



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



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

SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 721 du 07 Juin 2023

Insuffisance respiratoire: Remède **naturel**



5 BON REMEDE POUR LES POUMONS

**Lombalgie : attention
au risque de paralysie**

3



**Renforcer l'hygiène dans
les restaurants de rue**

4



**Excès de sucre :
foie en danger**

5



DON DE

Sang



**“ Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. ”**

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

☎ 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Roaming accidentel aux frontières

Faciliter l'utilisation des fréquences aux frontières du Togo et Ghana

Démarrée le mercredi 24 mai 2023 dans la salle de conférence de l'Autorité de Régulation des Communications Electroniques et des Postes (ARCEP) à Lomé, la réunion de coordination et de partage des fréquences radioélectriques aux frontières entre le Ghana et le Togo a connu son épilogue le vendredi 26 mai 2023. Durant 03 jours, les délégués des opérateurs se sont penchés sur les moyens de faciliter l'utilisation des fréquences aux frontières des deux pays notamment la limitation de la pénétration des signaux des réseaux voisins dans la zone de coordination. Les travaux ont été clos par Michel Yaovi Galley, Directeur Général de ARCEP.



Accord entre NCA-Ghana et ARCEP-Togo

Les panélistes et participants ont réexaminé, lors de trois jours de travaux, le contenu de l'Accord du 01 juin 2019 signé entre le Togo et le Ghana. Ceci dans le contexte de l'Article 6 du Règlement des Radiocommunications et la Recommandation UIT-R SM 1049-1 traitant respectivement de la coordination et de la méthode de gestion du spectre à utiliser pour faciliter le processus d'assignation de fréquence au service de Terre dans les zones frontalières. Ces travaux ont abouti à la modification de l'accord du 01 juin 2019 pour prendre en compte une nouvelle répartition des codes aux frontières pour les technologies 3G et 4G. En outre, durant les travaux, des recommandations fortes formulées en termes de contrôles conjoints des réseaux par les régulateurs et d'autocontrôle par les opérateurs eux-mêmes, devraient permettre d'assurer de meilleurs services de téléphonie mobile au profit des consommateurs des zones frontalières. Enfin, la méthodologie de mesure a aussi connu des évolutions majeures pour se rapprocher des conditions d'utilisation des services de téléphonie mobile par les populations des zones frontalières et rendre compte plus fidèlement de l'état des réseaux dans lesdites zones.

L'une des modifications majeures issues des travaux est l'étude de faisabilité de la mise en œuvre des différentes techniques de lutte contre le roaming accidentel, y compris la mise en œuvre de la solution dénommée « Border Roaming Getway », implémentée par les opérateurs des deux pays.

En saluant la qualité des travaux, le Directeur Général de l'ARCEP a invité les acteurs au respect des engagements pris au cours de ces assises : « J'ose croire que cette participation active des opérateurs préfigure que des dispositions seront prises pour le respect des paramètres que nous nous sommes fixés pour limiter les signaux

en deçà des valeurs seuils à la distance de pénétration et respecter les canaux préférentiels dans la zone de coordination. Si nous nous sommes fixés ces conditions, c'est parce que nous estimons qu'elles sont réalisables techniquement. Nous espérons avoir des résultats concrets dans les mois à venir et lors de la prochaine réunion de coordination », a-t-il exhorté.

Par ailleurs, les services de radiodiffusion, notamment sonores ne sont pas du reste. En effet, l'optimisation du plan GE84 organisées par l'union africaine des télécommunications (UAT) devraient permettre d'enregistrer les nouvelles fréquences de radiodiffusion en bande FM dans Fichier international de fréquences et faciliter les assignations des fréquences dans les deux pays.

L'ARCEP s'engage pour mettre en œuvre les moyens nécessaires afin les opérateurs du Togo respectent les paramètres fixés dans l'accord de coordination. « En effet, la mission qui nous a été confiée ne nous laisse aucun choix : nous devons nous assurer d'offrir aux utilisateurs les meilleurs services et pour cela nous devons œuvrer à limiter les interférences entre les utilisateurs de fréquences radioélectriques aux frontières et surtout mettre à disposition des utilisateurs des réseaux mobiles disponibles », a souligné Michel Yaovi Galley, DG ARCEP.

Par ailleurs, l'ARCEP se réjouit vivement que la National Communications Authority (NCA) est favorable à un accord bilatéral entre Togo et le Ghana pour la mise en œuvre du free roaming en attendant la concrétisation effective du règlement de la CEDEAO sur l'itinérance communautaire. Le free roaming en d'autres termes l'itinérance vise à supprimer les surcoûts des appels à l'étranger. Plus concrètement, il permettra aux concitoyens qui sont en déplacement d'émettre et de recevoir des appels comme s'ils étaient dans leur propre pays.

par William O.

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

PHARMACIE DE GARDE Du 05 au 12 Juin 2023

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
DES APOTRES	49 Boulevard Moboutou Sese Seko, Akodésséwa	70 45 38 05
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpœ	22 22 28 41
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bde de la KARA	92 47 61 21
N.D. DE LA TRINITÉ	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoïin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
MADINA	Wuiti en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Atiégué, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	Rte d'Adidogomé	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG	96 80 09 14
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokôé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokôé-Gbomamé	70 17 97 08
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	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	Quartier Vakpissito, en face de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Tata-Glienkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 95 40
EL-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 Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ND DE LOURDES	Agoè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
VITAS	Située à Agoè Assiyéyè du côté ouest	22 25 63 43
EXCELLENCE	Togo-Démakpôé Voie CEDEAO	93 27 95 54
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAHAGOE-NYIVE	Qt Atiomé carrefour Amadanta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguera	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblékpôé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
REGINA PACIS	Aditkikopé, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la Rte d'Afanoukopé (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	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoïin
Bétania	Avédji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union.
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
ENNET	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	

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

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

9^{ème} acte des Journées Nationales du Sport

Impliquer tous dans la promotion du sport et du bien-être

La population togolaise a observé le samedi 27 mai 2023, le 9^{ème} acte des Journées Nationales du Sport (JNS). Le Premier ministre, Victoire Tomégah-Dogbé, a pris part à cet événement

sportif qui s'est déroulé sur le terrain du lycée d'Agoè, dans la Commune d'Agoè-Nyivé 1. Accompagnée des autorités locales, elle a encouragé la population à s'impliquer davantage dans la promotion



Sensibilisation faite par Myriam Dossou d'Almeida (au micro). A sa gauche Lidi Kedeka Bessi-Kama et Binta Sanneh à sa droite

Lombalgie : attention au risque de paralysie

Des milliers de Togolais souffrent d'un mal de dos. Légère ou intense, persistante ou passagère, violente, lancinante, insoutenable ; les douleurs dorsales, souvent négligées, peuvent pourtant amener une personne à finir sur une chaise roulante.



Une dame souffrant du mal de dos

Un beau matin, il y a quelques mois, alors qu'il sort tranquillement de sa douche, Richard, 34 ans, Comptable dans une société de maintenance informatique, a ressenti une sorte de vertige et une intense douleur en bas du dos et il se retrouve allongé sur le sol. Il ne peut ni bouger ni se relever. Il a ressenti une douleur intense au dos. Il a fallu que des gens viennent le relever et l'emmènent immédiatement à l'hôpital. Il a passé plusieurs jours sans pouvoir marcher normalement. Il ne pouvait pas s'incliner ni rester debout pendant quelques minutes. Après avoir pris des antidouleurs et l'application d'une pommade que le médecin lui a prescrite, il a retrouvé son état normal. « J'ai cru un moment que j'allais être paralysé ou finir sur une chaise roulante. Je ne pouvais même pas marcher. J'étais loin d'imaginer que je pouvais souffrir de ce malaise qui a failli transformer le rêve de ma vie en cauchemar », témoigne-t-il. Cinq mois après, il revit la même situation. Sauf que la scène se produit en pleine rue, en ville, alors qu'il faisait simplement des courses. Il confie que les douleurs sont plus intenses qu'auparavant : « J'ai vraiment paniqué et j'avais peur de devenir handicapé. » Il a consulté finalement un médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation qui lui prescrit des séances de kinésithérapie. Il a retrouvé rapidement son état normal.

Francine, 47 ans, Commerçante à Assigamé, grand marché de Lomé, rencontrée dans un centre de kinésithérapie à Lomé souffre de la lombalgie, depuis 4 ans. Elle a commencé à souffrir d'autres maux de dos au niveau du cœur. « Je ne pouvais pas m'incliner, ni ramasser quelque chose par terre, j'avais très mal au dos. Quand je m'asseyais longtemps, la douleur devenait insupportable. » Elle ne pouvait plus bouger ou dormir dans n'importe quelle position. Elle a dû s'absenter plusieurs semaines du marché. Le médecin lui a ordonné d'acheter une ceinture lombaire qu'elle devait mettre quand elle faisait des travaux. Mais après six mois, les douleurs se sont accentuées. C'est ainsi que le médecin lui a prescrit des séances de kinésithérapie. Elle va mieux grâce aux différents exercices pour tonifier les muscles du dos.

Tous concernés

Jeunes ou âgés, toutes les catégories d'âge et socio-professionnelles sont concernées. En Afrique, la lombalgie constitue le premier motif de consultation pour des problèmes de santé publique. « La lombalgie est un problème de santé publique, mais aussi de santé au travail avec un impact direct sur les activités professionnelles. Un grand nombre des arrêts de travail sont liés aux douleurs lombaires », alerte Innocent Lakna, Kinésithérapeute, Directeur du Centre



Séance de jogging faite par le Premier Ministre et autres autorités

du sport et du bien-être. Elle a insisté sur la promotion de la paix et de la sécurité dans les communautés, dans un esprit de solidarité et d'inclusion sociale, pour un Togo paisible et prospère.

Au stade omnisports de Lomé, l'évènement a vu la présence de Myriam Dossou-d'Almeida, ministre en charge du développement à la base, Lidi Kedeka Bessi-Kama, ministre des sports et des loisirs et Binta Sanneh, Représentante Résidente du Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD). Journalistes, artistes tiktokeurs, blogueurs

et producteurs de contenus se sont mobilisés ; une preuve que les liens sociaux doivent se construire sur de vraies rencontres humaines en dehors du monde virtuel.

« Ensemble avec ces différents acteurs, nous avons décidé de la nécessité d'œuvrer pour une bonne santé en privilégiant le sport et les loisirs au détriment des publications obscènes sur les réseaux sociaux et des soirées "alcohol-chicha-drogue" », a souligné Myriam Dossou-d'Almeida. Le rendez-vous est pris le 24 juin prochain pour l'acte 10.

Consulter un spécialiste

A cause de la douleur, beaucoup de personnes préfèrent rester immobiles pour ne pas aggraver son cas. Or « l'immobilisation fragilise le dos et représente un facteur important de perte de confiance. Elle risque de renforcer la peur de bouger et, au final, d'augmenter les risques de récidives. Au contraire, pour guérir vite, le lombalgie doit reprendre une activité physique adaptée dès que la douleur cesse d'être gênante sur avis et contrôle du thérapeute », souligne Innocent Lakna. De manière générale, face à des douleurs lombaires qui persistent, on doit impérativement s'en remettre à un avis médical afin d'identifier précisément le problème. Il y a un grand risque lorsqu'il ne s'agit pas d'une lombalgie commune et qu'on fait l'auto-traitement ou les massages ; l'on aggrave la situation.

Quelques conseils pratiques

Le spécialiste conseille de s'habituer à des pratiques « banales » mais très importantes pour prévenir cette maladie : « Eviter de rester assis pendant longtemps. Une fois assis, bien se positionner dans la chaise, éviter de se courber. Si l'on est devant un ordinateur, il faut garder une distance d'au moins 50 cm. Le regard doit être droit, à la hauteur de la partie supérieure de l'écran pour éviter d'incliner la tête. »

Pour des personnes qui portent des sacs à dos, il faut le porter correctement sur les deux épaules pour l'équilibre. Eviter de porter souvent des chaussures à haut talons. Pratiquer du sport, trois fois par semaine, pendant au moins 30 minutes. Faire des pauses entre les heures de travail, marcher un peu s'assoier pour se laver, porter son slip, son pantalon, ses chaussures fermées, avoir le contenant à la hauteur de sa taille pour la lessive. Pour ramasser ou soulever un objet par terre s'accroupir d'abord. Se coucher sur un matelas à plan dure.

Lorsque la douleur est constante, progressive et présente la nuit et non soulager par la position couchée sur le dos, s'il y a une perte de poids inexpliquée, fièvre, frisson et une incontinence urinaire, il s'agit probablement d'une lombalgie spécifique. Il faut voir rapidement et obligatoirement un médecin pour identifier la maladie sous-jacente afin d'une prise en charge adéquate.

par Abel OZIH

7 juin 2023 : Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments

Les normes alimentaires sauvent des vies

La Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments, célébrée aujourd'hui le 7 juin 2023, met l'accent sur les normes alimentaires. Les maladies d'origine alimentaire touchent chaque année 1 personne sur 10 dans le monde. Les normes alimentaires aident à garantir que ce qu'on mange ne présente aucun danger. L'accès à des quantités suffisantes d'aliments sains et nutritifs est essentiel au maintien de la vie et à la promotion d'une bonne santé. La sécurité alimentaire, la nutrition et la sécurité alimentaire sont étroitement liées. Les aliments dangereux

créent un cercle vicieux de maladies et de malnutrition, affectant particulièrement les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes âgées et les malades. **D'après l'OMS, 600 000 personnes par jour en moyenne tombent malades car elles ont consommé des aliments impropres à la consommation. 340 enfants de moins de 5 ans meurent en moyenne chaque jour de maladies d'origine alimentaire évitables. Environ 200 maladies sont causées par des aliments impropres à la consommation, allant de la diarrhée aux cancers.**

La sécurité sanitaire des aliments relève de la responsabilité commune des autorités nationales, des producteurs et des consommateurs. Chacun a un rôle à jouer, de la ferme à l'assiette, pour garantir que les aliments qu'on consomme sont salubres et favorables à la santé. En plus de contribuer à la sécurité alimentaire et nutritionnelle, un approvisionnement alimentaire sûr soutient également les économies nationales, le commerce et le tourisme, stimulant le développement durable. La mondialisation du commerce alimentaire, l'augmentation de la population mondiale, le changement

climatique et l'évolution rapide des systèmes alimentaires ont un impact sur la sécurité alimentaire. Par le biais de la Journée internationale de la sécurité sanitaire des aliments, l'OMS s'efforce de garantir l'intégration de la sécurité sanitaire des aliments dans l'action des pouvoirs publics et de réduire la charge des maladies d'origine alimentaire au niveau mondial. L'OMS vise aussi à renforcer au niveau mondial et national la capacité de prévenir, de détecter et de répondre aux menaces pour la santé publique associées aux aliments non sûrs.

par Jean ELI

Renforcer l'hygiène dans les restaurants de rue

L'hygiène dans la plupart des lieux de restauration, laisse à désirer. Vues les conditions dans lesquelles la plupart de ces restaurants ou points de vente sont tenus, on peut facilement reconnaître que les aliments qui y sont vendus peuvent constituer un danger pour la santé publique.



Améliorer toujours l'hygiène

Les restaurants de rue qui ne respectent pas les règles d'hygiène, exposent les consommateurs à des maladies. Malgré ce constat, la plupart des consommateurs semblent être tolérants vis-à-vis de ces pratiques alimentaires à risque. Dans une enquête commanditée en août 2020 par Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) auprès des consommateurs de viande à Lomé, 60% avaient mentionné « les mains sales » comme facteur de contamination des aliments, 54% avaient mentionné l'exposition des aliments à l'air libre et 32% avaient mentionné l'abattage d'animaux malades comme autre facteur. Ces résultats montrent qu'une grande majorité des consommateurs n'est pas ignorante des risques sanitaires en consommant certains aliments de rue dans des conditions insalubres. Les fidèles consommateurs ont tendance à tenir compte surtout du prix des repas à leur portée et donc sont peut-être déjà habitués à leur goût.

Contribuer à améliorer les meilleures conditions d'hygiène
Les efforts déployés pour l'amélioration de

Source : ONG Vétérinaires Sans Frontières-Suisse (VSF-Suisse)

Sensibiliser et former commerçants de denrées alimentaires en hygiène

Contribuer à l'amélioration de la consommation des aliments passe aussi par les formations et sensibilisations axées sur les bonnes pratiques d'hygiène à l'endroit des manipulateurs de denrées alimentaires. Commerçants de viande et manipulateurs de denrées alimentaires doivent davantage recevoir des formations sur les bonnes pratiques d'hygiène à adopter dans

leur espace de restauration. Ceci afin de préserver la santé du consommateur et contribuer ainsi à la protection de la santé publique. Les mauvaises pratiques d'hygiène ont des conséquences sur la santé des consommateurs. Par exemple, les déchets alimentaires ne doivent pas s'accumuler, les poubelles doivent être vidées très régulièrement.

Découpe de la viande grillée chez les rôtisseurs de rue

par Jean ELI



La découpe de viande doit être bien entretenue

La plupart des grilleurs de viandes utilisent ces planches pour découper les morceaux au moment de servir le client ; malheureusement ces planches sont souvent mal entretenues et continuellement utilisées même étant usées et pleines de fissures. Cette mauvaise pratique favorise la contamination de la viande prête à manger parce que les anciens débris de viande accumulés dans les fentes de la planche deviennent d'immenses nids de bactéries nuisibles, responsables des toxi-infections, diarrhées etc.

Conseils avant et après usage des planches

L'on recommande aux rôtisseurs d'utiliser des planches à découper différentes suivant les aliments : une planche pour la viande et la volaille crues, et une autre pour les produits cuits, afin d'éviter les contaminations croisées entre chaque aliment. En général, les rôtisseurs n'utilisent qu'une seule planche pour découper la viande prête à servir. Normalement en fin de soirée, il est conseillé de nettoyer cette planche pour la débarrasser des débris de viande restés dans les fentes de bois. Les différentes étapes de nettoyage sont : le retrait des débris de viande, le dégrassage avec une éponge métallique, le lavage à l'aide d'un produit de vaisselle et le rinçage

Après avoir suivi une série de formation donnée par Vétérinaires Sans Frontières (VSF-Suisse), Ablavi Elom, tenancière d'un fufu-bar situé dans le quartier Administratif à Lomé se confie en ses termes:« Il y a plusieurs choses dont je n'étais pas informée. Moi par exemple, je m'occupais exclusivement des ordures ménagères issues de mon commerce. J'ai réalisé qu'il fallait aussi que je m'assure que les ordures ménagères dans mon voisinage immédiat soient bien entreposées pour éviter les mouches qui risquent d'infecter ma marchandise. J'ai aussi appris qu'il y avait des sanctions judiciaires pour les restaurateurs qui vendent de la nourriture dans de mauvaises conditions et dont la nourriture rend les clients malades ». Il est important d'observer de bonnes

pratiques d'hygiènes. Les commerçants de denrées alimentaires pourront être formés sur le circuit d'approvisionnement des matières premières notamment l'approvisionnement en viande de chèvres, milieu où les denrées alimentaires sont vendues, matériel utilisé et de son entretien, entretien et hygiène corporelle des manipulateurs d'aliments de rue, et méthodes de cuisson des aliments, de leur transport et de leur conservation. A l'issue des formations, un contrôle et un suivi doivent être effectués dans les points de vente et restaurants. Au bout du processus, ceux qui appliquent les bonnes pratiques d'hygiène pourront recevoir une certification attribuée par la Division de Contrôle et Inspection Sanitaire (DCIS) du Ministère en charge de la santé publique.

Source : VSF-Suisse

par William O.

Insuffisance respiratoire : Remède naturel

L'insuffisance respiratoire est une condition médicale qui affecte la capacité des poumons à fournir suffisamment d'oxygène au corps. Cela peut entraîner des difficultés respiratoires, une sensation d'essoufflement et une diminution de la qualité de vie. Bien qu'il soit essentiel de consulter un professionnel de la santé pour un traitement approprié, voici un remède naturel qui peut aider à soulager ce malaise.



Insuffisance respiratoire, consulter son médecin

Un remède naturel à base de carottes, de citron et de miel, peut apporter un soulagement pour les personnes souffrant d'insuffisance respiratoire. Ce remède est riche en vitamines A, C, en antioxydants et en composés anti-inflammatoires. Ces nutriments sont essentiels pour maintenir la santé des poumons et réduire l'inflammation. La vitamine A favorise également la production de globules rouges, améliorant ainsi l'oxygénation du corps. Ce remède possède également des propriétés anti-inflammatoires qui aident à soulager les voies respiratoires enflammées. En consommant ce remède, on apaise les muqueuses des voies respiratoires. C'est un expectorant naturel, aidant à éliminer les sécrétions excessives des voies respiratoires. **Recette : Prendre 5 carottes, le jus d'un (01) citron, 1 cuillère à soupe de miel pur. Laver et éplucher les carottes, puis**

les couper en morceaux. Faire bouillir les morceaux de carottes dans de l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer les carottes de l'eau et écraser jusqu'à obtenir une purée lisse. Laisser la purée de carottes refroidir pendant quelques minutes. Ajouter le jus de citron fraîchement pressé et le miel à la purée de carottes refroidie. Mélanger bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène. Prendre 2 cuillères à soupe de ce mélange naturel deux fois par jour, de préférence le matin à jeun et le soir avant le coucher. Continuer ce traitement pendant au moins une semaine et surveiller les améliorations des symptômes. Ce remède naturel ne remplace pas un traitement médical approprié pour l'insuffisance respiratoire. Consulter toujours le médecin traitant pour obtenir un diagnostic précis et un plan de traitement adapté à la situation.

Excès de sucre : foie en danger

par Raymond DZAKPATA

Le foie est l'un des organes les plus importants de l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans la digestion, le métabolisme et la détoxification. Malheureusement, de nombreux aliments que l'on consomme régulièrement peuvent nuire à la santé du foie, à l'instar du sucre. Des études ont démontré que la consommation excessive de sucre peut entraîner des dommages sérieux au foie.



Le sucre, doux mais dangereux pour le foie

Lorsque l'on consomme du sucre en excès, le foie doit travailler dur pour le traiter. Le sucre est composé de glucose et de fructose. C'est le fructose qui pose le plus grand problème. Une fois ingéré, le fructose est métabolisé par le foie, qui le transforme en graisse. Cette accumulation de graisse dans le foie peut entraîner une stéatose hépatique, également connue sous le nom de « foie gras ».

Une recherche publiée dans le «Journal of Hepatology » a révélé que la consommation excessive de fructose, un type de sucre présent dans de nombreux aliments transformés, peut causer une

inflammation hépatique similaire à celle provoquée par l'alcool. L'alcool, quant à lui, est également métabolisé par le foie, mais il est transformé en acétaldéhyde, une substance toxique qui endommage les cellules hépatiques.

Excès du sucre et maladies du foie

Une consommation excessive de sucre peut entraîner plusieurs problèmes hépatiques. Outre la stéatose hépatique, elle peut favoriser le développement d'une inflammation chronique du foie, appelée la stéato-hépatite non alcoolique (NAFLD). Cette dernière peut évoluer vers une cirrhose, une maladie

Aliments pour une meilleure circulation sanguine

par William O.

Rétention d'eau dans l'organisme, des jambes lourdes, varices, voici des nutriments qui améliorent le retour veineux pour renouer avec la légèreté. Ces aliments suivants peuvent contribuer à une meilleure circulation du sang.



Oranges

1 Les oranges sont riches en vitamine C. Elles sont des fluidifiants sanguins naturels, qui renforcent les parois capillaires. Ces fruits évitent la formation de plaques à l'origine d'une mauvaise circulation.



Chocolat noir

2 Le cacao contient des flavonoïdes que l'on trouve à l'état naturel favorables à une meilleure circulation sanguine. Une étude publiée dans « Circulation Journal » indique que le chocolat noir, riche en flavonoïdes naturels, améliore la circulation sanguine par rapport au chocolat blanc qui ne contient aucun flavonoïde.



Le gingembre

3 Le gingembre est connu pour ses propriétés qui soulagent de la nausée et des troubles digestifs et améliorent la circulation sanguine. Le gingembre peut se consommer cru ou mélangé à d'autres aliments, ou encore sous forme de thé.



Pastèque

5 Ce fruit juteux et hydratant est un excellent diurétique. Il augmente la vitalité des vaisseaux sanguins. Il permet ainsi d'éviter la formation de caillots de sang. La pastèque est riche en lycopène, un antioxydant naturel que l'on associe à une meilleure circulation sanguine.

Recette naturelle

Recette : Boire 1 verre de jus de carotte tous les jours jusqu'à la guérison. Boire aussi 1 à 2 verres de jus de chou par jour jusqu'à la guérison. Consulter sans tarder un médecin.



Ail et oignon

4 Ces aliments possèdent de nombreuses vertus, entre autres pour nettoyer le sang et contribuer à prévenir la formation de plaques. Ils sont également très efficaces pour stimuler la circulation sanguine. Ils ont un rôle d'anti-agrégants plaquettaires, ce qui veut dire que leur consommation réduit les risques de dommages des artères. L'oignon, en particulier contient de la quercétine et de la silice, des composés qui préviennent la thrombose



Saumon et avocats

6 Le saumon et les avocats contiennent des acides gras oméga-3, bons pour le cœur, sur lesquels les recherches ont démontré qu'ils participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire et à une meilleure circulation sanguine.

Préserver la santé hépatique

Pour préserver la santé du foie, il est essentiel de limiter la consommation de sucre ajouté. Les principales sources de sucre ajouté dans l'alimentation sont les boissons sucrées, les pâtisseries, les viennoiseries, les biscuits, les bonbons et les produits transformés. Il est recommandé de privilégier une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes et protéines maigres. L'exercice physique régulier et la réduction de la consommation d'alcool sont également importants pour maintenir un foie en bonne santé.

Draps mal lavés : attention aux maladies graves

Tomber malade en restant dans son lit, c'est possible. En ne lavant pas suffisamment les draps, on peut laisser les bactéries se propager, et risquer d'attraper certaines maladies, parfois graves.

Les draps sont de véritables nids dans lesquels de nombreuses bactéries peuvent proliférer. Le fait de ne pas changer suffisamment ses draps peut faire prospérer des acariens qui peuvent être dangereux pour la santé. Lorsqu'on laisse les cellules mortes de la peau reposer dans les draps, ces bactéries peuvent prospérer. Si elles reviennent ensuite sur la peau, cela peut entraîner une folliculite, infection cutanée bénigne courante dans laquelle les follicules pileux s'enflamment. De plus, le fait de ne pas changer suffisamment ses draps peut provoquer « des infections de la peau, telles que les infections fongiques et les infections bactériennes, qui peuvent causer des

rougeurs, des démangeaisons et des éruptions cutanées, des infections respiratoires, telles que la grippe, le rhume et la pneumonie, qui peuvent être transmises par des gouttelettes de salive ou de mucus. Il y a les infections gastro-intestinales, telles que la gastro-entérite et la salmonelle, qui peuvent être transmises par des germes présents sur les mains ou les surfaces contaminées. Cela peut entraîner aussi des infections sexuellement transmissibles, telles que la chlamydia, ou la gonorrhée, qui peuvent être transmises par des draps contaminés lors de rapports sexuels non protégés », explique Espoir Dah, Technicien Biologiste au Centre medico-chirurgical «Rocher de Grâce»

Sinusite ou rhume : faire la différence



Rhume ou sinusite, consulter dès l'apparition des signes

Chaque année, des millions de personnes souffrent d'infections des sinus. Souvent provoqués par des bactéries, celles-ci qui se développent dans les sinus, cavités osseuses à

l'arrière du nez, des yeux, des sourcils et des pommettes, ces infections sont douloureuses au niveau de la tête et du visage. Habituellement, il s'agit d'un rhume ou une allergie qui fait enfler

Plaies sur le pénis : consulter un médecin sans hésiter

Symbole de virilité et de fécondité, symbole ultime de la masculinité, le pénis fait l'homme. L'apparition des plaies sur cet organe est très gênante pour un homme. Quelles sont les causes et symptômes ? Comment les traiter ?

Lors de certaines consultations en gynécologie ou urologie, on peut écouter des patients se plaindre : «Docteur, j'ai des plaies sur mon pénis qui ne se cicatrisent pas ». Le pénis est un organe de l'appareil reproducteur et urinaire masculin. Il n'est pas rare d'avoir de petites bosses ou taches sur le pénis. Mais une plaie douloureuse ou inconfortable est habituellement le signe d'une maladie sous-jacente Des plaies sur le pénis sont désagréables et honteuses pour un homme en pleine activité sexuelle.

Origine de ces plaies

L'origine la plus répandue de ces plaies est l'infection. « Des Infections Sexuellement Transmissibles peuvent causer ces plaies sur le pénis : les mycoses, la syphilis, le chancre mou, l'herpès génital, la manifestation première du VIH, une Infection à Chlamydia, un gonflement, des rougeurs. On peut observer de petites vésicules à la fois douloureuses et remplies de liquide. Un

universitaire Yalgado-Ouédraogo (CHU-YO) au Burkina Faso. Les habitudes sexuelles sans protection peuvent occasionner ces genres de soucis aux hommes. Une plaie du pénis peut être la manifestation d'un cancer du pénis qui se présente comme une plaie au début, mais qui devient chronique et résiste aux traitements locaux habituels.

« Les frottements aussi lors des rapports sexuels peuvent laisser des plaies sur le pénis de l'homme notamment quand il y a une sécheresse vaginale chez la femme. L'utilisation de certains produits de toilette peut également entraîner des brûlures et laisser des lésions péniennes », a souligné Pr Aristide Kaboré.

Quels peuvent être les symptômes ?

Les symptômes commencent quelques jours après les rapports sexuels. D'après le spécialiste en urologie, « les plaies se caractérisent par une douleur, un gonflement, des rougeurs. On peut observer de petites vésicules à la fois douloureuses et remplies de liquide. Un



Bien laver régulièrement son drap

à Lomé. Ne pas laver suffisamment ses draps peut également conduire à l'appendicite.

Comment bien laver ses draps ?

Pour éviter que les draps ne deviennent un transmetteur de bactéries, Espoir

Dah, Technicien Biologiste recommande de laver régulièrement les draps avec de l'eau chaude et un détergent efficace pour éliminer les germes et les bactéries. Pour les personnes atteintes d'asthme ou d'allergie, il est recommandé de changer encore plus fréquemment ses draps.

Les symptômes d'une infection des sinus et d'un rhume d'origine virale peuvent se confondre. Mais, si les antibiotiques sont parfois utiles selon la cause de la sinusite pour éviter des complications, ils ne sont pas tout de suite indiqués en cas de rhume. Voici comment éviter les erreurs d'autodiagnostic.

les muqueuses des sinus et freine leur capacité de drainage et qui finit par évoluer en une sinusite. Par ailleurs, les personnes souffrant d'un rhume d'origine virale peuvent penser à tort qu'elles sont atteintes d'une sinusite. Bien que les antibiotiques puissent être utiles chez certaines personnes atteintes d'une infection des sinus, ils sont inutiles lorsqu'il s'agit de combattre les virus du rhume. Mais alors, comment faire la différence ? Elle se fait souvent dans l'intensité des symptômes et/ou leur évolution.

La durée des symptômes

La principale différence concerne la durée de l'affection. Les personnes qui souffrent de rhume ont généralement le nez qui coule pendant deux ou trois jours, suivi d'un nez bouché pendant le même laps de temps. Une infection des sinus, en revanche, peut durer plusieurs semaines. Les sinusites s'accompagnent aussi parfois d'une fièvre d'intensité faible à modérée. Certaines personnes sont plus disposées

que d'autres à souffrir de sinusites, notamment celles ayant des polypes nasaux, une déviation de la cloison nasale, ou des problèmes d'allergies. Pour la plupart d'entre elles, des mesures préventives aident à limiter le nombre d'infections, ou à soulager les symptômes. Le repos, le fait de boire beaucoup de liquides, des inhalations et un nettoyage du nez à l'eau salée sont des remèdes utiles dans le traitement de la sinusite. Certains médicaments peuvent être prescrits pour diminuer l'inflammation. Lorsque la sinusite est d'origine bactérienne, l'utilisation d'antibiotiques permet de combattre l'infection. Non traitée, cette maladie peut abîmer les sinus. Dans tous les cas, il est recommandé de recourir à un professionnel de santé devant des symptômes qui durent depuis plus d'une semaine ou qui deviennent très handicapant.

par **William O.**

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



Plaies sur le pénis, une maladie cachée

pénis douloureux ou non douloureux selon les cas. Les plaies peuvent se trouver sur la région périanale ou l'anus ».

Comment se fait le diagnostic ?

Le diagnostic peut impliquer un prélèvement d'échantillon du liquide sortant de la plaie. Parfois une biopsie est réalisée lorsque l'on suspecte le cancer.

Que faire ?

Il faut un traitement précoce pour éviter que les symptômes ne s'aggravent et que des complications ne se développent. Des plaies peuvent s'étendre aux organes génitaux et entraîner une inflammation des voies génito-urinaires, causant une stérilité chez l'homme, informe le chef de service d'urologie au Centre hospitalier universitaire Yalgado-Ouédraogo (CHU-

par **William O.**

Prurit vulvaire ou sexe qui gratte : que faire?

Certaines femmes ont un besoin irrésistible de se gratter le sexe le jour et nuit. Zone très sensible de l'anatomie féminine, la vulve peut être sujette à de fortes démangeaisons. On parle de prurit vulvaire qui constitue un motif assez fréquent de consultation. Docteur Dedé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne évoque les causes, et la prévention de ce moment d'inconfort pour la femme.

La vulve désigne l'ensemble des organes génitaux externes féminins qui protègent l'entrée du vagin. Les démangeaisons de la vulve ou prurit vulvaire sont bénignes dans la plupart des cas, mais le manque d'un traitement adapté peut causer de graves soucis à la femme. La femme de tout âge peut être concernée par le prurit vulvaire.

Quelles peuvent être les causes ?

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine de ces démangeaisons ou prurits. « Ils peuvent être infectieuses, parasitaires, allergiques, inflammatoires ou oncogènes. Le prurit vulvaire peut également être dû à l'utilisation de produits de toilette non adaptés, certains protèges slips et serviettes hygiéniques. Ces démangeaisons peuvent survenir après un rapport sexuel et peuvent être fréquentes

pendant la grossesse », indique Docteur Dedé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne.

Comment il se manifeste ?

Le prurit vulvaire peut se manifester par « des sensations de brûlure, des douleurs locales, des rougeurs ou des pertes vaginales jaunes, vertes, mousseuses ou épaisses comme du lait caillé. Ces démangeaisons sont gênantes et entraînent un grattage de la région concernée. Ce qui peut provoquer des lésions qui peuvent s'infecter », alerte Docteur Dedé Bénédicte Améwoui. Une complication essentielle du prurit vulvaire est la surinfection des lésions de grattage.

Que faire en cas de prurit vulvaire ?

En cas de prurit vulvaire, il faut se rendre en consultation. Le spécialiste proposera



Prurit vulvaire, des démangeaisons inconfortables

un traitement adapté. Il pourra faire un prélèvement vulvaire ou vaginal.

Comment le prévenir ?

Le Docteur Dedé Améwoui, Gynécologue Obstétricienne recommande qu'il est important « d'avoir une bonne hygiène

intime, d'éviter de se gratter et d'éviter de porter des sous-vêtements trop serrés. Toutes les muqueuses du vagin et de la vulve sont très sensibles et c'est pourquoi il est important d'en prendre soin. Aux hommes, bien se laver les mains avant tout acte sexuel. »

Calculs rénaux : Eviter excès de gras, sucre et sel

Les calculs rénaux, communément appelés « pierres aux reins », sont des cristaux qui se forment dans les reins et peuvent entraîner de vives douleurs. Quels sont les facteurs de risques? Quelles sont les complications? Comment prévenir cette pathologie?



Les calculs rénaux entraînent de vives douleurs

Les calculs rénaux sont de cailloux ou concrétions pierreuses dans les cavités du rein, c'est-à-dire des cailloux qui se forment dans l'appareil urinaire. Le rein va filtrer le sang afin d'éliminer certains constituants et en retenir d'autres. Ainsi, certaines substances vont se retrouver trop concentrées au niveau des reins. Ces dernières doivent être diluées pour être éliminées par le rein.

Quand la concentration augmente, au lieu que ces substances soient dissoutes, évacuées par le rein, par les urines, elles vont plutôt se cristalliser, se solidifier. Ainsi, les dépôts progressifs de ces substances cristallisées vont finalement se réunir, grossir et donner un calcul qui est en rétention dans les cavités rénales.

Différents types de calculs

Ce sont des minéraux, des pierres, qui peuvent être du calcul, de l'acide urique, du phosphore, de la cystine. Ces derniers vont déterminer la cause de la présence des calculs. Il y a plusieurs types de

calculs. La majorité des calculs sont ceux qui contiennent du calcium, des calculs phosphano-calciques ou oxalocalciques. Il y a aussi des calculs dits d'infections, ces calculs sont causés par certaines infections dues à des bactéries endogènes, les calculs d'acides uriques liés à la goutte et à l'hyper uricémie, excès d'acide urique.

D'autres types de calculs peuvent être induits par des médicaments ou par certaines maladies héréditaires. Les plus importants sont les calculs calciques, d'acides uriques et d'infections.

Symptômes

Plusieurs symptômes expliquent les calculs. Le premier symptôme qui alerte la plupart des patients, est la douleur. Le caillou qui va se former dans le rein peut se bloquer au niveau des cavités rénales. Ainsi, les urines qui vont se produire en amont vont entraîner une distension des reins. L'urine ne pourra plus passer, les reins vont se gonfler. Cela va entraîner une

douleur souvent forte appelée colique néphrétique qui conduit le patient en consultation. Le second symptôme est la présence du sang dans les urines. Comme le calcul est une pierre, elle peut entraîner des blessures au niveau de la paroi de l'appareil urinaire et entraîner des saignements. Il y a aussi des infections qui peuvent aussi alerter.

Facteurs de risque

Il y a plusieurs facteurs de risques. Le premier facteur de risque, ce sont les apports insuffisants en boisson, en eau ou une mauvaise hydratation. Boire peu, diminue le volume d'urine et favorise la concentration des sels minéraux dans l'urine et augmente donc le risque de cristallisation. Le second facteur de risque est dit métabolique. Ce facteur est lié au fonctionnement de l'organisme. Tous les excès alimentaires, trop gras, trop sucré, trop salé, sont des facteurs de risques de lithiase et de calcul rénal.

Si on mange trop de sucre, on aura une glycémie élevée qui peut être un facteur de risque. Si on mange beaucoup de viande et boit suffisamment d'alcool et qu'on développe une goutte, une hyper uricémie, excès d'acide urique, on va développer un calcul. En dehors des apports en eau, toute personne doit contrôler son alimentation. Il y a également des maladies génétiques. Toutes les maladies du rein qui vont perturber le fonctionnement du rein peuvent être la cause de calculs.

Complications

La complication la plus grave est la destruction du rein. Le calcul peut se bloquer au niveau de la cavité du rein. Si cela dure longtemps, le patient peut avoir une destruction du rein qui va perdre sa fonction. Si le calcul est bilatéral ou sur un rein unique, le patient peut avoir à terme, une insuffisance rénale. Une autre complication est le risque

d'infection. Lorsque le calcul se bloque et que les urines ne sont plus évacuées correctement, il se produit ce qu'on appelle une stase urinaire. Cette stase des urines va favoriser des infections qui peuvent être graves. Cela peut être aussi la cause d'une destruction des reins, d'une généralisation à tout l'organisme et passer dans le sang.

Respecter les mesures diététiques

Le patient doit toujours se faire consulter, quand il a des calculs ou lorsqu'il en développe ou qu'il ressent des douleurs qui se situent dans des zones au niveau du rein. Cette consultation permet de diagnostiquer tôt ces lithiases afin de pouvoir les traiter. Pour prévenir les calculs rénaux, il conseille de boire beaucoup d'eau, d'éviter les excès alimentaires, trop gras, trop sucré, trop salé, trop de viande. Cette prévention concerne aussi les personnes qui ont déjà une maladie liée aux excès alimentaires. Si on a la goutte, l'hypertension artérielle, un surpoids ou un excès de mauvaises graisses, il faut régulièrement consulter. Ceci pour que l'on détecte à temps certains signes qui peuvent alerter des calculs. Le patient doit avoir également recours à un nutritionniste ou à un diététicien pour l'accompagner à atteindre cet objectif, lorsque celui-ci se rend compte que ses calculs sont liés à son alimentation ou à son mode de vie.

Les patients doivent faire très attention à la posologie des produits de la pharmacopée. Car ces médicaments, pris à l'excès, peuvent entraîner une destruction du rein et une insuffisance rénale. Ces médicaments et tisanes que les patients consomment sont des médicaments qui favorisent la production d'urines, qui peuvent être utilisés dans certains cas, surtout en prévention pour pouvoir dissoudre les substances qui produisent les calculs en augmentant la production d'urines.

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable » Chauvot de Beauchêne

POUR
**LA SECURISATION
DE MES
BIENS FONCIERS**

OUI CAMPAGNE DE COLLECTE
D'INFORMATIONS FONCIÈRES

 **COMMUNES**
Agoe-Nyive 1 & 2

 **22 Mai | 20**
21 Août | 23

NOS PARTENAIRES



**CAMPAGNE
DE COLLECTE D'INFORMATIONS
FONCIERES**

 **COMMUNES**
Agoe-Nyive 1 & 2

 **22 Mai | 20**
21 Août | 23

NOS PARTENAIRES

