



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° 718 du 17 Mai 2023

Aliments et recette pour le cœur



3 MANGER SAIN POUR PROTEGER LE COEUR

Conseils pour réguler la tension artérielle

3



Feuilles de manguier séchées contre insomnie

4



Meilleurs aliments contre stress

4



DIAMANT
NOIR

Eau
Malt
Houblon



15cl
600
ml

AVEC DIAMANT
UN DIT BRASSERIE

DIAMANT
NOIR

Eau
Malt
Houblon



15cl
600
ml

AVEC DIAMANT
UN DIT BRASSERIE

Assistant de vie : faciliter le quotidien des personnes fragilisées

Les personnes âgées peuvent avoir besoin de soins à domicile quand elles sont fragiles ou faibles, particulièrement après leur sortie de l'hôpital ou d'un établissement de rééducation. Les soins simples sont généralement fournis par les membres de la famille, ou les amis. Pour des soins plus complexes, Rosalie Benthyywa Johnson, Directrice du Service d'assistance à la personne à Domicile et dans les hôpitaux de l'ONG VISA (SADH-VISA), souligne qu'il est nécessaire qu'un professionnel, en particulier un assistant à la personne à Domicile et dans les hôpitaux ou assistant de vie veille au bien-être et à la sécurité de ces personnes fragilisées.



Une assistante de vie aide une personne âgée

À l'heure actuelle, ce métier, assistant de vie peut être exercé tant par des hommes que par des femmes. Le métier d'assistant à la personne à domicile et dans les hôpitaux ou assistant de vie consiste à accompagner et à aider les personnes dans leur vie quotidienne, en leur apportant une assistance physique et morale. « C'est une personne qui a reçu la formation d'assistance pour apporter son aide aux personnes qui en ont besoin telles que les personnes âgées, les handicapées, les personnes dépendantes qui n'arrivent plus à se débrouiller seules. Ceci du fait de leur perte d'autonomie », a déclaré Rosalie Benthyywa Johnson, Directrice du Service d'assistance à la personne à Domicile et dans les hôpitaux de l'ONG Volontaires Internationaux pour la promotion de la Sante en Afrique (VISA).

Quelles tâches pour l'assistant de vie ?
L'assistant de vie assure un travail matériel, moral, social ou sanitaire visant à permettre le maintien à son domicile de la personne âgée indépendante ou du patient. L'assistant de vie est au service des personnes âgées en situation de perte d'autonomie et de dépendance pouvant, quelques fois, être importantes. Les tâches qui lui sont confiées sont multiples et variées. « Il a pour rôle de s'occuper des papiers administratifs (factures, dossiers), gérer les courses alimentaires, achat de médicaments en pharmacie, faire l'entretien du logement. Il a le devoir aussi de préparer les repas en tenant compte des règles d'une alimentation saine et des contraintes pouvant exister selon les personnes, d'accompagner la personne dans son déplacement et dans tous les gestes du quotidien et dans les activités sociales. L'assistant de vie a pour rôle social de rompre avec l'isolement dans lequel peut

se trouver la personne », a souligné la directrice de SADH-VISA. Les assistants de vie peuvent déterminer si les personnes reçoivent les services dont elles ont besoin et recommander des services supplémentaires si nécessaire. Ils peuvent aussi aider à organiser les déplacements pour se rendre aux rendez-vous médicaux.

Difficultés rencontrées

Dans l'exercice de ses fonctions, l'assistant de vie rencontre des difficultés. « C'est un métier difficile quand les conditions de travail ne sont pas favorables ou si la famille est exigeante, stressante. Cela nécessite du temps de réflexion devant certains cas comme l'Alzheimer. Il faut être en forme physiquement et moralement. Adopter de bon gestes chez ceux qui ont perdu leur mobilité, par exemple, il faut les porter pour faire la toilette, se lever, se coucher, s'habiller », martèle Rosalie Benthyywa Johnson.

Comment devenir assistante de vie ?
« Pour devenir un assistant de vie, il faut faire une formation d'assistance à la personne ou auxiliaire de vie. Aussi, avoir les qualités telles qu'être dynamique et réactif, être autonome dans le travail, être en forme physiquement et savoir s'adapter. Il faut également savoir écouter et avoir de bonnes qualités relationnelles pour créer des liens avec les personnes que vous suivez », a conseillé Benthyywa Johnson. Souvent, l'assistant de vie travaille au domicile des particuliers. Néanmoins, il arrive qu'il soit employé au sein d'une structure collective dans un espace privé. Ce type de structure s'est récemment développé et est régulièrement en recherche de professionnels. L'assistant de vie peut également être employé par des centres communaux d'action sociale.

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

PHARMACIE DE GARDE Du 15 au 22 Mai 2023

ST RAPHAEL	Marché Atikpodji	99 34 33 78
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
CENTRE	46, Rue de la Gare (face SGGG)	22 21 83 30
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	22 20 08 08
CAMPUS	Adéwi	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 95 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWÉ	Marché HEDZANAWÉ	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
MAWULE	Bè-Kpota (Anc. Pharmacie du Rond-Point Gakpoto)	70 45 91 86
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
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 Afiao Gakli (Kinité Gomé), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kilikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoé Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoé Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVECJI, non loin de l'hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Immeuble Havon, non loin de la station CAP	91 68 48 04
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoé-Nyivé	22 50 04 05
NABINE	Sise à Agoé Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
M'BA	Agoé-Légbassito après le marché de Légbassito	70 27 81 81
VITAS	Située à Agoé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Agoé Démakpoe Vole 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 SHEKINAHAGOE-NYIVE	Qt Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé 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 non loin de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée de Baguida sur la rte d'Afanoukoupé (Baguida)	99 27 36 36

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'unio
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukoupé 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

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

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

17 mai/ Journée mondiale de l'hypertension artérielle

Alerte/ Togo : 30% de la population hypertendue

L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une hyperpression du sang sur la paroi des artères. Selon l'OMS, dans le monde, plus d'un adulte sur trois souffre de cette affection cardiovasculaire, ce qui fait 1 milliard et demi d'individus. C'est donc la pathologie chronique la plus fréquente. Au Togo, le taux de prévalence de l'hypertension est de 30,5%. Un chiffre très alarmant, puisqu'en 2010, le taux était de 19%. De nombreux patients l'ignorent et ne vont jamais consulter un spécialiste. Au Togo, d'après la Politique et plan stratégique intégré de lutte contre les maladies non transmissibles 2012-2015, les études hospitalières ont montré en 2014 que l'HTA était à l'origine de nombreuses complications telles que l'insuffisance cardiaque (59%), les AVC (30%), l'insuffisance rénale (25%), les atteintes oculaires (18%) et l'HTA représentait respectivement 80% et 19% des causes d'admission et de décès pour les urgences cardiovasculaires. Des mesures hygiéno-diététiques, éventuellement associées à un traitement médicamenteux, permettent le plus souvent de contrôler la tension artérielle. Il faut aussi ajouter des activités physiques, jogging, marche, vélo ainsi qu'une alimentation saine. L'alcool et la cigarette sont à éviter. Des séances sensibilisations et campagnes foraines gratuites de dépistage et de prise en charge doivent être encouragées et initiées dans les écoles, centres d'apprentissage, formations sanitaires, communautés pour réduire l'incidence de cette maladie.

Conseils pour réguler la tension artérielle

Quand on est hypertendu, et même si l'on est bien soigné par des médicaments, la place de l'alimentation reste essentielle. Voici les aliments qu'il faut privilégier pour réguler parfaitement la tension.

1 Réduire le sucre
Un taux sanguin trop élevé en sucre, hyperglycémie, peut aggraver l'hypertension artérielle. Le sucre et les produits sucrés doivent être consommés avec modération, jamais à jeun. En revanche, les sucres de saveur non sucrée, entre autres céréales, pâtes, pommes de terre, riz, légumes secs, doivent être consommés régulièrement.

3 Modérer le sel
Il existe des astuces : éviter de resaler les plats, après une cuisson normalement salée et ne pas poser de salière sur la table. Remplacer le sel par des épices qu'on peut ajouter aux plats à table.

5 Avoir une alimentation variée
Elle seule permet d'assurer un bon apport en micro-nutriments, en particulier le zinc, le cuivre, le fer, intervenant dans la régulation de la tension artérielle. Manger varié apporte aussi des vitamines, en particulier la vitamine C.

Recette naturelle
Recette Gingembre + bissap : 1/2 tasse de fleurs d'hibiscus bio, 1/4 tasse de racine de gingembre râpé, Jus de 1/2 citron bio frais, eau. Mélanger les fleurs l'hibiscus, la racine de gingembre, le sucre, le jus de citron, et 1 tasse d'eau filtrée dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu vif. Filtrer tout le mélange dans un verre. Boire 2 fois par jour le matin et le soir. Cette boisson est savoureuse et rafraîchissante.

par William O.

2 Manger moins gras
Ce sont essentiellement les graisses d'origine animale qui ont une part de responsabilité dans l'oblitération et le durcissement des artères. L'hypertension accentue en outre la pénétration des graisses dans la paroi artérielle. Surveiller les graisses à risque : beurre, crème fraîche à 30 %, viandes grasses, charcuteries, fromages secs, graisses de friture. Utiliser des huiles végétales qui ont un effet bénéfique sur la pression artérielle. Pour l'assaisonnement et la cuisine : olive, soja, arachide, noix, sésame, tournesol. Consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

4 Consommer des fibres
Par exemple 200 grammes de pain semi-complet, 250 grammes de légumes verts et 250 grammes de fruits assurent les quelques 30 grammes de fibres quotidiennes actuellement recommandées.

6 Favoriser les bons minéraux
Opter pour le potassium et le magnésium contenus dans les légumes secs, comme les haricots blancs, fruits et légumes frais, poisson. Privilégier les produits laitiers, riches en calcium.

La tension artérielle n'est pas une fatalité. Stabiliser ou normaliser sa tension artérielle passe notamment par une bonne hygiène de vie et le respect de certaines règles alimentaires. Adopter quelques principes d'hygiène de vie simples : cesser de fumer, avoir une activité physique adaptée et régulière. Il est recommandé de surveiller sa tension artérielle en la vérifiant régulièrement.

Aliments et recette pour le cœur

par Elom AKAKPO

Une bonne santé commence par le contenu de son assiette. Manger sagement contribue à réduire significativement les risques de maladies cardiovasculaires. L'organisme subit quotidiennement des attaques qui finissent par épuiser le système cardio-vasculaire. Voici des aliments qui aident à protéger le cœur.



La teneur exceptionnelle du maquereau en oméga-3 fait de lui un allié incontournable pour la santé du cœur. Ces acides gras préviennent les maladies cardio-vasculaires. Ceci en agissant sur l'élasticité des vaisseaux, en luttant contre la formation de caillots sanguins, et surtout en réduisant le taux de triglycérides sanguin.



En plus d'aider à garder une bonne densité osseuse, la concentration en magnésium, folate et potassium fait du gboma un aliment protecteur contre le risque d'accident vasculaire cérébral. Gboma aide à favoriser le flux sanguin et permet au cœur de rester en bonne forme, plein de vitalité. Ce légume aide aussi à stabiliser la pression artérielle.



L'avocat est riche en stérol végétal. Ce qui aide à freiner l'absorption du mauvais gras contenu dans certains aliments. L'avocat contribue donc à réduire significativement les risques de crises cardiaques en gardant les artères exemptes de mauvais gras.

Recette naturelle
Recette : 1 litre d'eau, 03 cuillères à soupe de fleurs d'hibiscus séchées, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 02 cuillères à soupe de miel. Verser l'eau dans une casserole et la porter à ébullition. Pendant ce temps, rincer rapidement les fleurs d'hibiscus à l'eau froide, presser le citron pour obtenir 2 cuillères à soupe de jus et laver les feuilles de menthe. Quand l'eau bout, ajouter hors du feu les fleurs, le miel, le citron et la menthe. Mélanger bien pour dissoudre le miel et laisser infuser une quinzaine de minutes. Plus on laisse infuser et plus la couleur rouge devient intense, de même que le goût. Filtrer à travers une passoire pour enlever les fleurs. Consommer cette boisson chaude ou tiède.



La tomate est riche en lycopène, un antioxydant qui lui donne sa couleur rouge, et réduit le risque d'infarctus de 59%. Ce composé protège le cœur contre la formation de caillots sanguins et prévient l'athérosclérose, dépôts de graisse sur la paroi des artères. Consommer les tomates cuites, en sauce, en soupe.



Le fruit de la passion renferme de très nombreuses fibres solubles et insolubles notamment dans sa pelure et ses graines. Ces fibres ont la propriété de diminuer les taux de glucose sanguin et de cholestérol. De plus, le fruit de la passion contient plusieurs antioxydants comme la cyanidine et le lycopène, tous deux bénéfiques pour la santé du cœur.



Une étude a prouvé que la consommation de thé vert est associée à une réduction de la mortalité cardiovasculaire. Chez les femmes, celles qui boivent plus de deux tasses de thé vert par jour réduisent de 31 % leur risque de décès cardiovasculaires. L'effet cardioprotecteur du thé vert est lié à la présence de gallocate d'épigallocatechine (EGCG), un polyphénol antioxydant.

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré

Feuilles de manguiier séchées contre insomnie

L'insomnie est un trouble du sommeil qui touche plusieurs personnes. Elle peut être causée par divers facteurs tels que le stress, l'anxiété, la dépression, les problèmes de santé. Heureusement, il existe des remèdes naturels qui peuvent aider à traiter ce trouble du sommeil. Des phytothérapeutes recommandent les feuilles de manguiier séchées qui peuvent favoriser un sommeil réparateur.



Une recette aux feuilles de manguiier pour la santé

Les feuilles de manguiier ont été utilisées depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour traiter diverses affections, notamment l'insomnie.

Composition chimique

Les feuilles de manguiier, de son nom scientifique *Mangifera indica*, contiennent une variété de composés phytochimiques bénéfiques pour la

santé. On peut principalement citer les tanins, les flavonoïdes, les acides phénoliques, les stérols, les triterpènes. En plus de ces composés, les feuilles de manguiier contiennent également des vitamines et des minéraux, notamment les vitamines C, A, le fer et le calcium.

Ces composés chimiques confèrent aux feuilles de manguiier des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-microbiennes. Ils aident à réduire

le cholestérol sanguin et à améliorer la santé cardiovasculaire.

Lutter contre l'insomnie

Une étude publiée en 2012 dans la revue scientifique « *Journal of Ethnopharmacology* » a montré que l'extrait de feuilles de manguiier séchées a un effet sédatif sur les souris, réduisant ainsi le temps de sommeil d'éveil et augmentant le temps total de sommeil. Bien que cette étude ne soit pas spécifique à l'insomnie chez l'homme, elle suggère que les feuilles de manguiier séchées peuvent avoir des effets relaxants sur le système nerveux central. Ce qui peut être bénéfique pour aider à traiter l'insomnie.

De plus, les feuilles de manguiier séchées contiennent des composés naturels qui ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, qui aident à réduire le stress et l'anxiété, deux facteurs qui contribuent à l'insomnie. Malgré le manque d'études spécifiques sur les effets des feuilles de manguiier séchées sur l'insomnie chez l'homme, leur utilisation traditionnelle en médecine indienne et d'autres cultures depuis des siècles suggère que ces feuilles peuvent avoir des bienfaits pour le sommeil.

Recette 1 : Prendre 20 feuilles de manguiier séchées, ensuite les laver. Faire bouillir de 1 litre d'eau dans une casserole. Ajouter les feuilles de manguiier à l'eau et laisser bouillir entre environ 10 à 15 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir l'infusion. Filtrer l'infusion à travers une passoire pour enlever les feuilles de manguiier. Ajouter une cuillère à soupe de miel pour sucrer l'infusion, ce qui est facultatif. Boire 1 verre bambou environ une heure avant de se coucher pour aider à calmer l'esprit et favoriser un sommeil réparateur.

Recette 2 : Faire sécher les feuilles de manguiier dans un endroit sombre et broyer correctement après séchage pour obtenir une poudre bien fine. Ensuite mélanger 1 cuillerée à café dans un verre d'eau tiède. Prendre ce mélange deux (02) fois par jour, matin et soir. Attention : En cas d'insomnie, ne pas hésiter à consulter un médecin.

par Raymond DZAKPATA

Article validé par Senam Bel Bedi, Phytothérapeute, DG Pharmacopée Santé Verte Internationale

Meilleurs aliments contre stress

par Elom AKAKPO

A petites doses, le stress peut être stimulant. Mais quand il s'installe dans la durée, il n'est pas sans conséquences sur la santé physique et mentale. A force de puiser dans ses réserves pour le maîtriser, l'organisme s'épuise, et devient plus vulnérable. Outre les traitements médicamenteux et les exercices de respiration, il existe un autre moyen naturel pour le prévenir : l'alimentation. Voici ce qu'il faut privilégier dans son assiette pour lutter contre le stress et l'anxiété.



Les poissons gras

Parmi les aliments anti-stress, on retrouve notamment les poissons gras, comme le thon, le saumon, le maquereau, la truite, le hareng, ou encore les sardines. Ils sont riches en oméga 3, des acides gras essentiels sources de vitamines (A, D, B et B12). Ils limitent le taux de sécrétion du cortisol, l'hormone responsable du stress, produite par les glandes surrénales.



La banane

En plus d'être une excellente source d'énergie, la banane est gorgée de vitamines B, qui sont indispensables au fonctionnement du système nerveux. Elle est également riche en magnésium et potassium, des minéraux permettant notamment d'éviter les troubles du rythme cardiaque. De plus, la banane contient du tryptophane, un acide aminé à partir duquel l'organisme va sécréter de la sérotonine.

Recette : 500 ml d'eau, 03 cuillères à soupe de feuilles hibiscus séchées ou bissap rouge, 01 cuillerée à café de miel, 03 feuilles de menthe fraîches, 02 racines de gingembres râpés, 02 citrons, 03 feuilles de citronnelle fraîche ou séchée. Faire bouillir ensemble le bissap, le gingembre, les feuilles de menthes et la citronnelle. Faire bouillir au moins 2 fois car le bissap est beaucoup concentré. Filtrer et ajouter le miel et le jus de citron. Laisser refroidir. Ensuite, filtrer encore avec un tamis plus fin et conserver dans une bouteille. Le jus de bissap se boit frais. Consommer 02 fois dans la journée pendant 02 semaines.

par William O.

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

Avantages de l'eau potable pour la santé

1 **Améliorer la mémoire et l'humeur**
Des recherches ont montré qu'une déshydratation, même légère, peut altérer la mémoire et l'humeur de tous, des enfants aux personnes âgées. L'hydratation a un impact sur le cerveau, ainsi que sur le corps. La recherche a montré que même une légère déshydratation peut augmenter l'anxiété. Un manque d'eau peut également augmenter le risque de maux de tête ou de migraines chez certaines personnes.

2 **Aider à maintenir le poids**
On confond souvent la soif avec une « envie de sucre ». La prochaine fois qu'on aura envie de quelque chose de sucré, essayer d'abord un verre d'eau. Rester hydraté peut également aider à maintenir le poids. Des recherches ont montré que boire de l'eau avant un repas peut rassasier davantage et donc favoriser la perte de poids en supprimant l'appétit. Les résultats ont montré que cela peut conduire à une plus grande réduction du poids et à une meilleure résistance à l'insuline.

3 **Améliorer les performances sportives**
De nombreuses recherches ont été menées sur les effets de l'hydratation ou de la déshydratation chez les athlètes. Les résultats concluent tous à peu près que la déshydratation affecte non seulement les performances sportives, mais aussi les fonctions physiologiques.

4 **Prévenir la constipation**
L'eau aide à « faire bouger les choses » dans le système digestif. Donc rester hydraté peut aider à prévenir la constipation chez les enfants, les adultes et les personnes âgées.

5 **Favoriser la santé de l'appareil urinaire**
Une mauvaise hydratation peut augmenter le risque de développement ou de récurrence de calculs rénaux chez certaines personnes. Des études ont également montré que boire des quantités adéquates d'eau peut réduire le risque d'infections de la vessie et des voies urinaires, y compris la cystite, chez les femmes.

Quelle quantité d'eau est recommandée ?

Les spécialistes recommandent à l'adulte moyen de consommer 6 à 8 verres ou tasse de 25 cl de liquide hydratant chaque jour. Toutefois, cela peut varier en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité. Par exemple, on peut avoir besoin de plus d'eau si on fait de l'exercice ou s'il fait chaud.

Scoliose de la colonne vertébrale: causes et traitements

À l'enfance ou à l'adolescence, le dos subit chez certaines personnes des déformations. Ces déformations dues à une torsion des vertèbres est appelée la scoliose. Bien qu'elle soit une maladie peu complexe, lorsqu'elle est rapidement découverte et en fonction de l'origine (cause) le traitement est plus aisé. Pour mieux faire connaître la maladie, le kinésithérapeute Innocent Lakna, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé) évoque ses causes, conséquences et comment se fait la prise en charge.

La scoliose fait souffrir bon nombre de personnes. Elle désigne un mal causé par une déviation de la colonne vertébrale suite à une torsion des vertèbres. Dans un langage plus simple, Innocent Lakna, Directeur du CNAO explique qu'on parle de scoliose quand « la colonne vertébrale est penchée sur la droite ou sur la gauche avec ou sans apparition de légère bosse, lorsqu'on regarde la personne de dos ». À en croire le kinésithérapeute, il y a divers types de scolioses. Ce sont, la scoliose idiopathique qui est la plus fréquente surtout chez le jeune adolescent, la scoliose congénitale à la naissance, la scoliose syndromique d'origine neuromusculaire, la scoliose secondaire contractée suite au traumatisme, une infection ou à un cancer, la scoliose dite de Novo qui fait suite à une dégénérescence du rachis avec l'âge et la scoliose d'attitude causée par un positionnement préférentiel dû à la douleur.

Il y a une différence entre une scoliose et une attitude scoliotique. Selon Innocent Lakna, parmi les signes de la scoliose à l'adolescence, « on distingue des douleurs dans le dos. L'aspect physique du haut du corps est souvent déformé. De ce fait, on note des contractions musculaires spontanées dans le dos. Une tendance à se pencher sur le côté ».

Des causes

Quant aux causes de la scoliose, plusieurs facteurs sont identifiés. « Il s'agit entre autres, la génétique, la croissance rapide, les anomalies des tissus conjonctifs, les problèmes du système nerveux, le faible niveau de mélatonine et certaines infections. La majorité des scolioses sont idiopathiques c'est-à-dire qu'on manque de certitude sur la cause réelle de ce mal ».

Les causes sont multifactorielles, rien ne l'explique à 100%. Pour identifier la présence de la maladie, un autodiagnostic est faisable. Pour ce faire, Innocent Lakna, indique qu'il faut « faire pencher la personne vers l'avant et observer la courbure du dos. Ou encore, debout les pieds joints et les bras pendant, voir s'il y a une différence d'écart entre chaque bras et la taille. Alors, si une anomalie est constatée, aller à l'hôpital, pour un diagnostic établi avec l'aide d'un médecin, par : Un examen physique et une radiographie avec l'identification de l'ange de Cobb ».

Conséquences

Cette maladie dont souffre bon nombre de personnes n'est pas sans conséquence. Ces conséquences se remarquent à plusieurs niveaux. Le kinésithérapeute cite entre autres, « La diminution sur la capacité respiratoire liée à la



Image radiologique d'une scoliose

déformation du thorax, la déformation du tronc et la perte de taille ». Le mal peut impacter la vie professionnelle avec « une baisse de rendement et la vie sociale par le retranchement, l'absence de participation aux activités sociales et familiales. Par-dessus tout, elle peut agir sur la psychologie en causant une forte dépression », précise-t-il.

Solutions

La scoliose selon la cause n'est pas sans remèdes. À ce niveau, le directeur du CNAO-Lomé, explique qu'il faut

pour la scoliose idiopathique une **kinésithérapie + une prise de molécules anti-douleur, anti-inflammatoire + hygiène de vie** lorsque le mal est à ses débuts.

Quand il est évolutif, il faut une **kinésithérapie + port de corset (recommandé par le médecin ou le kiné (selon la zone)) + hygiène de vie**. Le dernier cas, c'est-à-dire lorsque le mal est installé, il faut, une **chirurgie + Kinésithérapie + hygiène de vie**.

par Abel OZIH

les mains régulièrement pour éviter la propagation des germes.

Traitements

Le traitement de la sinusite dépend de la cause sous-jacente de l'inflammation. Dans la plupart des cas, les traitements suivants peuvent aider à soulager les symptômes de la sinusite. La prise des antibiotiques sur prescription médicale, si la sinusite est causée par des organes autour dont la peau et le cerveau. D'autres signes de complications sont entre autres un abcès dans les sinus. Une sinusite chronique peut entraîner une odeur nasale désagréable, et aussi une inflammation prolongée des sinus peut causer une perte de l'odorat.

Prévenir la sinusite chronique

Si l'on souffre d'une rhinopharyngite ou rhume, il faut mettre en pratique certains conseils pour éviter qu'elle ne s'aggrave et n'entraîne une sinusite. Il faut éviter les allergènes tels que la poussière, le pollen, les acariens et les moisissures qui peuvent irriter les sinus et provoquer une inflammation.

Les produits chimiques et les irritants tels que les fumées de cigarette peuvent irriter les sinus et causer une inflammation. Ainsi, il faut éviter autant que possible ces irritants ou porter un masque si l'on doit travailler dans un environnement où ils sont présents. Il faut boire suffisamment d'eau pour garder les sinus hydratés et humides, et se laver

Sinusite : complications et traitements

par Raymond DZAKPATA

Dans la parution N°717, on a évoqué les causes et signes de la sinusite. C'est une inflammation des sinus, qui sont des cavités dans les os du visage. Cette situation peut être très inconfortable, voire douloureuse, et peut entraîner des complications si elle n'est pas traitée correctement. Quelles sont les complications ? Existe-t-il de traitements ?



Photo montrant les sinus sains et la sinusite

Les sinusites chroniques peuvent être extrêmement douloureuses, mais restent le plus souvent bénignes. Excepté dans certains cas, lorsqu'elles impactent non seulement les sinus, mais aussi les yeux, les méninges, ou encore le cerveau. C'est pourquoi les sinusites chroniques frontales, ethmoïdales et

sphénoïdales, beaucoup plus rares, doivent faire l'objet d'une attention particulière pour éviter les complications.

Complications

La complication principale de la sinusite est la propagation de l'infection bactérienne surtout quand la sinusite se

« 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. »

Le Sais-tu?

Effets de l'avocat sur le diabète de type 2

Le diabète de type 2 et le prédiabète sont des fardeaux de santé publique majeurs chez les adultes dans la société aujourd'hui. C'est ainsi que des chercheurs du Baylor College of Medicine (USA) ont étudié l'impact de la consommation d'avocats sur le risque de développer un diabète de type 2. Leurs conclusions ont été publiées dans le « Journal of Diabetes Mellitus ». Les chercheurs ont estimé l'association entre la consommation

d'avocats et l'apparition ou non d'un diabète de type 2 au cours d'une période de suivi de six ans. Ils ont constaté que la consommation d'avocats est associée à une réduction de 20% du risque de développer un diabète de type 2. Cette étude suggère qu'il est raisonnable d'incorporer l'avocat dans l'alimentation quotidienne à des niveaux de consommation typiques, afin de réduire la probabilité de développer un diabète de type 2.

Pollution de l'air : grand risque pour la santé

La pollution de l'air est néfaste pour la santé. C'est d'ailleurs pour cela que l'OMS pose des limites. À 15 microgrammes par mètre cube (µg/m3) sur une période de 24 heures pour la densité de PM2,5, ces particules dont le diamètre ne dépasse pas les 2,5 microns et qui peuvent pénétrer dans nos poumons ou même dans le sang, ou 5 µg/m3 en moyenne sur une

année entière, par exemple. L'ennui, révèlent aujourd'hui des chercheurs de l'université de Chicago (États-Unis), c'est que toutes les régions peuplées du monde dépassent aujourd'hui ces limites. À Dhaka, la capitale du Bangladesh, par exemple, la densité moyenne de PM2,5 a ainsi frôlé, en 2020, les 90 µg/m3. Et cela a des répercussions sur l'espérance de vie.

Eviter l'excès d'antidépresseurs

Selon une étude britannique, les personnes sous antidépresseurs seraient moins réactives aux émotions négatives, mais également aux émotions positives. Cette étude réalisée par l'Université de Cambridge, publiée dans «*Neuropsychopharmacology*», explique que les antidépresseurs peuvent «émousser affectivement» les patients. C'est l'un des effets secondaires

de ce type de médicaments que ressentiraient un grand nombre des personnes sous antidépresseurs. D'une certaine manière, cela peut être en partie la façon dont ils fonctionnent. Ils enlèvent une partie de la douleur émotionnelle que ressentent les personnes qui souffrent de dépression, mais, malheureusement, il semble qu'ils enlèvent également une partie du plaisir.

Stress et tension artérielle: comment se décharger ?

Quelles solutions mettre en place pour diminuer le niveau d'anxiété et ainsi maintenir une tension artérielle la plus stable possible ? Tout d'abord, écouter son corps. Pour diminuer le risque d'hypertension artérielle, l'objectif est triple : épargner le cœur, diminuer la charge mentale et recharger sa batterie. Mais par

quels moyens ? Se programmer des micro-siestes, pratiquer une activité physique régulière, se relaxer, écouter de la musique, entretenir des relations sociales régulières et penser à rire, privilégier un bon sommeil, adopter une alimentation équilibrée, éviter autant que possible les situations génératrices de stress.

Cancer : Eviter aliments ultra-transformés

Selon le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC), remplacer, voire éviter la consommation d'aliments ultra-transformés aide à diminuer le risque de divers types de cancer. Ces produits ultra-transformés ont subi de nombreuses transformations physiques, chimiques ou biologiques. Les sodas, les nuggets, la charcuterie avec nitrites, les soupes de légumes

déshydratés, la plupart des pains et brioches industriels, les barres de céréales, en sont quelques exemples. Ils sont moins bonne qualité nutritionnelle car gorgés de sel, de sucre, de graisses, moins de fibres, de vitamines, de minéraux, et plus riches en additifs. Ces changements alimentaires accélérés ont été liés à l'émergence mondiale de maladies non transmissibles liées à l'alimentation.

Santé Focus

Jambes qui grattent : causes et symptômes



Une personne se gratte la jambe

Avoir envie de se gratter la peau est un phénomène fréquent. Au niveau des jambes, on peut ainsi voir apparaître des plaques brunes, des boutons, ressentir un aspect rugueux, des lourdeurs, avec ou sans gonflement. Selon leurs origines, ces symptômes évoquent un problème sous-jacent pouvant entraîner des démangeaisons dans certaines conditions : lorsqu'il fait froid ou chaud, le matin ou le soir.

Maladies de peau

Plusieurs maladies de peau, souvent héréditaires, peuvent être responsables d'éruption cutanée et de démangeaisons au niveau des jambes. On peut noter la dermatite de type eczéma qui est une dermatose inflammatoire caractérisée par des rougeurs et des desquamations, la dermatite atopique, une forme constitutionnelle d'eczéma, qui peut également se développer sur les jambes. Enfin, on peut observer le psoriasis, une maladie de la peau qui se déclare souvent au niveau des genoux, et la névrodermite, une affection chronique de la peau évoluant sous forme de poussées auto-entretenu par le grattage.

Causes

Les démangeaisons d'origine cutanée sont souvent liées à une peau sèche ou une xérose. Plusieurs facteurs peuvent favoriser cette sécheresse. On peut noter les douches trop chaudes ou trop fréquentes, les savons agressifs, le frottement des vêtements ou d'accessoires comme le protège tibia, et le rasage ou l'épilation.

Signe d'une mauvaise circulation du sang

Les démangeaisons peuvent être l'un des symptômes des varices et de l'insuffisance veineuse. La grossesse, tout comme la chaleur, l'aviion ou la station debout prolongée ont tendance à dilater les vaisseaux sanguins. Ils se classent dans

Que faire ?

Même si la peau démange et que l'envie de se gratter est très forte, il faut faire attention car cela peut entraîner un risque d'infection. Préconiser des produits d'application locale pour faire disparaître les démangeaisons. En cas de ces symptômes ci-dessus, il faut consulter un dermatologue le plus tôt possible pour éviter des complications.

par Jean ELI



Santé Psychologie

Pauvreté et troubles mentaux : un terrible cercle vicieux

Il existe un lien entre la pauvreté et troubles psychologiques. En fait, ces deux éléments se renforcent mutuellement. Il est nécessaire de prendre des mesures concrètes, et ceci rapidement, parce que la vie chère accentue encore le problème.



La pauvreté accroît les troubles mentaux

La combinaison entre les difficultés financières et les problèmes psychologiques peut entraîner une personne dans une spirale dont il est très difficile de sortir. « La pauvreté et les troubles mentaux sont deux problèmes étroitement liés. Les personnes vivant dans la pauvreté ont un risque accru de développer des troubles mentaux, tandis que les personnes souffrant de troubles mentaux sont plus susceptibles de vivre dans la pauvreté », indique Dr Bêkeyi Sogoyou, Experte en psychologie clinique et de la santé.

Mauvais pour la productivité

Les troubles psychologiques peuvent également, entre autres, entraîner de graves problèmes de concentration et une grande fatigue, ce qui nuit à la productivité. La stigmatisation liée aux troubles mentaux réduit les chances sur le marché du travail. De plus, les angoisses et la dépression peuvent avoir une influence négative sur le comportement d'achat et les décisions d'investissement.

D'après Dr Bêkeyi Sogoyou, « les troubles mentaux peuvent rendre difficile la capacité à maintenir un emploi stable ou à travailler à temps plein, ce qui peut entraîner une diminution des revenus et des difficultés financières. De plus, les soins de santé mentale peuvent être coûteux, et les personnes sans assurance santé adéquate peuvent avoir du mal à accéder à ces soins ». Enfin, précise-t-elle, les stigmates sociaux et les préjugés associés aux troubles mentaux peuvent entraîner la discrimination sur le lieu de travail et dans d'autres aspects de la vie. Ce qui peut également entraîner une pauvreté persistante.

Quelles solutions ?

La spécialiste estime que « les programmes de lutte contre la pauvreté peuvent inclure des services de santé mentale abordables et accessibles pour les personnes qui en ont besoin. Les programmes de santé mentale peuvent également inclure une assistance financière pour aider les personnes souffrant de troubles mentaux à maintenir un emploi et à sortir de la pauvreté ». Enfin, « la sensibilisation et l'éducation du public sur les problèmes de santé mentale peuvent aider à réduire les stigmates et les préjugés associés à ces troubles, ce qui peut à son tour aider à améliorer les perspectives d'emploi et à réduire la pauvreté », recommande-t-elle. On peut améliorer la santé mentale et la qualité de vie de millions de personnes vivant dans la pauvreté.

par William O.

Santé Sexualité

Anomalies au pénis : signes à surveiller

par Elom AKAKPO

Pénis courbé, démangeaisons, douleurs, les problèmes concernant le pénis peuvent être variés et parfois graves. C'est pourquoi il faut apprendre à reconnaître les signes inquiétants. Voici des problèmes qu'on doit surveiller.



L'anomalie du pénis est récurrente chez l'homme

Le pénis courbé

D'après certaines études, 1 homme sur 9 a un pénis courbé. Cette courbure peut provoquer des douleurs pour l'homme comme pour la femme pendant les rapports. Il existe deux causes expliquant le pénis courbé : d'abord, une courbure génitale : elle est présente dès la naissance, la courbure s'aggrave avec la puberté. Le problème se règle avec une opération chirurgicale. Ensuite, la maladie de Lapeyronie : au fil du temps, le pénis peut subir des micro fractures qui cicatrisent mal et entraînent des courbures à leur niveau. Consulter un urologue pour un traitement adapté.

L'érection douloureuse

Il existe deux types d'érections douloureuses : d'abord, l'érection douloureuse causée par des médicaments ou des drogues : on l'appelle aussi priapisme. Il s'agit d'une érection pharmacologiquement prolongée qui peut être douloureuse. En général, le patient a pris des substances pour améliorer son érection ou tenir plus longtemps. Consulter un médecin. Ensuite, l'érection douloureuse naturelle, qui consiste souvent en une érection douloureuse au réveil. Elle est due à la plupart du temps à une érection qui a duré longtemps pendant le sommeil. Ce genre d'érection douloureuse est alors normale, voire signe de bonne santé.

La rupture du frein

La rupture du frein du prépuce est soudaine et très douloureuse. Mais c'est un accident sexuel courant et bénin s'il est soigné en urgence. Le prépuce est la peau qui recouvre le gland à l'extrémité du pénis. Les deux sont reliés par un autre bout de peau : le frein. Pendant l'érection, le gland se décalotte et le frein se tend. Mais pendant un rapport sexuel, s'il est trop court, il peut se déchirer et saigner. Pour arrêter les saignements, comprimer la zone au moins 10 minutes avec une compresse propre et contacter rapidement un spécialiste.

Des démangeaisons intenses

Si la zone du gland gratte, pique, ou brûle, on doit remarquer des dépôts blanchâtres. Généralement, ces démangeaisons sont causées par un champignon appelé « Candida Albicans » et qui peut s'étendre. Pas de panique. Consulter un médecin dermatologue.

Des douleurs pendant l'acte sexuel

Si on ressent des brûlures, des picotements ou des douleurs pendant un rapport sexuels, il peut s'agir d'un manque de lubrification ; si le vagin n'est pas assez lubrifié avant l'acte sexuel, la peau du gland peut en souffrir et être irritée, d'où les brûlures. Cela peut être dû à des maladies sexuellement transmissibles ; en cas de mycoses sur la verge, des plaques rouges apparaissent et provoquent des picotements, des brûlures et des démangeaisons. Consulter avec sa femme un spécialiste pour un traitement efficace.

Les testicules gonflées

Si le gonflement des testicules n'est pas douloureux, il peut s'agir d'une hydrocèle. Une poche remplie de liquide autour d'un testicule donne cet aspect gonflé. Il faut consulter un urologue afin d'analyser le liquide présent dans la poche et bénéficier d'un traitement adapté. Si le gonflement est douloureux, il peut s'agir d'une crampe provoquée par : un traumatisme ou une infection si le patient a de la fièvre. Consulter un médecin.

Source : « Femmes Plus & Doctissimo »



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU)
des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la **Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre »** que la perception de ladite taxe au titre du premier trimestre 2023 se poursuit conformément aux dispositions de **l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales**.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent à compter du 02 mai 2023 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 24 avril 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

ATTENDEZ POUR L'ATTE
www.otr.tg