilisé certains antidotes au cas où il s'agirait d'un poison. Il y avait une cinquantaine qui manifestait des symptômes et une cinquantaine qui était sans symptômes. Les traitements ont été administrés de 11h30 à 19h30. Nous avons aussi fait appel au chef de notre district sanitaire. Une délégation est arrivée avec un médecin. Ils ont fait le prélèvement. Les prélèvements ont été envoyés, mais jusqu'à ce jour, les résultats qui reviennent ne montrent rien de particuliers » a indiqué Sœur Catherine Atakpama Infirmière au centre de santé de Kpatilé. Le Directeur de l'école, estime que les élèves ont sans doute été victimes d'une intoxication alimentaire.

Mesures et conseils

Les écoles sont des endroits où les enfants passent une grande partie de leur journée, et la sécurité alimentaire y est un enjeu crucial pour leur santé. Pour garantir une alimentation saine et sûre aux élèves, des mesures strictes doivent être mises en place. Pour Kponou Tobossi, les autorités doivent « installer des services de contrôle de la qualité des denrées alimentaires dans chaque préfecture ou région, former davantage des Ingénieurs Inspecteurs Sanitaires œuvrant pour la salubrité et l'hygiène des aliments, de l'eau et de l'air ». Les écoles doivent s'assurer que les revendeuses installées dans les établissements répondent aux normes sanitaires. Les écoles doivent également être conscientes des allergies alimentaires des élèves. Il faut prendre des mesures pour garantir que les aliments ne contiennent pas d'allergènes qui pourraient provoquer une réaction allergique chez les élèves. Les parents ont aussi un rôle important à jouer dans la sécurité alimentaire des enfants à l'école. Ils doivent être informés des mesures mises en place par l'école pour garantir la sécurité alimentaire et veiller à ce que leurs enfants ne consomment pas d'aliments contaminés ou périmés.

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ?

Chaque année, 1 personne sur 10 ou 60 millions de personnes dans le monde tombent malades en consommant des aliments contaminés et 420 000 en meurent. 220 millions d'enfants contractent des maladies diarrhéiques et 96 000 en meurent annuellement. Selon Kpônou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires, « une intoxication alimentaire peut survenir après avoir mangé des aliments ou bu de l'eau contaminée par des substances

www.sante-education.tg

Emballage plastique: tueur silencieux

De nombreuses personnes achètent leurs aliments chauds dans des sachets et des emballages en plastique. Cette pratique très courante, comporte malheureusement des risques pour la santé. Utiliser des sachets plastiques pour emballer les aliments chauds entraîne leur contamination par l'antimoine ou le Bisphénol A, qui sont des composés cancérigènes.



Sachets plastiques toxiques à l'organisme

Pour acheter un repas, la plupart des gens font recours aux sachets plastiques. Plus besoin de traîner des plats. Il suffit de trouver un sachet et le tour est joué. Que ce soit le riz, haricot, « Akpan », « Kom », les beignets, chacun se reconnaît. On est même les premiers à réclamer qu'on emballe dans le plastique. Pour Afoua Salifou, 30 ans, vendeuse de bouillie à Agoè Démakpoè, il est question de paresse notoire chez les clients ; car ils disent souvent que les bols, gobelets, assiettes les encombrement et préfèrent acheter de la bouillie dans les sachets. « La faute n'est pas à nous les bonnes femmes puisque nous ne répondons qu'à la demande de nos clients. C'est ce que demandent les clients que nous faisons. Et il y en a même certains qui se fâchent en absence du sachet quand nous vendons », a-t-elle souligné. On peut aussi remarquer que certains employés, salariés ou artisans qui vont au travail, achètent leurs nourritures de la maison en sachet parce que dans leur zone de travail, il n'y a pas assez de nourriture et le peu qu'on trouve coûte cher. Certains clients réclament même de



Une bouillie dans du plastique

doubler l'emballage pour bien cacher la nourriture. Ils disent d'ailleurs que les sachets sont assez disponibles dans les marchés. Avec 250 F on se procure le paquet de 100 petits sachets plastiques, communément appelés « Plastiques blancs » ce qu'on utilise le plus dans les boutiques et dans les ménages.

Composition de ces emballages

Les matières plastiques sont des matériaux organiques constitués de macromolécules. Les plastiques sont

des dérivés du pétrole. Ce sont des polymères obtenus par polymérisation, on part d'une molécule simple dans le but de faire accrocher cette molécule avec ses voisines identiques pour former une grande chaîne de molécules dite macromolécule. En effet, composés d'éléments comme le carbone, l'hydrogène, l'oxygène, l'azote ou le soufre, les plastiques sont issus majoritairement du pétrole ou du gaz naturel. La fabrication des sachets et emballages plastiques demande l'utilisation des substances comme : le polyéthylène (utilisé dans la fabrication de bouteilles et d'emballages plastiques), l'antimoine, le bisphénol-A, le polychlorure de vinyle (intervenant dans la fabrication d'emballages de supermarchés), le polycarbonate (utilisé dans la confection de biberons, de tasses et de bonbonnes d'eau), qui sont des substances très dangereuses pour la santé humaine.

Plastique et chaleur

Le problème est que le plastique a un ennemi : la chaleur. En effet, le danger des plastiques vient essentiellement des adjuvants, des solvants, des

risques plus ou moins grands pour la santé.

Attention, c'est un poison

D'après les études du Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE), le plastique est un poison pour l'environnement et la santé humaine. En effet, plus de 400 millions de tonnes de plastique sont produites chaque année dans le monde. Cependant les micro-plastiques se transforment en minuscules particules de plastique et pénètrent dans la nourriture, l'eau et l'air. Ainsi chaque personne sur la planète consomme plus de 50 000 particules de plastique par an. A en croire une serveuse de riz à l'université de Lomé, « quand on met des produits chauds dans les sachets, ces substances



Les sachets contiennent des substances cancérigènes

se dissolvent rapidement. Si c'est un aliment, c'est clair que ça devient du poison. Nous devons faire attention ou limiter au maximum leurs utilisations». L'ingestion des aliments chauds provoque parfois des troubles digestifs dus à la toxicité engendrée par ces sacs plastiques surchauffés. Lorsqu'on emballe du riz, du couscous ou du haricot avec du plastique, en déballant on a une petite couche d'huile sur l'aliment qu'on va consommer. Cette couche d'huile n'est rien d'autre que l'hydrocarbure liquéfié prévenant du plastique, qui lui-même est fabriqué à partir des déchets d'hydrocarbures. Conséquence : on consomme des produits toxiques. Le plastique libère dans l'eau ce que l'on appelle des perturbateurs endocriniens. Leurs effets à très faible dose sont encore peu perçus. Mais certaines études ont montré que l'emballage des aliments très chauds dans des sachets plastiques augmente leur contamination par des composés et substances cancérigènes. Au contact de la nourriture, il entraîne la production de phtalates, des substances cancérigènes dont la dose augmente avec la durée de conservation. L'usage des sachets noirs, n'est pas loin d'être un poison. Selon Christian Konfo, Enseignant de nutrition à l'Ecole Polytechnique d'Abomey-Calavi (EPAC) au Bénin et à la Faculté des Sciences Agronomiques, «l'origine pétrolière du sachet fait que le risque majeur auquel est exposé le consommateur est le cancer car les sachets noirs sont essentiellement constitués d'Alcène. D'autres conséquences parallèles, sont:

l'ingestion du plomb et du monoxyde de carbone.»

Christian Konfo, estime que le plomb introduit dans le corps sous quelque forme que ce soit est très toxique. «Ce métal pouvant être libéré par la chaleur des aliments dans le sachet a des effets qui se font généralement sentir après une période d'accumulation du métal dans l'organisme. L'empoisonnement se manifeste par l'anémie, la faiblesse, la constipation, la colique. Le monoxyde de carbone quant à lui est un terrible poison. En cas d'inhalation, il se combine de façon quasi irréversible avec l'hémoglobine du sang à la place du dioxyde de carbone, provoquant une anoxie et conduisant à l'asphyxie. La libération du Monoxyde de Carbone ne fait suite qu'à un traitement thermique de haute température comme

faire du feu avec le sachet.», explique l'enseignant de nutrition.

Alerte sur les maladies chroniques

De nombreuses études montrent que des éléments toxiques présents dans la fabrication du plastique peuvent migrer dans un aliment chaud. L'ingestion de tel repas provoque parfois des pathologies dues à la toxicité engendrée par ces plastiques surchauffés. D'après Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et qualité alimentaires, même les aliments non chauds sont aussi soumis à des transferts des particules. Ce sont souvent des plastiques souples ou en PVC qui sont riches en dioxyne et en phtalates qui sont susceptibles de transférer des matières aux aliments qu'ils contiennent bien que ceux-ci ne soient pas chauds et donc le délais que l'aliment fait dans le plastique est ici à prendre en compte plus ça dure dans l'emballage plastique, les particules commencent par passer dans le contenu.

« Si nous prenons les matières qui ont été surajoutées aux plastiques afin de les aider à être souples, résistants, incassables, flexibles et autre, nous avons ce qu'on appelle le bisphénol A. Le bisphénol A, sa dangerosité est beaucoup plus sur le plan reproductif. C'est une matière « reprotoxique ». C'est-à-dire chez les hommes ça les rend infertiles. Parce que ça provoque ce qu'on appelle la perturbation endocrinienne. La perturbation endocrinienne donne la perturbation du sperme. Les testicules vont totalement perdre leur volume. Ça donne les troubles de testostérone

suite de la page 4

alors que la testostérone c'est l'hormone principale chez l'homme. Le bisphénol A donne aussi la faiblesse sexuelle », explique Mathieu Tobossi. Chez les femmes, il y a le syndrome polykystique ovarien. Les femmes ont des troubles de menstruation. « Les règles qui vont sauter 2-3 mois et revenir après. Avec

hygiène et qualité alimentaires, « si cette matière s'accumule dans les graisses après ça se diffuse dans le système gastro-intestinal. Ça se diffuse dans le foie, les reins, les muscles, les poumons, les testicules et dans le lait maternel chez la femme allaitante. Donc le bébé est exposé. La matière phtalates a aussi



Pas d'aliments chauds dans les contenants plastiques

ça elle ne peut pas ovuler, ni féconder ni concevoir. Il y a aussi l'endométriose qui donne des douleurs pas possibles pendant la menstruation », indique-t-il. « Lorsque nous prenons une autre matière qu'on prend pour fabriquer les plastiques, nous avons le polypropylène. Le polypropylène permet au plastique d'être résistant, d'être indéchirable et d'être recyclable. A ce niveau, lorsque le polypropylène retrouve le bisphénol A dans un plastique, et que les deux migrent dans le repas, la dame qui va consommer ce repas a le risque de développer le cancer de sein. », souligne Mathieu Tobossi.

Il y a aussi une autre matière qu'on appelle phtalates. Cette matière a comme propriété de rendre le plastique flexible. D'après le spécialiste en

un effet tératogène c'est-à-dire qu'elle provoque des risques de malformations du fœtus. Les enfants qui vont naître avec six doigts, avec les fentes labiales, des pieds qui ne sont pas en forme. Il y a aussi la réduction du poids du fœtus. » Une quatrième molécule qu'on peut retrouver dans les sachets plastiques : ce sont les dioxynes. Le spécialiste affirme que les dioxynes elles sont hautement cancérigènes et perturbateurs des hormones au point que la reproduction est perturbée tout ce qui est lié aux hormones est perturbé. Les dioxynes provoquent aussi une affection du système immunitaire.

Que faire alors ?

Une solution magique n'existe pas. « La première précaution qu'il faut prendre

c'est de sensibiliser. Si celui qui utilise la matière plastique ne sait pas quel risque ou le danger sanitaire qu'il court, il ne peut pas prendre la résolution de s'en débarrasser ou de s'en méfier. Secondo, lorsque nous allons acheter les denrées chaudes dans les sachets plastiques, il faut qu'une fois à la maison rapidement qu'on les transvase dans le récipient en inox, en porcelaine en verre et autres. Ceci pour éviter que la durée ou le temps de contact provoque les particules dans la denrée qu'on veut consommer. », indique Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires. Pour limiter les dégâts réels que cause l'utilisation des sachets plastiques

en plastiques que nous avons dans nos maisons, il faut s'en débarrasser c'est des dangers que nous trainons dans nos cuisines. », martèle le spécialiste. Il est aussi important de préférer les aliments comme « Akpan » « Egblin », « Ablo » conservés dans les feuilles. « Lorsqu'on va mettre du chaud dans la feuille il y aura transfert de propriétés thérapeutiques dans cet aliment. Lorsqu'on prend les feuilles et quand on les fait infuser ou bien on les expose à la chaleur, on arrive à en sortir des particules thérapeutiques. En mangeant « akpan », « Egblin » ou « Ablo » dans la feuille de bananier, manioc ou teck, vous avez plus de chance aussi de vous



Eviter d'utiliser les contenants plastiques

dans le pays, il revient à chacun de faire l'effort pour limiter au maximum leurs utilisations. A l'université de Lomé, par exemple, depuis le début de la rentrée académique 2019-2020, l'usage des sachets plastiques noirs a été interdit. « Il faut jeter les emballages plastiques qui présentent des signes d'usure ou bien de dégradation et éviter de consommer le contenu. Les couverts, les plats, les couteaux, les fourchettes

traiter indirectement. Je préfère qu'on utilise les feuilles. Si les feuilles sont bien lavées, désinfectées, le risque d'infection est moindre parce que le chaud au contact des microbes qui pourraient se retrouver sur ces feuilles avec un bout de temps les microbes seront détruits et donc le repas sera idem de grand danger», recommande Mathieu Tobossi

par William O. & Joseph GANGUI

Savoir cuire les légumes pour préserver les vitamines



Cuire les légumes à la vapeur

La déperdition des vitamines commence avant la cuisson des légumes, lors du stockage et de la préparation de ces aliments. La teneur en vitamine des fruits et légumes diminue en effet après la récolte et certains d'entre eux perdent la moitié de leur vitamine C en seulement 48 heures. Pour préserver un maximum de

vitamines dans vos légumes frais, il est donc conseillé de les ranger à l'ombre et au frais et de les consommer dans les 24 à 48 heures après leur achat. Le trempage des légumes peut également leur faire perdre une partie de leurs nutriments comme la vitamine C et la vitamine B (qui sont solubles dans l'eau). Pour laver la salade ou d'autres légumes,

Les vitamines et minéraux essentiels à l'organisme sont des micronutriments fragiles qui peuvent être détruits lors de la préparation et de la cuisson des aliments. Voici des conseils pratiques pour préserver un maximum de vitamines et oligoéléments lors de la cuisson des légumes.

mieux vaut opter pour un rinçage sous un filet d'eau ou pour un lavage rapide à l'eau vinaigrée.

Quel mode de cuisson choisir ?

La détérioration des vitamines est plus ou moins importante selon le mode de cuisson des légumes. En règle générale, plus on augmente la durée et la température de cuisson et plus la perte en vitamines est importante. La cuisson rapide à la vapeur, c'est quand l'aliment n'est en contact avec la marmite ni avec l'eau de cuisson. C'est le meilleur mode de cuisson pour préserver les qualités nutritionnelles et la saveur des légumes car ces derniers ne sont pas en contact direct avec l'eau.

La cuisson sous pression à la cocotte-minute altère davantage les vitamines car la chaleur dépasse 100°C. La cuisson dans l'eau bouillante entraîne une partie des vitamines dites hydrosolubles notamment les vitamines C et B dans

l'eau de cuisson. Dans tous les cas, 10% à 50% des vitamines sont détruits au cours de la cuisson. Les plus fragiles sont, dans l'ordre décroissant, la vitamine C, les vitamines du groupe B et la vitamine A.

Astuces pour préserver les vitamines

Pour récupérer une partie des vitamines et minéraux qui ont fui dans l'eau de cuisson, utiliser cette eau pour préparer des sauces ou des soupes attention : chaque cuisson supplémentaire élimine une partie des vitamines restantes. Faire cuire les pommes de terre avec leur peau : elles perdront moins de vitamines. Pour cuire des légumes à l'eau, ne commencer pas la cuisson à froid, mais plonger les légumes dans l'eau déjà bouillante. Ainsi, les vitamines sont mieux préservées. Alterner légumes cuits et légumes crus dans les menus. Quand les légumes sont crus, leur teneur en micronutriments est maximale.

par Elom AKAKPO

Article validé par Mathieu Kpénou Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires

Myopie chez l'enfant : complications et prévention

La myopie, qui se caractérise par une vision floue de loin, est une affection oculaire courante qui touche les enfants et adolescents. Bien qu'elle puisse sembler être une condition bénigne, elle entraîne des complications graves si elle n'est pas traitée. Il est donc important de connaître les complications de la myopie chez les enfants et les mesures préventives à prendre.

La myopie est une pathologie évolutive. Lorsqu'elle n'est pas traitée, elle peut engendrer des complications. Selon le Pr. Patrice Balo, Ophtalmologue, Responsable de la clinique «Sight & Vision», lorsque la myopie n'est pas traitée, «elle demande l'effort à l'œil. La personne ne voit pas bien et l'effort demandé est beaucoup plus important. Parfois ça peut entraîner des petits maux de tête chez l'enfant parce qu'il sollicite d'autres muscles qui sont à l'intérieur de l'œil ».

Une autre complication de la myopie est le décollement de la rétine. «Lorsque celui qui est myope vient consulter, on fait un examen complet on vérifie la partie postérieure de l'œil qu'on appelle la rétine. En réalité, les myopes ont une rétine qui est très fragile. Il faut vérifier s'il n'y a pas de déchirure ou des lésions. Si cela n'est pas fait, cette déchirure peut entraîner un décollement de rétine qui est beaucoup plus grave à prendre en charge », explique Pr. Patrice Balo.

La prévention : meilleur moyen

La myopie, qu'elle intervienne en amont, à un stade précoce de son évolution ou de façon plus tardive, la prévention reste le moyen d'action essentiel pour limiter la prévalence. Car son évolution peut aller vers des formes sévères pouvant entraîner de graves complications sur le plan visuel. Les facteurs environnementaux jouent également un rôle important dans le développement de la myopie chez l'enfant et doivent être pris en compte. « Aujourd'hui, le fait que pratiquement tout le monde a un téléphone portable, on utilise des tablettes et autres, c'est des éléments qui font que de nombreux enfants développent la myopie en plus des éléments constitutionnels. C'est un problème de comportement et d'éducation qu'on doit voir au niveau de chaque famille. Le temps devant l'écran des enfants doit être réduit à son strict minimum pour que ça n'impacte négativement sur l'œil des enfants », a indiqué l'ophtalmologue.



Enfant chez l'ophtalmologue

La prévention de la myopie commence par le dépistage précoce dès le plus jeune âge. Les parents doivent emmener leur enfant chez l'ophtalmologue pour un examen de la vue dès le bas âge, même si l'enfant ne présente pas de

symptômes de myopie. En agissant tôt, les parents peuvent aider à prévenir l'apparition de la myopie et d'autres problèmes de vision chez leurs enfants. C'est essentiel pour maintenir une vision saine tout au long de leur vie.

Parution prochaine : Traitement de la myopie chez l'enfant

Traitement de la dépression chez la femme enceinte



Accompagner la femme enceinte pour éviter la dépression

Face à la dépression prénatale, il existe des solutions qui passent généralement par le fait de parler de son mal-être à une personne de confiance dans son parcours de grossesse. « Plusieurs actions peuvent contribuer à réduire les symptômes dépressifs, par exemple une bonne alimentation, l'exercice physique régulier, une quantité suffisante de sommeil, la recherche de soutien social et des mesures de réduction du stress », a expliqué Grâce

Koumayi, Sage-femme et responsable de l'ONG « Faire autrement ».

Traitement médical

Il s'agit dans un premier temps, de suivre les conseils du personnel traitant notamment les gynécologues et les sages-femmes. Car ce sont eux qui sont impliqués directement dans le processus prénatal de la femme. Dans certains cas, un médicament peut être prescrit lorsque les symptômes

Pendant la grossesse, il peut y avoir des moments où la future mère manifeste des symptômes dépressifs. Quelles solutions apporter à une femme enceinte en dépression ? Comment traiter la dépression pendant la grossesse ?

dépressifs sont importants. En effet, la dépression pendant la grossesse est un facteur de risque de dépression post-partum. C'est pourquoi il est important de discuter avec le mari ou le personnel soignant chargé des consultations prénatales. Puisque ceux-ci sont mieux placés pour ainsi aider ou guider à faire le meilleur choix pour la future maman et son bébé. « La prise de traitement peut être combinée aux diverses stratégies d'intervention utilisées pour traiter la dépression légère à modérée », a souligné la sage-femme.

Hormis le traitement médical, la femme enceinte doit aussi fournir certains efforts dont la première étape du parcours est de pencher sur son état de santé auprès d'une personne de confiance. Cela peut être la sage-femme, par exemple mais également le médecin ou le psychologue de la maternité dans laquelle elle est suivie. Ceci permettra d'établir un véritable diagnostic notamment les facteurs qui rendent triste la femme enceinte et favoriser le traitement.

Le soutien de l'entourage

Il est important d'intervenir le plus tôt

possible durant la grossesse afin de limiter les répercussions sur les mères et leur famille. Une mère dépressive peut ensuite interagir moins avec son bébé, ce qui pourrait nuire au lien d'attachement. « Toutefois, si la femme en période de grossesse manifeste certains signes de dépression constants ou persistants au-delà de ces deux semaines, il faut que son entourage agisse plus tôt », a ajouté Grâce Koumayi. Toute femme enceinte doit bénéficier du soutien de son entourage comme familial, mari. « La femme enceinte dès que la grossesse vient il faudrait qu'elle sente qu'elle est accompagnée par son mari, premièrement et son entourage. Le monsieur a un rôle important à jouer. Quand on est auteur de sa grossesse, il y a des complications qu'on peut éviter dont la dépression », a-t-elle fait savoir. Si on pense souffrir de dépression pendant la grossesse, il est important de parler au médecin dès que possible pour obtenir de l'aide. Avec le traitement approprié et le soutien de l'entourage, la dépression pendant la grossesse peut être traitée avec succès.

par Joseph GANGUI

« 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. »



Feuilles de corossolier contre incontinence urinaire

Le corossolier est un arbre qui pousse en Afrique, en Amérique et en Asie. Toutes ses parties, feuilles, racines, fruits, peuvent être utilisées. Au-delà des bienfaits santé que procure le fruit, plusieurs études scientifiques ont démontré l'efficacité des feuilles sur l'organisme, d'où son utilisation dans la médecine traditionnelle.

Des études portant sur la composition phytochimique des diverses parties, feuilles, fruits et racines du corossolier ont démontré la présence de différents composés thérapeutiques. Il s'agit des minéraux, des alcaloïdes, des megastigmanes, des flavonols triglycosides, des acides phénoliques, des cyclopeptides, et des huiles essentielles.

Traiter l'incontinence urinaire

L'incontinence urinaire est la perte involontaire des urines par l'urètre. Ce problème de fuites urinaires est fréquent et augmente avec l'âge. De très nombreuses causes peuvent être à l'origine d'une incontinence urinaire. De nombreux facteurs de vie la favorisent également. Beaucoup de personnes sont victimes de l'incontinence urinaire. Elles endurent, impuissantes, ses affres au quotidien fautes de moyens colossaux que requiert son traitement.

Par ailleurs, les feuilles de corossolier interviennent dès l'apparition des signes d'alerte de cette pathologie. Grâce à la présence majoritaire des alcaloïdes dans les feuilles que les autres parties de la plante, le corossolier contribue au traitement des maladies urinaires surtout l'incontinence urinaire.

Dans l'étude « Le corossol (Annona muricata L.) et ses propriétés thérapeutiques : état des lieux » du scientifique Salima Zine, l'effet d'extraits alcooliques des feuilles sur les maladies urinaires est efficace par l'intermédiaire de la streptozotocine contenue dans la feuille pendant deux semaines. De plus, l'extraire a significativement diminué le cholestérol total sérique, grâce aux lipoprotéines de basse densité et les triglycérides.

Recette : Il faut 8 feuilles de corossolier, 1 citron vert, 2 gousses d'ail bio, 1 litre d'eau potable. Bouillir les feuilles



Ces feuilles sont bénéfiques pour la santé

du corossolier dans un litre d'eau avec le citron coupé en deux et les gousses d'ail épluchées en bas dans

la marmite. Prendre 1 verre bambou moyen matin à jeun et soir avant le coucher pendant deux (02) semaines.

Revue annuelle des activités sanitaires 2022 CHR Sokodé

Identifier les défis et élaborer un plan d'action de qualité 2023

Le Centre Hospitalier Régional (CHR) de Sokodé a tenu le 1^{er} et 02 Mars 2023, dans la salle de réunion de la Direction de l'Action Sociale à Sokodé, sa revue annuelle 2022 des activités sanitaires. Les participants ont analysé et mesuré le niveau d'atteinte des résultats de chaque service au cours de l'année 2022 et identifié les goulots d'étranglements. Ils ont également proposé de nouvelles stratégies et formulé des recommandations en vue d'améliorer la prise en charge des malades. C'était en présence du staff administratif et médical du CHR, du Directeur Régional de la Santé (DRS) Région Centrale, des Directeurs du CRTS et de l'ENASS, du DPS de Tchaooudjo et les représentants des partenaires du CHR Sokodé.



Table officielle lors de la revue



Vue des chefs et responsables de services

La revue annuelle occupe une place de choix et constitue un outil d'aide à la décision dans le fonctionnement des centres hospitaliers, comme l'exige les dispositions du Plan National de Développement sanitaire (PNDS) 2017-2022. C'est dans ce cadre que le CHR Sokodé a organisé sa revue annuelle 2022 des activités sanitaires. Cette revue avait pour objet l'analyse des résultats obtenus au cours de l'année 2022 afin d'identifier les éventuels problèmes et de trouver des solutions pour améliorer la qualité des prestations données aux populations de la région centrale et ses environs.

Durant les deux jours, les travaux ont été consacrés essentiellement aux présentations des services. Tour à tour, les services de médecine, de chirurgie, de pédiatrie, de gynéco-obstétrique, d'ophtalmologie, de stomatologie ont présenté les résultats obtenus en 2022. Les participants ont identifié les problèmes prioritaires relevés au cours des présentations qui ont fait objet de travaux de groupe.



Présentation des activités

La cérémonie d'ouverture des travaux a été présidée par le Maire de Tchaooudjo 1, Korodowou Ahini Mankana qui est également le Président du conseil d'Administration du CHR Sokodé. Cette cérémonie a été marquée par trois

interventions. La première intervention a été prononcée par le Directeur du CHR Sokodé, Foly Lanta. « Cette revue vise essentiellement à mesurer le niveau d'atteinte des résultats de chaque service, faire une analyse de ses résultats obtenus

en 2022, identifier les problèmes et des approches de solutions et formuler des recommandations », a-t-il déclaré. Il a remercié les autorités sanitaires et des partenaires pour la réalisation des actions et les efforts déployés qui ont permis à sa structure d'atteindre un résultat satisfaisant.

Le Directeur régional de la santé de région centrale, Dr N'tapi Kassouta, dans son allocution, a souligné l'importance de cette rencontre. Pour lui, c'est pour le renforcement des acquis et tirer des enseignements afin de surmonter les difficultés futures. Il a ensuite insisté sur la nécessité d'offrir des soins de qualité aux populations.

Le Maire de Tchaooudjo 1, Korodowou Ahini Mankana, a remercié le Chef de l'Etat Faure Essozimna Gnassingbé et son gouvernement qui a inscrit le secteur de la santé une priorité pour le développement du pays.

A l'issue de cette revue annuelle, une feuille de route a été élaborée pour améliorer la qualité des soins donnés aux populations en cette année 2023.



IFFD-OTR

INSTITUT DE FORMATION FISCALE ET DOUANIERE
DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

A l'attention
du personnel de l'Office et
des partenaires publics et privés

Ouverture des inscriptions pour la promotion 2023-2024

www.iffd.otr.tg

FILIERES	CONDITIONS A REMPLIR
CYCLE SUPERIEUR	
IMPÔTS	• Avoir un Bac+5 ; • Avoir un Bac+4 et justifier de 2 années d'expériences ; • Avoir un Bac+3 et justifier de 5 années d'expériences ; • Etre au moins de grade P1 (Pour les candidats agents de l'OTR).
DOUANES	
MANAGEMENT DES SERVICES FISCAUX ET DOUANIERS	
TRESOR	
CYCLE MOYEN	
GEOMETRE TOPOGRAPHE	• Avoir un Bac +3 ; • Avoir un Bac+2 et justifier de 2 années d'expériences.



DATE LIMITE
Vendredi 31 mars 2023

Les agents désireux de faire acte de candidature à un cycle sont invités à remplir la **fiche de candidature** disponible à la Division de la Formation et du Recyclage ou en ligne sur le lien ci-dessous :

<https://bit.ly/3xbrkkl>

Pour plus d'informations, contactez :

ALAYI Olivia Mèhèza,
Tél. : (+228) 92 31 63 48,
E-mail : malayi@otr.tg ;

AVUMADI Ewopéwokpo Essi,
Tél. : (+228) 90 02 96 00,
E-mail: eavumadi@otr.tg

Un test écrit sera organisé pour les candidats présélectionnés.



Les externes doivent joindre à leurs dossiers une autorisation de leur employeur

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg