



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° 724 du 28 Juin 2023

Supers boissons naturelles pour la santé des reins



3 BOISSONS VITALES POUR LES REINS

Supers aliments pour les reins

3



Jus naturel pour nettoyer les reins

3



Pratiques pour éviter une maladie des reins

4



**DIAMANT
NOIR**

• Eau
• Malt
• Houblon



600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

**DIAMANT
NOIR**

• Eau
• Malt
• Houblon



600

AVEC DIAMANT
ON EST BIEN EN FORME

Augmentation du volume de la prostate

Risque de compression de l'appareil urinaire

L'Hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) est une pathologie fréquente favorisée par le vieillissement et liée au développement d'un adénome prostatique responsable d'un obstacle chronique à la vidange vésicale. L'évolution de l'HBP peut entraîner un retentissement sur le bas appareil urinaire et le haut appareil urinaire.

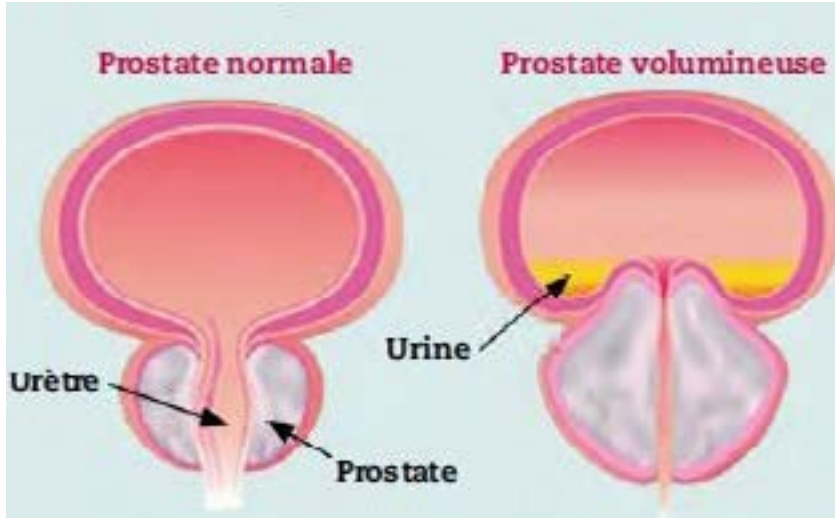


Image d'une prostate normale à gauche et une prostate malade à droite

La prostate n'est pas une maladie. C'est un organe de l'organisme masculin qui se trouve dans le petit bassin et qui est carrefour des voies urinaires génitales de l'homme. **L'hyperplasie bénigne de la prostate est une augmentation du volume de la prostate. Bénigne. Par opposition au cancer qui est dit malin, parce que cette augmentation du volume ne revêt pas un caractère grave comme le cancer. C'est une évolution normale de la prostate qui prend du poids. Ce n'est pas une maladie en tant que telle, mais c'est un phénomène lié au vieillissement. Quand l'homme prend de l'âge, la prostate a tendance à grossir et lorsqu'elle grossit avec l'âge, on parle d'hyperplasie de la prostate.**

Symptômes

Les premiers symptômes sont urinaires. Il y a une modification de la façon d'uriner chez l'homme. Ce sont les symptômes du bas appareil urinaire. Il peut avoir des anomalies au niveau de la miction. L'homme va constater qu'il urine plus fréquemment alors qu'il n'a pas changé ses habitudes en termes de boisson. La nuit, il se réveille plus fréquemment c'est-à-dire entre 2 heures, 3 heures pour uriner. L'homme peut constater que ses urines ne sortent plus aussi facilement et le jet n'est plus aussi fort que par le passé. Ce signe passe souvent inaperçu parce que les personnes d'un certain âge estiment qu'ils ne doivent plus uriner comme quand ils étaient plus jeunes. **Si on n'urine plus comme quand on était plus jeune, c'est qu'il y a déjà un processus pathologique qui est en train de se passer. Il faut consulter pour voir si ce n'est pas la prostate qui a déjà commencé à grossir et à gêner l'écoulement des urines. Des douleurs peuvent aussi apparaître quand l'homme urine. Le patient peut aussi avoir des difficultés à retenir ses urines lorsque l'envie se présente. Il ne peut pas bloquer et a des fuites d'urine.**

Des complications

Si la maladie est bénigne, des complications peuvent survenir. La première complication est la compression de l'appareil urinaire, la gêne à la miction, l'acte d'uriner, et la gêne du fonctionnement de la vessie. **Il y a des gens qui vont avoir la prostate grosse mais qui ne vont jamais manifester les symptômes. Parce que la prostate grossit, mais grossit d'une certaine manière que cela ne comprime pas les voies urinaires. L'hyperplasie est prise en charge en urologie, lorsqu'il y a des complications. Lorsque les troubles de la miction ne sont pas traités, ils vont entraîner des complications liées à l'obstruction des voies urinaires. L'homme peut avoir des infections à répétition et des calculs vont se développer dans l'appareil urinaire. Il y**

a aussi la difficulté d'évacuer les urines qui va entraîner une stase d'urine au sein de l'appareil urinaire susceptible de conduire, à la longue, à une insuffisance rénale. Ce sont les complications qui font la gravité de l'hyperplasie bénigne de la prostate.

Facteurs de risque

Le premier facteur, il faut être homme et avoir les hormones de l'homme, la testostérone qui joue un rôle important. Il y a l'âge, la génétique. D'après les recherches, les infections urinaires peuvent favoriser le développement de l'hyperplasie de la prostate. L'hyperplasie de la prostate peut être liée aux mêmes facteurs que le diabète, l'hypertension artérielle, la goutte, l'hyper uricémie qui sont des pathologies métaboliques liées dans certains cas au vieillissement.

Consulter un urologue

Lorsque le patient a des anomalies pendant ses urines, notamment une modification de la façon d'uriner, il doit consulter rapidement un urologue, surtout s'il a la cinquantaine et plus. On peut conseiller des mesures hygiéno-diététiques au patient lorsque cette hyperplasie n'entraîne pas trop de symptômes, pour que celui-ci puisse réguler et améliorer sa façon d'uriner : éviter les épices, les aliments trop riches en eau, la bouillie le soir, et en sucre. Si le patient a essentiellement des symptômes la nuit, s'il urine fréquemment par exemple, il lui est conseillé de réduire ses quantités de boisson le soir et la nuit, tout en les augmentant dans la matinée pour satisfaire ses besoins physiologiques. Si les médicaments et les mesures d'hygiène alimentaire ne marchent pas, on peut toujours avoir recours à la chirurgie. **La chirurgie de la prostate a beaucoup évolué, car par le passé c'était une chirurgie lourde qui entraînait beaucoup de complications. Mais aujourd'hui, l'urologie moderne a réussi à minimiser tous ces risques et l'essentiel des interventions qui se font dans les services d'urologie, ce sont des interventions dites au laser.**

Recette pour prévenir l'inflammation de la prostate :Prendre 10 feuilles de caesalpinia bonduc « adikou » séchées, 1 litre d'eau. Faire bouillir les feuilles dans l'eau pendant environ 15 minutes. Laisser reposer 5 minutes, ensuite filtrer. Boire cette décoction 2 tasses deux fois par jour (matin et soir).

par **Elom AKAKPO**

Source : Pr Fasnewindé Aristide Kaboré, Urologue-andrologue, chef de service Urologie du Centre Hospitalier Universitaire Yalgado-Ouédraogo au Burkina Faso

PHARMACIE DE GARDE Du 26Juin au 03Juillet 2023

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
ADJIOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	22 23 33 01
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
CITRUS	Attigéou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN	96 80 09 45
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	92 01 95 14
JAHNAP	A côté de l'EPP Gaskil, Djidjolé-Gaskil, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 03 33 38
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avéddji Vakpositto - Près de la Station Total Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agôè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avéddji Wéssomé, voie douane Adidogomé-carrefour	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôè-Nyivé	91 61 02 62
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agôè-Nyivé - Agôè-Assiyéyé	70 41 36 12
SHALOM	Agôè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agôè-Adidogomé	70 49 96 51
MAWUNYO	Agôè-Sogbossoito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
CHARITE	A côté du CEG d'Agôè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agôè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
LA BARAKA	Agôè 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
NELLYS	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau, sur la voie de Ségbé	92 01 11 00
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
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	Agôè stade
Main de Dieu	Agôè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bê 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	Hanoukoupé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
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

Supers aliments pour les reins

par **Gamé KOKO**

Les reins remplissent la fonction capitale dans le corps. Ils neutralisent les substances nocives et toxiques qui entrent dans le corps par l'alimentation ou par la voie respiratoire. Grâce aux reins les substances utiles sont séparées des substances inutiles par la filtration du sang. Si les reins tombent dans le dysfonctionnement, leur travail sera rompu, ce qui met en danger la vie. Il existe des aliments qui contribuent efficacement à entretenir la santé des reins.

1 Le jus de citron frais
Le jus de citron est un des meilleurs remèdes pour les calculs rénaux et les douleurs des reins. L'acide citrique aide à briser et dissoudre les pierres. Commencer la journée avec un verre d'eau mélangée avec du jus d'un citron frais. Au début des douleurs aux reins, mélanger environ 4 cuillères à soupe de jus de citron dans un verre d'eau et la boire.

3 Les graines de pastèque
Les graines noires de la pastèque sont utiles pour le nettoyage de la vessie et des reins. Mettre 1 cuillère à soupe de graines de pastèque dans un verre d'eau chaude équivalent à 2 tasses. Laisser refroidir, filtrer et boire. Boire cette tisane une fois par jour pendant trois jours dans une semaine. Attention, utiliser des graines de pastèque fraîche pour faire cette tisane. la laitue, l'ananas, la tomate.

5 La pomme
La pomme a un grand impact sur le système rénal et urogénital. Il faut les manger avec la peau, car c'est aussi une source de vitamines et minéraux. Elle contient de la pectine. Opter pour une pomme bio.

7 Curcuma et gingembre
Ces deux épices possèdent des vertus antioxydantes, anti-inflammatoires, antiseptiques. Elles préviennent l'inflammation des reins ou les infections urinaires. Elles permettent d'éliminer les toxines, purifient le sang et nettoient les reins.

9 La betterave
La betterave a de nombreuses propriétés diurétiques et détoxifiantes qui favorisent la santé des reins. Riche en potassium, ce légume est recommandé pour renforcer et nettoyer les reins, le foie et la vésicule biliaire. Afin de profiter au maximum de ses bienfaits, préparer un jus de betterave et de carotte ou de l'ajouter à des salades composées.

www.sante-education.tg

2 Jus de persil
Le persil aide à éliminer toutes les toxines et les substances nocives du rein. Hacher le persil dans de l'eau bouillante. Après 3 ou 4 minutes, laisser refroidir, filtrer le persil et boire une ou deux fois par jour pour lutter contre les infections des reins.

4 Le chou
Le chou est bon pour les reins. Il est riche en vitamines et en minéraux. Le chou contient de nombreuses fibres et composé anti-inflammatoire bon pour la digestion.

6 Le plantain
Le plantain est utilisé pour traiter les problèmes rénaux. Il est un diurétique. Les propriétés antibactériennes de cette plante aident à prévenir l'infection, tandis que ses propriétés anti-inflammatoires aident à soulager la douleur, les brûlures et les démangeaisons.

8 Ananas
C'est une bonne alternative pour les personnes qui ont des problèmes rénaux. Le fruit est aussi riche en fibres, en manganèse, en vitamine C et en bromélaïne, une enzyme qui aide à réduire l'inflammation. Il aide à éliminer l'excès d'eau dans le corps.

10 Le poisson
Le poisson est un aliment riche en substances nutritives qui assurent le bon fonctionnement et la stabilité des reins. Mais attention, éviter de consommer le poisson séché qui contient de grandes quantités de sel.

11 Eau
Boire suffisamment empêche des calculs rénaux et débuse ceux qui sont déjà présents dans l'uretère, le tube mince reliant les reins à la vessie urinaire. L'eau évacue également les toxines du corps et calme les douleurs des reins.

Supers boissons naturelles pour la santé des reins

Pour prévenir et traiter les infections rénales et prostatiques, il existe des boissons naturelles qui peuvent stimuler la production d'urine et aider à éliminer les bactéries responsables. Voici trois supers boissons qui peuvent être utilisées pour prévenir et soigner les infections urinaires. Ces boissons contribuent aussi à la protection contre les affections de la prostate. En cas de problèmes rénaux, ne pas hésiter à consulter un médecin.



Les boissons naturelles aident à renforcer la santé des reins

1 Le thé au persil
Le persil, souvent utilisé comme condiment, est un remède naturel très efficace pour traiter les infections urinaires.
Recette : Mélanger 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 litre d'eau bouillante, le jus d'un citron et 1 cuillère à soupe de miel. Laisser infuser pendant 20 minutes, puis consommer à température ambiante tout au long de la journée.

3 L'eau de coco
En augmentant la production d'urine, l'eau de coco aide à éliminer les bactéries présentes dans le tractus urinaire et soulage l'inflammation de l'urètre et de la vessie.

Recette : 1 ananas, 300 ml d'eau de coco, 07 feuilles de menthe, 01 racine de gingembre, 1 citron vert. Peler l'ananas et le gingembre. Presser le jus de citron vert. Passer à l'extracteur l'ananas, le gingembre, la menthe. Verser dans un gobelet et ajouter le jus de citron vert et l'eau de coco. Mélanger et servir. Prendre cette boisson 1 fois par jour pendant 1 semaine après les repas.

2 La tisane d'ail
L'infusion à l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes. Elle apporte des vitamines A, B et C. Ces vitamines aident à lutter contre les bactéries présentes dans le tractus urinaire.

Recette : faire bouillir une gousse d'ail épluchée et hachée dans un verre d'eau, pendant 15 minutes. Puis laisser reposer pendant 5 minutes supplémentaires. Filtrer le mélange et ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron et de miel. Cette infusion peut être consommée deux fois par jour pour combattre les infections urinaires. Attention, bien que l'ajout de miel soit recommandé, il n'est pas obligatoire.

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

Jus naturel pour nettoyer les reins

Jean ELI

Les reins ont pour rôle principal d'épurer, éliminer les déchets et toxines produits par l'organisme. Ils filtrent le sang, régulent la quantité d'eau, de sels minéraux, de sodium, de potassium. Les signes des reins malades sont entre autres une difficulté à uriner et une sensation de pression, des douleurs pendant la miction, un besoin fréquent d'uriner durant la nuit, des urines de couleurs plus foncées

ou plus pâles, des urines faibles ou au contraire plus abondantes, une tension artérielle élevée, fatigue intense et régulière.

Recette : ½ betterave, 1 concombre, 3 carottes. Dans un mixeur mélanger tous les ingrédients. Ajouter un verre à bière d'eau. Filtrer et boire 1 verre à jeun le matin. Attendre 20 minutes avant de manger.

Pratiques pour éviter une maladie des reins

Au Togo de nombreuses personnes sont atteintes d'une maladie rénale. Mais quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour limiter les risques de développer une telle pathologie ?



Ne pas négliger les douleurs aux reins

1 Contrôler régulièrement sa glycémie
Une glycémie élevée (plus d'1,26 g/l à jeun) est le signe d'un diabète. Or le diabète est un facteur de risque de maladies rénales. Ainsi, 41% des personnes en dialyse ont un diabète de type 2. Contrôler sa glycémie permet de détecter au plus tôt un éventuel diabète et de mieux le prendre en charge. Ceci pour limiter ses complications notamment au niveau des reins.

2 Surveiller sa pression artérielle
Une hypertension non traitée peut avoir des conséquences directes sur le fonctionnement des reins. L'hypertension artérielle pourra être traitée par des médicaments qui auront des effets positifs sur le fonctionnement des reins

3 Attention à l'automédication
La consommation répétée de médicaments de rue, ou de compléments alimentaires à des doses élevées peut user les reins. Conséquence : une insuffisance rénale s'installe peu à peu. Éviter l'automédication. Demander toujours l'avis d'un médecin.

5 Une alimentation adaptée aux reins
Un excès de masse corporelle entraîne une hyper filtration de la part des reins, c'est-à-dire une augmentation de leur débit de filtration. Ce qui soumet leurs structures fonctionnelles à un stress de fonctionnement. Ce stress entraîne alors la destruction des tissus du rein et donc une perte de fonction de cet organe. Conséquence : si le rein ne fonctionne plus, la personne concernée aura besoin d'une dialyse voire d'une transplantation. Or un excès de cholestérol abîme les vaisseaux sanguins. Ce qui a des répercussions sur les reins. Attention également à l'alimentation trop riche en sel ou en protéines, qui peut endommager les reins sur le long terme.

6 Ne pas fumer
Les substances toxiques de la cigarette s'accumulent dans les reins. Ce qui génère des lésions dans le tissu de cet organe et une perte de fonction. C'est pourquoi les fumeurs courent un risque plus élevé de souffrir d'une insuffisance rénale que les non-fumeurs.

7 Pratiquer une activité physique
Une activité physique régulière permet de lutter contre le surpoids ou d'obésité, facteurs de risque d'insuffisance rénale. Un seul mot d'ordre : bouger.

Si on a un ou plusieurs facteurs de risques (diabète, hypertension artérielle, antécédents familiaux...), penser à réaliser des contrôles fréquents car les maladies rénales peuvent rester silencieuses pendant une longue durée. Autrement dit, ne pas attendre pas d'avoir mal pour consulter.

Quantité d'eau boire par jour pour protéger les reins

« L'eau c'est la vie ». Elle représente environ 60 % du poids corporel chez l'adulte. L'eau de boisson constitue donc la principale entrée d'eau dans l'organisme. Le rein est le principal organe de régulation de la quantité d'eau, des électrolytes et d'élimination des substances toxiques. Quelle est la quantité d'eau que nous devons boire par jour pour protéger nos reins ? Que risque-t-on si on ne boit pas assez d'eau ?



Boire suffisamment de l'eau

La quantité d'eau qu'on doit boire quotidiennement peut varier en fonction du climat et des besoins de l'organisme. Elle varie généralement entre 0,5 et 3 litres et on conseille de boire en moyenne 2 litres d'eau par jour. Mais il existe des situations qui peuvent nous obliger à dépasser ces extrêmes. C'est le cas des patients qui ont des œdèmes où l'eau de boisson peut être réduite à moins 0,5 litres par jour et le cas des patients déshydratés qui peuvent être autorisés à boire plus de 2 litres par jour.

Risques si on ne boit pas assez d'eau
Si on ne boit pas assez d'eau, on prive l'organisme de l'essentiel pour le bon fonctionnement de tous les organes en général et les reins en particulier. Si on ne boit pas assez d'eau, voici ce qui peut se passer dans l'organisme : **Premièrement, la sensation de la soif : la soif est considérée comme un signe d'alerte de l'organisme. Elle résulte d'un mécanisme physiologique qui fait intervenir le système nerveux et des hormones. Mais cette sensation de soif est diminuée chez les personnes âgées. Si cette alerte reste sans suite, l'individu peut se déshydrater. Deuxièmement, la déshydratation qui signifie manque d'eau dans l'organisme: l'équilibre hydroélectrolytique est perturbé et les reins réduisent au maximum le volume des urines dans le but de limiter les pertes en eau. A ce stade, on peut avoir les signes tels que : des urines de petite quantité et foncées, une bouche et une langue sèches, des plis de déshydratation et souvent de la fièvre. Si cette déshydratation perdure, alors les reins perdent leur fonction. Troisièmement, c'est l'insuffisance rénale aiguë fonctionnelle où les reins n'arrivent plus à jouer leur rôle : à cette étape, on a une aggravation des signes**

de déshydratation associée à une sensation de fatigue. Cette situation impose une prise en charge adaptée dans une formation sanitaire et le plutôt possible pour permettre une reprise totale de la fonction rénale. Autrement, on évolue inévitablement vers une insuffisance rénale chronique où les reins perdent définitivement une partie ou la totalité de leur fonction.

Attention à certaines eaux en sachet mal conservées ?
Quelle eau doit-on boire ? C'est de l'eau potable. C'est à dire une eau exempte de toute substance nocive pour la santé (microbes, substances chimiques). Toute eau qui perd son caractère potable que cela soit au cours de sa fabrication ou sa conservation devient contaminée et nuisible pour la santé. Une eau contaminée peut provoquer une insuffisance rénale. Soit à cause des effets directs du produit contaminant sur les reins, ou bien indirectement par les signes que ces produits provoquent tels que la diarrhée. En effet, certains microbes peuvent provoquer une diarrhée qui peut se compliquer d'une déshydratation et ensuite d'une insuffisance rénale aiguë.

Conseils à l'endroit de la population
A l'endroit de la population, s'assurer de la bonne qualité de l'eau de boisson, avoir toujours accès à l'eau de boisson et surtout boire quand on a soif, se protéger pendant les périodes de chaleur, rappeler fréquemment les personnes âgées pour qu'elles boivent, boire au moins 2 litres d'eau par jour s'il n'y a pas une contre-indication.

par Jean ELI

Source : Dr PegdeBamba François KISSOU, médecin néphrologue au CHU Sourou Sanou (Burkina Faso)

Chefs de ménages, évitez de cultiver les plantes telles que le maïs, la canne à sucre, le bananier, le mil aux alentours de vos maisons pour éviter la multiplication des moustiques.

Maladies rénales pendant la grossesse : quels risques pour la mère et le fœtus ?



Dr Dédé Bénédicte Améwoui
Gynécologue Obstétricienne,
Responsable de Clinique Group Medical

Une maladie rénale est caractérisée par une diminution du fonctionnement des reins. Ceux-ci n'arrivent plus à assurer leur fonction de filtration sanguine. Il y a des risques importants pour une femme enceinte souffrant d'une maladie rénale. Des risques pour le fœtus et pour la mère nécessitant un suivi pluridisciplinaire rapproché : fausse couche, mort-né, accouchement prématuré, retard de croissance chez le fœtus, pré éclampsie et même décès chez la gestante. En général, c'est une grossesse difficile. La présence d'une maladie rénale nécessite des visites et des examens beaucoup plus rapprochés que ce qui est conseillé en cas de grossesse. La maladie rénale grave peut nécessiter aussi une hospitalisation de la femme au cours de la grossesse et après l'accouchement, de sorte à ce que sa tension artérielle soit correctement contrôlée et que le fœtus soit bien surveillé. L'accouchement doit être organisé dans un milieu approprié. Selon les cas, la voie sera choisie par l'équipe soignante.

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Goutte et reins : attention à une insuffisance rénale

La goutte est une arthrite inflammatoire secondaire à des dépôts cristallins d'urate monosodique ou acide urique. L'acide urique est le produit final de la dégradation de certaines molécules dans l'organisme notamment les purines. Le taux de l'acide urique est maintenu à un seuil maximal au-delà duquel on parle d'hyperuricémie. Si cette hyperuricémie provoque une arthrite, alors on parle goutte. Dans leur fonction, les reins assurent l'élimination de 2/3 de l'acide urique. Est-ce que la goutte peut dans son évolution altérer les reins ?



Attention à une goutte mal traitée

La goutte dans son évolution peut provoquer une insuffisance rénale par deux mécanismes principalement qui sont : d'abord la précipitation des cristaux d'urate au sein du parenchyme ou des tubules rénaux. Ce qui va provoquer une inflammation voire une fibrose et donc une insuffisance rénale. Ensuite la formation de lithiase, calculs à base des cristaux d'urate. Ces lithiases peuvent ensuite obstruer les voies excrétrices des urines, empêchant l'écoulement normal des urines et provoquer une insuffisance rénale. En dehors de ces deux mécanismes, certains médicaments utilisés pour le traitement de la douleur causée par la goutte en occurrence les anti-inflammatoires peuvent aussi favoriser une insuffisance rénale.

Qu'est-ce qui se passe quand les reins sont touchés ?

En cas d'insuffisance rénale, l'élimination de l'acide urique fera défaut et celui-ci augmentera dans le sang. Ce qui va provoquer ou aggraver la goutte. En plus, certains médicaments utilisés en cas d'insuffisance rénale notamment les diurétiques peuvent également

provoquer une hyperuricémie. On peut donc dire que la relation entre la goutte et les reins est à double sens. La goutte pouvant provoquer une insuffisance rénale et vice versa.

Que faire face à cette situation ?

Le traitement des patients nécessite un suivi pluridisciplinaire. On peut les traiter en collaboration avec les rhumatologues. Dans ces situations, si l'insuffisance rénale est modérée, on conseille des mesures hygiéno-diététiques. On utilise des molécules susceptibles de diminuer le taux d'acide urique et de calmer les douleurs tout en protégeant les reins. Mais en cas d'insuffisance rénale au stade terminal, c'est l'indication de la dialyse ou la translation rénale.

Conseils à l'endroit des populations

Avoir une alimentation saine et équilibrée, diminuer la consommation de la viande rouge, diminuer la consommation excessive des boissons alcoolisées, boire au moins 2,5 litres d'eau par jour, pratiquer quotidiennement un exercice physique. Consulter un médecin au moins une fois par an même si tout va bien et éviter l'automédication.

Insuffisance rénale chez les enfants : signes

L'insuffisance rénale désigne l'incapacité du rein à assurer correctement ses fonctions nécessaires au maintien de la santé. Aujourd'hui, de plus en plus d'enfants souffrent de cette maladie. Qu'est-ce qui peut bien expliquer cela ?



Dès les premiers signes, amener l'enfant à l'hôpital

Au Togo, une étude transversale a été réalisée sur une période de 12 mois (2016-2017), incluant les enfants âgés de 1 à 18 ans hospitalisés dans le service de pédiatrie du Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio de Lomé pour insuffisance rénale. Sur 2374 patients hospitalisés dans l'unité, 58 ont présenté une insuffisance rénale, soit une fréquence hospitalière de 2,4 %. L'insuffisance rénale était aiguë dans 55 cas, soit 94,8 %, et chronique dans 3 cas, soit 5,2 %. La dernière étude sur l'insuffisance rénale de l'enfant remonte à 10 ans et montrait une mortalité de 47 %.

Causes

Les causes de l'insuffisance rénale chez l'enfant sont nombreuses et communes. La plupart des maladies infantiles peuvent aboutir à une insuffisance rénale. Un enfant qui fait la diarrhée, qui vomit, peut rapidement être déshydraté et ça peut conduire à une insuffisance rénale fonctionnelle. Si l'insuffisance rénale fonctionnelle n'est pas prise en charge, elle peut s'aggraver et donner une insuffisance organique. Le paludisme, les malformations des reins, des voies urinaires chez l'enfant peut conduire à une insuffisance rénale.

Est-ce que le nouveau-né est concerné ?

Oui, il peut tout comme les enfants plus grands développer une insuffisance rénale. Mais l'insuffisance rénale du

nouveau-né survient souvent dans un contexte d'accouchement difficile avec baisse de la perfusion sanguine du rein. Dans ce contexte le rein souffre et ça peut donner lieu à une insuffisance rénale aiguë. Les causes malformatives, les infections néonatales peuvent aussi entraîner une insuffisance rénale chez le nouveau-né.

Comment elle se manifeste ?

Les signes de l'insuffisance rénale **aiguë** se combinent aux signes de la maladie causale tels que la fièvre, les vomissements, la diarrhée, une oligurie c'est-à-dire une baisse de la quantité d'urine émise par l'enfant ; des œdèmes parce que les liquides ne sont pas évacués, une hypertension artérielle (HTA). Pour ce qui est de l'insuffisance **chronique** : On peut avoir une augmentation de la diurèse (quantité des urines émises) au tout début. Au stade sévère : une anémie, une anorexie, une fatigue, des œdèmes, une hypertension artérielle (HTA). Mais très souvent elle évolue sans aucun signe pendant longtemps. Quelque fois quand les signes apparaissent, c'est déjà trop tard. D'où l'intérêt de faire un bilan sanguin régulièrement, une fois par an. Il y a beaucoup d'enfants chez qui on a découvert une insuffisance rénale chronique au stade tardif.

par Elom AKAKPO

Douleurs aux reins : les distinguer

par William O.

Gros comme le poing, les reins sont deux organes majeurs de l'organisme puisqu'ils servent essentiellement à filtrer les toxines et autres résidus qui à terme peuvent intoxiquer le corps. Mais lorsqu'ils ne fonctionnent pas correctement, les premiers symptômes surviennent. La douleur fait partie des dernières manifestations à apparaître. Mais elle est souvent très intense et pousse le patient à rechercher une prise en charge médicale immédiate. La douleur peut être due à la présence d'un calcul rénal au sein d'un uretère ou à une infection urinaire haute.

Il est relativement aisé de distinguer un simple mal de dos d'une douleur causée par une atteinte rénale parce que la localisation n'est pas identique. Avoir mal aux reins renvoie aux vertèbres lombaires. Or, les lombalgies se concentrent exclusivement dans le bas du dos, juste au dessus des fesses. Ces troubles peuvent avoir une origine musculaire ou articulaire. Les douleurs rénales, quant à elles, sont plus hautes. Elles ne sont pas centrées sur la colonne vertébrale, mais sont plutôt situées de part et d'autre de celle-ci.

« Essogbé » : éviter infections urinaires

Le paragis est une plante diurétique naturelle qui augmente la quantité d'eau dans le corps et expulse le sel sous forme d'urine. Elle intervient également dans le traitement des infections urinaires. « Essogbé » contient des alcaloïdes et de l'acide cyanhydrique, qui interviennent comme substances dans le traitement de ces maux.



« Essogbé » une plante pour protéger les reins

La plante renferme particulièrement trois principes actifs dont l'acétaminophène, la chlorphénamine et la phényléphrine. L'acétaminophène est un analgésique qui réduit la douleur et la fièvre. La chlorphénamine est un antihistaminique qui soulage le nez qui coule et la phényléphrine agit en réduisant la congestion nasale.

Soulager problèmes rénaux

Dans « Etude chimique des plantes à flavonoïdes du Togo » faite par le scientifique K. Hodouto, le paragis a un effet protecteur à travers ses principes actifs pour les reins et est un diurétique naturel. Une autre étude, publiée dans le « Journal of Ethnopharmacology », a évalué les effets diurétiques du paragis chez des volontaires humains en bonne santé. Les participants ont reçu une dose de paragis

et ont ensuite été surveillés pour mesurer la production d'urine. Les résultats ont montré une augmentation significative de la production d'urine chez les sujets qui avaient pris du paragis par rapport au groupe témoin.

Recette 1 : Faire décoction dans 1 litre d'eau des racines de 2 tiges de « Essogbé » et de la barbe de l'épis de maïs pendant 15 min. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 verre bambou matin et soir.

Recette 2 : Faire bouillir 3 tiges feuillées entières de paragis avec 2 citrons coupés dans 1 litre d'eau et écraser ensuite les graines d' 1 fruit mûr de « Atakou ». Mélanger le tout. Boire 1 verre bambou matin et 1 verre le soir.

par Raymond DZAKPATA

Racine du pissenlit : protéger les reins

par Jean ELI



Racines de pissenlit pour prévenir des calculs rénaux

Les principes actifs du pissenlit sont la taraxine, les terpènes, les flavonoïdes. Le pissenlit se compose aussi de stérols et d'acides phénoliques. Ces composantes jouent un rôle essentiel dans la protection de l'organisme. Elles bloquent l'influence des radicaux libres, responsables de nombreuses maladies, ainsi que du processus du vieillissement.

Soulager problèmes urinaires

Une étude in vitro publiée dans la revue « Journal of Ethnopharmacology » a montré que l'extrait de racine de pissenlit avait des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Ces propriétés pourraient potentiellement aider à protéger les reins en réduisant les dommages oxydatifs et l'inflammation, qui sont des facteurs de risque de maladies rénales.

La Coopérative scientifique européenne de phytothérapie (ESCAP) reconnaît l'usage de la feuille et racine de pissenlit en complément du traitement des maladies pour lesquelles il est souhaitable d'augmenter l'élimination

de l'urine. Il s'agit des rhumatismes et la prévention des calculs rénaux. La racine est spécifique à la sphère urinaire grâce à ses principes amers, ses acides phénols et stérols. Elle facilite ainsi l'élimination par son action diurétique. La taraxine est un de ces actifs essentiels. Son goût est amer, mais il exerce une puissante action diurétique sur l'organisme, et stimule particulièrement les organes à fonction dépurative, comme les reins.

Recette 1 : Prendre 1 cuillère à soupe de racines sèches broyées dans une tasse d'eau. Faire bouillir 3 minutes et laisser reposer l'infusion un quart d'heure, boire avant les repas. Consommer souvent les feuilles crues en salade pendant les repas si possibles.

Recette 2 : Prendre des racines séchées de 3 plantes de pissenlit. Mettre ses racines dans ½ litre d'eau et porter à ébullition pendant 10 minutes. Laisser reposer 5 min et boire. A renouveler 3 fois par jour.



Photos de famille des journalistes

ce qui pourrait favoriser et faciliter la transmission du VIH. De même, la peur de la stigmatisation ou de la discrimination peut amener certaines femmes enceintes à refuser de se faire dépister, ou de suivre les conseils en matière d'allaitement dans le cadre de la prévention de la transmission du VIH à leur enfant. C'est pourquoi la contribution des médias est vraiment très cruciale à la lutte contre le VIH. Ils doivent jouer leur rôle pour dissiper l'ignorance qui conduit à la

discrimination et la stigmatisation des PVVIH. Au Togo, la prévalence par rapport au VIH est autour de 1,8. On compte autour de 150.000 personnes vivant avec le VIH. 87.000 de ces personnes sont sous traitement antirétroviral. La même session de formation a été organisée du 22 au 24 juin 2023 pour les professionnels des médias de l'intérieur du pays.

par William O.

Prenez votre santé en main. Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés et restez en bonne santé

Programme FP2030 : Relever les défis et améliorer l'accès à la planification familiale en Afrique

Lomé abrite du 19 au 22 juin 2023, un atelier régional des points focaux francophones sur la planification familiale (FP2030). Acteurs étatiques, organisations de la société civile, groupes de jeunes et partenaires techniques et financiers ont, durant quatre jours, discuté et développé des stratégies visant à améliorer l'accès aux services de planification familiale. Les travaux ont été lancés par Dr Mamessilé Aklah Agbah-Assih, ministre déléguée chargée de l'Accès universel aux soins. C'était en présence de la Représentante-Résidente de l'UNFPA, Josiane Yaguibou, la directrice de l'Unité de coordination de partenariats de Ouagadougou, Marie Ba, la directrice exécutive de FP2030, Dr Samukeliso Dube.



Photo de famille des acteurs lors de la rencontre

Placé sous le thème « Une vision renouvelée : Accélérer la PF à l'aide du modèle régional », l'atelier a offert aux délégués de toute l'Afrique francophone subsaharienne l'occasion de discuter sur les progrès réalisés, défis persistants et les stratégies à adopter pour atteindre les objectifs fixés par le programme FP2030.

Durant quatre jours, les travaux ont essentiellement porté sur la planification familiale, notamment le financement des programmes de planification familiale, y compris la mobilisation des ressources nationales, la responsabilisation par le renforcement et l'établissement de plans d'action nationaux existants. Les acteurs ont également échangé sur la protection des chaînes d'approvisionnement en contraceptifs et en santé reproductive ainsi que de la promotion de pratiques à fort impact pour la mise en œuvre et l'intensification de la planification familiale, ainsi que les stratégies de mise

en œuvre dans les situations d'urgence et la promotion de la résilience pour faire avancer l'agenda FP2030 dans les pays respectifs.

La Représentante-Résidente de l'UNFPA, Josiane Yaguibou, a souligné la convergence de vision entre le FP2030 et l'UNFPA en ses termes : « Nous œuvrons pour que chaque personne puisse accéder à des informations et à des services de planification familiale de qualité, fournis par le biais d'approches qui renforcent l'autonomie des femmes et des filles, affirment les droits de l'homme individuels et ne laissent personne de côté... Nous sommes plus que jamais conscients de la valeur et de la nécessité des partenariats régionaux novateurs tels que le FP2030 qui font progresser les droits des personnes partout dans le monde à accéder aux services de santé reproductive en toute sécurité et selon leurs propres conditions ». Elle a exprimé sa satisfaction quant à la tenue de cet atelier focal, le premier du genre dirigé par le nouveau centre régional de FP2030 pour l'Afrique du Nord, de l'Ouest et du Centre, et a exprimé son enthousiasme à poursuivre la conversation.

Dans son discours de circonstance, la ministre Chargée de l'Accès Universel aux Soins, Mamessilé Aklah Agbah-Assih, a rappelé aux délégués les efforts engagés en Afrique et en particulier au Togo, pour garantir une meilleure santé aux populations, en particulier aux femmes et jeunes filles. Tout en rappelant les défis auxquels les États font face, elle a invité les participants à proposer des stratégies

pour l'atteinte des objectifs fixés par le partenariat mondial pour la planification familiale à l'horizon 2030.

Le programme FP2030, lancé lors de la Conférence de Londres sur la planification familiale en 2016, a pour ambition d'accélérer les progrès en matière de santé sexuelle et reproductive dans les pays en développement. Son objectif principal est de garantir un accès universel à des services de santé reproductive de qualité, à une éducation sexuelle complète et à des moyens de contraception modernes d'ici à 2030.

A en croire, Dr Samukeliso Dube, Directrice Exécutive de FP2030, « le FP2030 envisage un avenir où tous les individus, où qu'ils soient, ont la liberté et la capacité de mener une vie saine, de prendre leurs propres décisions en connaissance de cause concernant l'utilisation de la contraception et la procréation, et de participer sur un pied d'égalité à la société et à son développement ».

Cet atelier marque un pas important vers la réalisation de cette vision ambitieuse du FP2030 en renforçant la collaboration et en élaborant des stratégies concrètes pour améliorer l'accès aux services de planification familiale dans les pays francophones d'Afrique. L'engagement collectif démontré lors de cet événement témoigne de la volonté des acteurs de la santé reproductive de travailler ensemble pour surmonter les obstacles et faire progresser l'agenda de la planification familiale dans la région.

par Raymond DZAKPATA

ARCEP Togo : Tournée nationale de sensibilisation et enquête de satisfaction

L'Autorité de Régulation des Communications Électroniques et des Postes (ARCEP), a procédé le lundi 19 juin à une tournée nationale d'information et de sensibilisation des membres des associations de consommateurs et des communes du Togo et d'une enquête de satisfaction des clients des opérateurs de services de communications électroniques et des postes et des clients /usagers de l'ARCEP. L'information a été donnée au cours d'une conférence de presse le vendredi 16 juin 2023 à Lomé.

La tournée qui a débuté du 19 juin au 11 juillet s'inscrit dans le cadre des missions de l'ARCEP telles que prévues par le législateur. Elle s'inscrit également dans le cadre du plan opérationnel de l'ARCEP et de la mise en œuvre de l'accord de partenariat avec les associations de consommateurs. Elle vise à présenter le cadre réglementaire régissant la protection des populations contre les rayonnements non ionisants, les missions de l'ARCEP dans la protection des populations contre les rayonnements non ionisants, les modalités de coopérations entre les communes du Togo et l'ARCEP dans le cadre des communications électroniques et notamment le contrôle de conformité des opérateurs et des stations radioélectriques vis-à-vis du cadre légal et réglementaire en vigueur. Au total 735 membres des associations des consommateurs venant de toutes les préfectures et les autorités communales seront entretenus au cours de cette tournée.

Selon Kadiri Ouro-Agoro, Directeur des affaires juridiques et de la protection des consommateurs à l'ARCEP, la protection des consommateurs est au cœur de la stratégie de l'ARCEP. Ainsi est-il est important que les autorités communales qui sont impliquées d'une manière ou d'une autre dans l'octroi des autorisations pour l'implantation des antennes par les opérateurs soient imprégnées de ces textes. « Le rôle de l'ARCEP, c'est d'aller vers les populations, de leur expliquer tout ce qu'elles peuvent attendre de l'ARCEP en termes de protection des consommateurs. Nous faisons aussi mieux en formant les représentants des associations des consommateurs à qui les populations peuvent faire confiance en leur exposants les problèmes qu'ils ont avec les opérateurs pour qu'on puisse trouver ensemble des solutions », a-t-il affirmé.

« Cette édition va au-delà des associations de consommateurs et s'ouvre aux maries. En effet, l'une des attributions des communes est de délivrer des autorisations aux opérateurs de télécommunications pour l'implantation des antennes qui sont indispensables dans la fourniture des services », relève-t-il.

Dans le but de protéger la population contre les rayonnements non ionisants qui peuvent provenir des équipements des opérateurs, le gouvernement a adopté le décret N°2022-020/PR du 23 février 2022 relatif aux modalités de protection des personnes contre les effets des champs électriques, magnétiques et électromagnétiques provenant des rayonnements non ionisants. En application de ce décret, l'ARCEP a pris plusieurs décisions visant à favoriser la mise en œuvre du décret et à renforcer la protection du public contre les rayonnements non-ionisants. Cette édition de 2023 est la troisième du genre après 2021 et 2022.

Démarrage de l'enquête de satisfaction

L'enquête a débuté aussi le 19 juin et



Table officielle lors du lancement

prend fin le 07 juillet 2023. Au cours de cette période, les clients des sociétés de télécommunication seront sollicités par le régulateur pour exprimer leur opinion sur la qualité des services fournis par les opérateurs de téléphonie mobile et autres prestataires de communication électronique. Cette enquête vise à mesurer la satisfaction globale des utilisateurs quant aux services délivrés par les opérateurs mobiles, les fournisseurs d'accès internet fixe, les opérateurs postaux et l'ARCEP et identifier les motifs d'insatisfaction.

Selon Amah Vinyo Capo, Directeur Marchés et Régulation par la Donnée à l'ARCEP, « à travers cette enquête, nous cherchons à évaluer la perception que les consommateurs ont des opérateurs mais également de l'ARCEP. Les résultats de cette enquête permettront à l'ARCEP de

recueillir des informations sur les besoins des utilisateurs et d'identifier d'éventuelles améliorations à apporter dans le secteur des communications électroniques ».

Les données seront collectées à partir d'un questionnaire accessible à travers l'application mobile de l'ARCEP Togo, le site web www.arcep.tg, le centre d'appel au numéro 8000 et le code USSD *800#. L'enquête touche tous les consommateurs sans distinction d'âge, ni de sexe et sur toute l'étendue du territoire national.

Cette initiative de l'ARCEP témoigne de sa volonté de veiller à la satisfaction des utilisateurs des services de télécommunications au Togo. Elle constitue une démarche proactive visant à évaluer la qualité des prestations offertes par les opérateurs et à prendre les mesures nécessaires pour garantir un environnement télécoms de qualité.

par William O



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif au démarrage de la campagne de collecte d'informations foncières
dans les communes d'Agoè Nyivé 1 & 2

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) et le Secrétaire Général du District Autonome du Grand Lomé (DAGL) portent à la connaissance des populations du district qu'une campagne de collecte d'informations foncières et de géoréférencement des titres fonciers créés avant 2007, démarrera dans les communes d'Agoè nyivé 1 et Agoè Nyivé 2 à partir du 22 mai 2023.

Cette campagne vise entre autres, la sécurisation des biens fonciers, l'actualisation des données cadastrales, l'adressage pour un meilleur plan de développement urbain. Elle va consister à géoréférencer tous les immeubles desdites communes, à collecter auprès des habitants les informations y relatives de même que l'identité des propriétaires.

A cet effet, tous les propriétaires des titres fonciers créés avant 2007 sur les communes Agoe-Nyivé 1 et Agoe-Nyivé 2 sont priés de s'adresser à la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), soit par téléphone au numéro : 93940498 soit par mail : dbitenewe@otr.tg, ou en se présentant au siège de la DCCFE sise à Lomé, Tokoin Doumassesse, dans la rue contigüe à la pharmacie Saint KISITO, pour une mise à jour gratuite de leurs titres de propriétés.

Le Commissaire Général de l'OTR et le Secrétaire Général du DAGL remercient d'ores et déjà les populations de leur adhésion à cette campagne et du bon accueil qu'elles réserveront aux agents recenseurs identifiables par leur gilet et badge.

Fait à Lomé , le 28 avril 2023

Le Secrétaire Général DAGL p.i

Tagba A. TCHALIM

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

