



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



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

SANTÉÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 729 du 02 Août 2023

« **Goussi** » : éviter et renforcer le traitement de la prostatite



5

GOUSSI, UN SUPER ALIMENT

Règles pour vieillir
en bonne santé

4

Energie et force :
Jus naturels

5

Sang dans les selles :
mesures à prendre

7

**DIAMANT
NOIR**

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
FCFA

AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !

**DIAMANT
NOIR**

Eau
Malt
Houblon



33cl
600
FCFA

AVEC DIAMANT
ON EST ENSEMBLE !



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Relatif à la perception de la taxe sur la plus-value sur les opérations de mutations partielles

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes rappelle à l'attention des usagers de la Direction du Cadastre, de la Conservation Foncière et de l'Enregistrement (DCCFE), que conformément aux dispositions de l'article 82 du Code Général des Impôts, les plus-values réalisées par les personnes physiques ou les sociétés de personnes lors de la cession à titre onéreux de biens immeubles sont soumises à titre libératoire à une taxe sur la plus-value.

A cet effet, le Commissaire Général informe tous les usagers qu'à compter du 1^{er} août 2023, la perception de ladite taxe, jusque-là opérée sur les mutations totales, sera étendue à toutes les nouvelles demandes de mutations partielles (morcellements) de titres fonciers.

Le Commissaire Général remercie tous les usagers des services de la DCCFE pour leur bonne compréhension.

Fait à Lomé, le 5 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

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

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

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent à compter du **01 août 2023** sur toute l'étendue du territoire national.

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

Fait à Lomé, le 18 juillet 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »



Jean-Louis Moré



PHARMACIE DE GARDE Du 31 Juillet au 07 Août 2023

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
ADJOLOLO	1319, Rue de la charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	96 77 33 33
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	Attégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
BAH	Bd Zio, 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, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
BETHEL	ADIDOGOME Soviéép, face OraBank et Banque Atlantique	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 yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoè-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	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	96 80 09 62
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Agòè Anomé, carrefour "Deux lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP	22 25 91 65
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
LE ROCHER	Agòè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin d'Orabank	70 49 96 55
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ESPACE VIE	Agòè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
DIVINA GRACIA	Agòè-Fiowi, Rond point Cool Catch	96 80 10 21
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
LA PATIENCE	A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	96 12 26 06

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	Agòè stade
Main de Dieu	Agòè 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 Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

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

Phot

Appui nutritionnel : quel impact sur la prise en charge de la tuberculose au Togo ?

SantéFocus

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose du Togo en collaboration avec le Programme National de Lutte contre la Tuberculose au Bénin, l'Union internationale contre la tuberculose et les maladies respiratoires, la Communauté d'universités, d'établissements en Sorbonne, le Centre médical de Boston et l'École de médecine de l'Université de Boston aux Etats Unies ont conduit une étude intitulée « Appui nutritionnel aux patients tuberculeux : Impact sur l'état nutritionnel et les résultats de traitement antituberculeux (projet INSTITUT) ». Ceci afin d'établir des liens de causalités entre l'état nutritionnel et les résultats de traitement (la guérison, le décès et les échecs...) de la tuberculose maladie. Cette étude est financée par l'Agence Française de Développement (AFD). Elle vise à évaluer l'impact de l'appui nutritionnel sur les résultats du traitement de la tuberculose et estimer l'impact de cet appui sur l'état nutritionnel des patients tuberculeux à la fin du traitement anti tuberculeux en Afrique de l'ouest. Cette étude sera réalisée sur un échantillon de 1 050 patients atteints de la forme contagieuse de la tuberculose et qui recevront des soins dans les centres de diagnostic et de traitement de la tuberculose des Programmes nationaux de lutte contre la tuberculose du Togo et du Bénin. Le but de la démarche est « d'aider les programmes nationaux de lutte contre la tuberculose à catalyser le changement et à présenter des arguments forts en faveur d'un soutien nutritionnel solide pour toutes les personnes atteintes de tuberculose au Togo, en Afrique et dans le monde en fournissant des éléments factuels qui seront utilisés pour planifier l'appui nutritionnel aux autres patients tuberculeux et faire le plaidoyer afin de mobiliser le financement additionnel pour assurer l'appui nutritionnel

dans le pays», a déclaré Dr Mohammed Fall Dogo, Coordonnateur du Programme National de Lutte contre la tuberculose du Togo et Co-investigateur de cette étude lors de la cérémonie d'ouverture de l'atelier de formation des acteurs et points focaux de la lutte contre la tuberculose.

Cet atelier organisé en prélude au démarrage dudit projet au Togo s'est tenu à Lomé du 10 au 14 juillet 2023. Il a rassemblé une vingtaine de participants avec une équipe de facilitateurs composée de personnes ressources du PNLT Togo et Bénin, un représentant de l'Union de la France et des chercheurs de l'Université de Boston (USA) avec pour objectif de former les différents acteurs de mise en œuvre du projet INSTITUT au Togo notamment sur le protocole et les outils de l'étude.

Qu'est-ce que la dénutrition?

La dénutrition est le principal facteur de risque de tuberculose dans le monde, avec une fraction attribuable à la population estimée à 19% (contre 7,6% pour le VIH et 3,1% pour le diabète). Les déficits immunologiques associés à la dénutrition peuvent être réversibles grâce à la réhabilitation nutritionnelle. Cependant, la lutte contre la dénutrition est en retard par rapport aux efforts visant à identifier et traiter le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH) et le diabète chez les Patients Tuberculeux (PT) et les populations à risque. La Covid-19, les catastrophes naturelles et les conflits ont exacerbé l'insécurité alimentaire dans le monde entier, de manière disproportionnée dans les pays à fardeau élevé de la TB. Les Nations unies estiment que 118 millions de personnes supplémentaires ont souffert de la faim en 2020. Le changement climatique aura également un impact plus important sur la nutrition, car les sécheresses, les inondations, les ouragans, les feux de forêt



Acteurs en atelier de formation

et autres catastrophes naturelles affectent à la fois l'agriculture et les systèmes de distribution alimentaire. En outre, les conflits en cours, accompagnés d'une augmentation des migrations forcées internes et externes et de la rupture de la production alimentaire, menacent la sécurité alimentaire des populations vulnérables.

La dénutrition (y compris les carences en macronutriments et en micronutriments) résultant d'une sous-alimentation et la dénutrition liée à la maladie sont largement répandues chez les personnes vivant avec le VIH (PVVIH), et met souvent leur vie en danger. Un mauvais état nutritionnel est associé à une gravité accrue de la tuberculose maladie, comme en témoignent les charges bacillaires plus élevées dans les expectorations, avec une plus grande atteinte pulmonaire et un plus grand risque de cavitation. La pharmacodynamie des médicaments

antituberculeux peut également être affectée chez les personnes sous-alimentées, car l'absorption de certains médicaments peut être réduite et la toxicité d'autres augmentée. Pour ces raisons, l'état nutritionnel au début du traitement antituberculeux est un facteur prédictif important de la mortalité. En effet, une vaste étude menée en Inde a montré que le gain d'une unité de l'indice de masse corporelle (IMC) initial était associée à une réduction de 22 % (IC 95 % 10-32) de la mortalité. De plus, l'incapacité à prendre du poids pendant la phase intensive du traitement est un marqueur de l'échec du traitement, de rechute et de mortalité. Bien que la relation entre la dénutrition et la tuberculose soit bidirectionnelle, l'association entre la dénutrition et les mauvais résultats reste robuste même après ajustement des facteurs de confusion.

Source : PNLT

Acné : comprendre la maladie pour la soigner



L'acné est une maladie

Pour se débarrasser de l'acné, certains sont prêts à tout : savonnage intensif, masque anti-imperfection, baume purifiant, gel désinfectant, gommage exfoliant. Problème de peau très fréquent, l'acné apparaît le plus souvent à l'adolescence. Le plus souvent bénigne, elle peut dans certains cas revêtir des formes sévères. « L'acné est un trouble du follicule pilo-sébacé et liée à la puberté. Durant la puberté on a des troubles hormonaux et ceux-ci en cascade qui vont déclencher des modifications au niveau de la peau du visage, et partout de la poitrine et du dos. On peut voir dans certaines familles des personnes qui font beaucoup d'acné que d'autres. C'est un facteur génétique qui est à la base. C'est une maladie du follicule pilo-sébacé qui associe plusieurs anomalies bien identifiées : une hyperproduction de sébum, graisse de la peau : une obstruction du canal folliculaire, une inflammation due à la prolifération d'agents microbiens», souligne Dr Jacques Piham Gnossiké, Dermatologue,

Vénérologue au Centre de dermatologie de Gbossimé à Lomé.

Causes et facteurs de risque

L'acné est d'origine multifactorielle. « On note la poussée hormonale à la puberté. Au moment de la puberté, quel que soit le sexe, les hormones sexuelles augmentent ; surtout les hormones androgènes, qui provoquent l'apparition de caractères sexuels masculins. Sous l'effet de cette poussée, les glandes sébacées produisent plus de sébum. Cette augmentation de la production de sébum crée un terrain propice à la multiplication des bactéries Propionibacterium acnes qui s'en nourrissent », explique Dr Gnossiké, Dermatologue.

Il y a aussi les fluctuations hormonales chez la femme. Certaines femmes voient des boutons d'acné apparaître de 2 à 7 jours avant d'avoir leurs menstruations. D'après Dr Jacques Gnossiké, « la contraception peut aussi avoir un rôle positif ou négatif : les femmes qui commencent à prendre certaines

pillules contraceptives peuvent voir leur acné s'accroître ou, au contraire, l'arrêt de la contraception peut elle aussi être pourvoyeuse d'acné. La grossesse et la ménopause peuvent également en être responsables ». Par ailleurs, « il y a le stress, la prise de certains médicaments tels que les corticoïdes, la dépigmentation artificielle par l'utilisation des produits dépigmentant qui contribuent à la formation des boutons », indique le spécialiste.

Conséquences de l'acné

Pour Dr Gnossiké, « l'acné n'est pas une maladie mortelle. L'acné ne met pas la vie en danger mais elle peut causer de la contrariété, un défigurement, ainsi que des problèmes psychosociaux. Elles peuvent laisser des cicatrices accentuées et permanentes. Mais elle peut être difficile à vivre, et ce encore à l'âge adulte ». Souffrir d'acné à l'âge adulte est un véritable coup dur pour l'estime de soi et les conséquences sur la vie des malades sont essentiellement psychologiques. Une acné important peut être aussi un problème important car dans certains métiers ou le contact avec le public est obligatoire, la présence des lésions disgracieuses sur le visage est un véritable handicap. L'acné au visage peut être également vécue aussi comme un frein au développement d'une vie sociale. Thérèse, 31 ans, Ménagère, se bat contre ses acnés depuis de nombreuses années.

La plupart de ces temps libres sont rythmées par différents rituels qui lui permettent de mieux accepter sa maladie en public. « J'ai de l'acné depuis 6 ans et je ne peux sortir de chez moi sans maquillage. Je sais que mes boutons sont toujours visibles malgré mon fond de teint, mais ça me donne du courage pour accepter le regard des autres. Tous les matins, je me lève une demi-heure avant mon conjoint pour pouvoir masquer mes imperfections. Au

cours de la journée je fais plusieurs retouches et je vérifie toutes les demi-heures dans un petit miroir si mon maquillage est toujours bien en place. Au moment de me coucher, je me démaquille et applique mes crèmes de soin. Je ne vois pas arrêter parce que c'est un vrai besoin ».

Quant à Rosine, Etudiante à l'université e Lomé, parfois, elle a peur d'être jugée sur l'état de la peau de son visage. « je ne peux pas m'empêcher de penser que les gens trouvent ça dégoûtant voire sale ou moins attirant. Parfois il m'arrive de fuir les échanges, j'ai trop peur que les gens pensent que je ne prends pas soin de moi », a-t-elle témoigné.

Prévention et précautions

« Quand on a de l'acné, il faut être le plus simple possible. Il ne faut pas utiliser trop de pommades les produits cosmétiques ou de crèmes, utiliser un savon simple, Selon la nature des boutons, la surface de la peau atteinte, l'âge du patient, consulter le dermatologue pour avoir de très bons conseils pour la prise en charge», a recommandé Dr Jacques Gnossike, Dermatologue.

Se démaquiller avant de se coucher. Jeter les contenants de produits de beauté périmés. Nettoyer régulièrement les pinceaux ou applicateurs à cosmétiques. Prendre une douche après avoir fait un gros effort physique, car le mélange sueur-sébum peut contribuer à piéger les bactéries dans les pores de la peau. Porter des vêtements amples pour réduire la transpiration, qui peut irriter la peau.

Faire attention à ce qui est en contact prolongé avec la peau du visage : éviter d'appuyer longuement son visage sur ses mains. Éviter les milieux de travail qui exposent la peau à des polluants ou à des huiles industrielles.

| par **Elom AKAKPO**

Santé Projecteur

Règles pour vieillir en bonne santé

Manger moins, mieux, et surtout des aliments protecteurs, entre autres sont utiles pour vivre en bonne santé et longtemps. Voici des conseils pour vivre plus longtemps et rester en parfaite santé.



Bonne alimentation pour vivre centenaire

1

Manger léger

Il s'agit tout simplement de s'arrêter de manger avant d'être rassasié. En d'autres termes, éviter de se gaver et savoir écouter le sentiment de satiété. Privilégier une alimentation saine, variée et équilibrée riche en végétaux.

3

Privilégier le poisson

Les oméga 3 contenus dans le poisson et quelques autres aliments sont des protecteurs vasculaires car ils réduisent les plaques d'athérome, l'inflammation et l'hypertension. Ils aident aussi à maintenir une bonne fonction respiratoire.

4

Eviter les graisses le soir

Manger dans la journée des protéines et des graisses au petit-déjeuner et au déjeuner fournit de l'énergie sans faire prendre de poids. En revanche, manger les mêmes aliments le soir au dîner augmente le risque de surcharge pondérale et d'hypertension.

6

Essayer les patates douces à chair orangée

Elles sont particulièrement riches en bêta-carotène, en vitamine A, C, antioxydants majeurs, qui sont facteurs de longévité. La patate douce à chair d'orange est bonne notamment pour les yeux, elle améliore la vue mais aussi l'immunité.

8

Prendre des soupes maison

Un moyen simple de lutter contre la surcharge pondérale est de boire un ou plusieurs bols de soupe par jour. Ils permettent une bonne hydratation de l'organisme et apportent des sels minéraux en bonne quantité. Il est préférable de faire soi-même sa soupe à la maison plutôt que de l'acheter.

2

Eviter les boissons gazeuses

La plupart des boissons gazeuses, énergisantes, contiennent de l'acide phosphorique, un acidifiant conservateur. Or, l'excès de phosphore, en précipitant le calcium dans le tube digestif, va en réduire l'absorption et favoriser la déminéralisation osseuse. À terme, ils peuvent augmenter entre autres le risque d'ostéoporose chez la femme.

5

Mastiquer longuement

Il faut mâcher au moins trente fois chaque bouchée avant de l'avaler. Le travail fait par les mâchoires facilite la digestion des aliments et favorise l'absorption des vitamines et autres nutriments.

7

Boire du thé

Le thé est le breuvage favori des centenaires à travers le monde. Riche en antioxydants, comme la vitamine E qui inhibe les radicaux libres, sources de vieillissement et de cancers, le thé prévient et traite le durcissement des artères.

9

Consommer les fruits et légumes tous les jours

Riche en carotène et autres antioxydants, les fruits et légumes sont un protecteur cardio-vasculaire. Il réduit la part de mauvais cholestérol ainsi que les risques de cancer.

Bien vieillir, c'est avant tout améliorer son espérance de vie. Cela se traduit par une bonne santé. La perte d'autonomie liée à l'âge n'est pas une fatalité. Elle peut être limitée. Il est possible de bien vieillir en agissant sur son hygiène de vie et son environnement.

5 bienfaits quand on mange lentement

Le contenu de l'assiette est très important pour la santé, mais qu'en est-il de la vitesse de consommation ? Le quotidien surchargé pousse parfois à engloutir les repas à toute vitesse, entre un rendez-vous et un coup de téléphone. Or, le système digestif a besoin de 15 à 20 minutes pour se mettre en route et bien fonctionner. Le fait de ne pas mâcher suffisamment chaque bouchée est lié à un certain nombre de risques pour la santé. Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, évoque donc cinq bonnes raisons de prendre le temps de manger.



Manger lentement, bon pour la santé

1

La résistance à l'insuline

Avaler ses repas trop vite est parfois lié à une augmentation des risques de diabète de type 2. Cette maladie peut être provoquée par une résistance à l'insuline, quand les cellules de l'organisme ne répondent pas efficacement à cette hormone. En mangeant trop vite, on a tendance à ne pas se sentir rassasié, ce qui amène à trop manger. Ceci peut causer une fluctuation de glucose qui peut entraîner une résistance à l'insuline.

2

Protéger son cœur

Les personnes qui mangent très vite risquent de développer un syndrome métabolique, qui les expose à des maladies cardiaques en augmentant la tension artérielle, le mauvais cholestérol et le poids.

4

Rester en forme

Une consommation rapide de la nourriture entraîne une baisse de la satisfaction, mais un apport calorique élevé. Le risque d'obésité est donc également plus élevé car le corps n'a pas le temps d'envoyer les signaux de satiété au cerveau.

3

Eviter le reflux

Les aliments non mastiqués qui s'écoulent rapidement dans l'estomac en grandes quantités peuvent entraîner un reflux acide. Sensation de brûlure, indigestion, nausées, douleurs abdominales, ces symptômes peuvent se manifester après les repas, voire pendant la nuit. Manger lentement est donc un facteur prédominant dans la lutte contre le reflux gastrique

5

Ne pas s'étouffer

Les enfants et les adultes peuvent s'étouffer avec des morceaux de nourriture s'ils sont avalés trop rapidement et pas assez mâchés. Le fait de parler ou de rire en mangeant augmente également ce risque. Mâcher correctement et ne pas avaler de grosses bouchées permet de limiter ce problème.

Annonce



Vous aimez consommer du miel ? Choisissez le miel de qualité pour la santé « DOOLE ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « DOOLE » est produit

dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles.

Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « DOOLE » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 90 34 44 67

« Goussi » : éviter et renforcer le traitement de la prostatite

par **Abel OZIH**

La graine de courge en Ewé « Goussi » assaisonnent les sauces, cakes et recettes de pain. « Goussi » est riche vitamines (A, B1, B2), et contient des sels minéraux et des protéines. Particulièrement énergisantes, les graines de courges comptent 450 calories pour 100 grammes de graines. Or, elles présentent un faible index glycémique à 25. Les graines de courge sont classées dans le groupe des superaliments à cause de sa composition et ses vertus. Il existe aussi l'huile extraite de graines courge. Cette huile est très recommandée pour entretenir la santé de leur prostate, reins et vessie. Mais cette huile n'est pas faite pour être chauffer car elle peut fumer et ses composants peuvent se dégrader et former des composés toxiques. Il faut juste s'en servir comme huile d'assaisonnement des plats.



Goussi, un super aliment

Des études ont été faites sur les graines de courges dans le but de voir leur effet dans le traitement des troubles de la miction ou de l'urine associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate et les irritations de la vessie. Des essais cliniques menés avec des préparations commerciales à base de graines de courge et de palmier nain, ont donné des résultats encourageants : réduction des symptômes urinaires et régression de l'hypertrophie. Mais, compte tenu des mélanges utilisés et des effets reconnus du palmier nain pour le traitement de l'hypertrophie de la prostate, on ne peut pas de facto attribuer aux graines de courge les effets qui leur sont attribués. Des preuves plus convaincantes ont été apportées, toutefois par des études menées avec des extraits purs de graines de courge. Ainsi, une étude de pharmacovigilance a montré un soulagement d'environ 40 % des symptômes de l'hypertrophie en utilisant un extrait à base de graines de courge. Un autre essai clinique a conclu que les graines de courge, à raison de 320 mg par jour pendant au

moins 3 mois, ont des effets comparables au palmier nain, sur la réduction des symptômes urinaires et l'amélioration de la qualité de vie des participants. Ceci a amené l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) à reconnaître l'usage médicinal des graines de courge pour soulager les symptômes de la vessie irritable ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP). Selon l'histoire, les colons d'Amérique du Nord broyaient les graines de courges et les mélangeaient à de l'eau, du lait ou du miel pour en faire un vermifuge, c'est-à-dire, est une substance destinée à détruire et à expulser les vers ou les parasites intestinaux. On se servait aussi de « Goussi » pour traiter l'énurésie, le pipi au lit chez les enfants. En Amérique centrale, on s'en servait pour traiter les néphrites et les affections du système urinaire. En Allemagne, des préparations à base de graines de courge sont aussi employées pour traiter les troubles du système urinaire, l'énurésie et l'irritation de la vessie.

Santé de la prostate

Le fonctionnement normal de la prostate repose sur des niveaux de zinc optimaux. C'est pourquoi une poignée de pépins de courge 2 à 3 fois par semaine peut améliorer la santé de la prostate. Comme elles sont diurétiques, les graines de courge permettent de soulager ces troubles de façon significatives, même si elles ne réduisent pas la taille de la prostate. Ces effets sont liés à la présence de principes actifs comme les phytostérols, les acides gras insaturés et le zinc. En outre, les graines de courge préviennent les troubles urinaires, améliorent et augmentent la fréquence et le volume des mictions. « Goussi » prévient la cystite. C'est une inflammation de la paroi de la vessie d'origine bactérienne.

Goussi pour la fertilité féminine

Touchant essentiellement les femmes, la cystite se manifeste par des douleurs brûlantes en urinant, des envies fréquentes et parfois, de présence de sang ou de pus dans les urines. Elles sont également bénéfiques pour la femme, puisqu'elles aident en général à fluidifier la circulation de l'urine; ce qui leur permet de lutter contre les troubles du système urinaire. Elles luttent efficacement contre les infections urinaires, les pyélonéphrites et aident à traiter l'incontinence, qui peuvent être très inconfortables voire handicapants au quotidien. En outre, elles augmentent les chances d'être fertile. « Goussi » aide également à améliorer la qualité du sperme et donc la fertilité des hommes. Leur pouvoir antioxydant aide à stimuler la création des spermatozoïdes, un processus qui ralentit dès les premiers signes de l'âge. Anti-inflammatoire par excellence,

l'huile des graines de courge parvient efficacement à corriger la congestion des tissus de la prostate. Les irritations de la vessie sont soulagées par cette huile qui possède des vertus régulatrices des troubles mictionnels et préventives des calculs rénaux. Les phytostérols contenus dans l'huile de « Goussi » ont le privilège d'avoir une structure chimique quasi-semblable à celle des androgènes naturellement sécrétés par la prostate. Les propriétés antioxydantes de l'huile de pépin limitent le vieillissement de la prostate et préviennent ainsi ses dysfonctionnements.

Recette naturelle

Recette 1 : Prendre 1 cuillère à soupe de graines de courge, les torréfier juste 2 minutes, pas plus. Laisser refroidir et manger. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines à 4 semaines au plus et aller faire le test PSA à l'hôpital.

Recette 2 : Prendre 2 cuillères soupe de l'huile de Goussi. Faire cela 1 fois par jour surtout le matin et ceci pendant 3 semaines seulement et aller faire le test PSA à l'hôpital.

Faire la sauce Goussi

Pour faire la sauce de Goussi, ne plus ajouter à cette sauce une autre huile comme huile d'arachide ou huile rouge. Les graines de Goussi sortent leur propre huile.

Attention !

Si on rencontre des problèmes d'urine ou tout autre trouble potentiellement lié à la prostate, un avis médical est indispensable. Les graines de courge s'utilisent comme un complément à un traitement classique et elles ne peuvent en aucun cas remplacer le traitement.

Energie et force : Jus naturels

Le système immunitaire est sacré. C'est pourquoi il faut le préserver et le renforcer au quotidien. Les jus pressés à froid permettent de renforcer le système immunitaire.

Le corps est doté d'une immunité. C'est la capacité de l'organisme à se défendre contre une agression d'agents pathogènes. Une fois repérées, les agressions (bactéries, virus, parasites), le système immunitaire va mettre en place des mécanismes de défense dont les principaux agents sont les leucocytes, aussi appelés globules blancs. Ces cellules immunitaires sont en fait les guerriers du corps. Lorsqu'on est en carence de certaines vitamines ou de certains minéraux, cela peut perturber le système immunitaire. Les jus de fruits et légumes peuvent fournir les nutriments nécessaires pour son renforcement. Les jus sont le meilleur moyen pour apporter de l'aide au système immunitaire.

Recette 1 : 3 betteraves fraîches, 2 carottes, 1/4 de chou, 7 mandarines, 2 verres d'eau (400 ml). Bien laver les betteraves et les carottes. Ensuite couper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Couper également le chou. Introduire dans le mixeur la betterave et les carottes avec le chou coupé en petits morceaux. Mixer jusqu'à obtenir un jus bien homogène puis réserver. Presser ensuite les mandarines. Combiner les jus des mandarines avec les deux verres d'eau et le jus à base de carottes, de betterave et de chou. Boire tout au long de la journée : le premier verre à jeun et le second lors du repas principal. De cette

manière, on continue de bénéficier des propriétés de ce jus d'une manière plus simple et rapide.

Recette 2: 1 betterave moyenne, coupée en dés, le jus d'un citron, ½ tasse d'eau de coco (125 ml), 1 pincée de sel iodé. Commencer par mixer les betteraves puis ajouter le reste des ingrédients petit à petit. Boire immédiatement. Bien qu'on soit probablement satisfait des caractéristiques de la betterave, on peut doubler les quantités si on a vraiment faim après avoir ingéré un premier jus.

Recette 3 : 1 citron (extraire le jus). 1 concombre (extraire le jus), 1 cuillère à soupe de gingembre râpé. 1 cuillère à soupe de jus d'aloès vera. Un bouquet de persil. ½ verre d'eau. Prendre cette boisson avant de dormir car elle est plus efficace pendant la nuit.

Recette 4 : 3 betteraves, 3 carottes, 3 pommes, 3 oranges, 1 citron, 1 cuillère à soupe de miel. Laver les betteraves, les carottes et les pommes, puis coupez-les en petits morceaux. Extraire le jus des oranges et du citron, puis mixer le tout dans un mélangeur, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Verser la préparation dans un bocal en verre hermétique qu'on mettra au réfrigérateur. Consommer un grand verre de ce jus tous les matins pour



Jus pour booster l'immunité

démarrer une bonne journée. Avec ce jus, dynamisme et énergie seront à coup sûr au menu du jour. Attention : Le citron est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux gastriques, de brûlures ou d'ulcères d'estomac.

Recette 5 : 5 citrons, 1 cuillère à café de spiruline. Après avoir épluché les citrons et enlever les pépins, mélanger le tout dans l'extracteur. Une fois le jus extrait, rajouter une cuillère à café de spiruline et bien incorporer le mélange, avant de déguster cette délicieuse boisson naturelle.

Tonus et vitalité

Ces jus riche en flavonoïdes est pourvu de nombreuses vitamines dont la vitamine C et oligo-éléments (fer, folate, de potassium et sodium). Ils permettent de nettoyer l'organisme, principalement le foie et filtrer les toxines responsables des maladies communes comme le rhume et la grippe. favorise la fluidité du sang et permet de nourrir le corps d'oxygène, puis aide à lutter contre les maladies du cœur Il est également très riche en antioxydants et renforce le système immunitaire. Ces jus ont des propriétés immunostimulantes et antibactériennes.



Institut National d'Assurance Maladie

COMMUNIQUE DE L'INAM

La Direction générale de l'Institut National d'Assurance Maladie, se félicite des bonnes relations de partenariat qui existent entre lui et les prestataires de soins dans le cadre de la mise en œuvre de l'assurance maladie.

Depuis 2012, grâce à ce partenariat, les formations sanitaires et pharmacies prennent en charge sans interruption les populations bénéficiaires de l'assurance maladie, leur permettant ainsi d'avoir un meilleur accès aux soins de santé de qualité.

L'INAM fidèle à ses valeurs de solidarité et de respect d'engagement a toujours veillé à ce que les assurés se soignent sans souci.

Cependant depuis quelques mois, il est observé une réticence de la part de quelques centres de soins et pharmacies à servir les assurés INAM, une situation regrettable occasionnée par le retard de paiement des factures de soins dû à des changements de méthodes dans la gestion de règlement des prestataires de soins conventionnés.

L'INAM tient à rassurer ses bénéficiaires que les dispositions diligentes sont prises pour un retour à la normale et leur présente ses excuses pour les désagréments causés.

Pour toute information, veuillez contacter le centre d'appel de l'INAM au 8220 ou écrire aux numéros WhatsApp 98 76 69 84 / 98 91 51 07.



Fait à Lomé le 24 juillet 2023

La Direction Générale

Retard de paiement des factures

A l'écoute de ses assurés et des prestataires de soins, l'INAM prend des mesures pour un retour rapide à la normale et met à disposition des numéros pour informations et conseils.

Centre d'appel INAM : 8220

**Numéros whatsapp
+228 98 76 69 84 / 98 91 51 07**

Interview du Dr. Aka Félix, Nutritionniste, Hygiéniste et Naturopathe

«Aujourd’hui on prend du pain accompagné du lait, de la poudre de cacao, du café du beurre ou du saucisson dans certaines conditions. Ce mélange à long terme finit par déclencher une maladie»

Le Docteur Felix Aka est diététicien, conseiller hygiéniste et naturopathe. Il a plus de 37 ans d'expérience dans le domaine de conseil alimentaire et diététique. Il traite les maladies chroniques grâce à un régime alimentaire basé sur les plantes, les fruits et les légumes. C'est un adepte de la recommandation phare du Père de la médecine, Hippocrate, qui disait : « Que ton aliment soit ton premier médicament ». Il est ainsi, convaincu que la bonne alimentation préserve la santé et la mauvaise alimentation est source de la plupart de nos maladies.



Dr Félix Aka, Nutritionniste

Santé-Education : Pourquoi notre alimentation peut être source de maladies ?

Dr. Felix Aka : Nous sommes en contact avec l'alimentation au moins trois fois par jour. Malheureusement, on se retrouve à manger des choses qui ne sont pas compatibles entre eux. Je prends l'exemple du petit déjeuner. Aujourd'hui on prend du pain accompagné du lait, de la poudre de cacao, du café du beurre ou du saucisson dans certaines conditions. Ce mélange à long terme finit par déclencher la maladie. Dès que vous commencez par donner à votre organisme des choses qui ne sont pas bien, votre organisme va vous interpeller. Des fois, c'est la fièvre, la constipation, un début de diabète, ou l'hypertension.

Combien de fois devons-nous manger par jour ?

Selon la civilisation que nous avons héritée de l'occident, nous devons manger trois fois

par jour. Parfois on prend trois repas qui ne sont même pas utiles. Peut-être deux repas pourraient suffire. Tout cela est à redéfinir. On mange souvent plus, car par habitude, les repas classiques sont entrecoupés de repas occasionnels. Notre organisme est donc trop sollicité. Il va dépenser beaucoup d'énergie qui souvent l'épuise. Tout cela va rejaillir sur les organes comme le foie, le cœur, les reins, la peau, etc. Et là, on commencera par avoir ce qu'on appelle « les maladies de notre civilisation ».

Donc, cela veut-il dire que nous mangeons souvent mal ?

Nous mangeons mal. Si nous mangeons en ordre, en respectant un peu la physiologie digestive, on restera en bonne santé le plus longtemps possible. Mais si nous mangeons au hasard, l'organisme ne trouvera plus les éléments nécessaires pour bien fonctionner ; et là, c'est la porte ouverte aux maladies. C'est comme par exemple, au petit déjeuner,

on prend de la bouillie à base de farine et du sucre blanc, accompagné de beignets à base de farine et du sucre blanc. C'est inadapté, ce sont des poisons discrets. Il faut donc reformer notre alimentation.

Comment alors reformer notre façon de manger ?

Un exemple, si vous prenez la bouillie au petit déjeuner, ça ne peut qu'être au plus trois fois dans la semaine. La bouillie est un aliment énergétique. Si vous faites un travail intellectuel, il faut consommer des fruits qui contiennent du bon sucre et apportent de l'énergie au cerveau pour mieux réfléchir. Les fruits apportent de l'oxygène au cerveau. Donc ceux qui utilisent beaucoup leurs cerveaux comme les élèves, enseignants, journalistes, bureaucrates, par exemple, doivent consommer beaucoup de fruits. Les fruits et légumes jouent un grand rôle sur notre bien-être. Ceux qui font un travail physique, doivent manger les fruits, mais pas tout le temps. Ils doivent manger des aliments énergétiques. Pour les enfants, au lieu de leur donner des sucreries tout le temps, qui réduisent leurs capacités intellectuelles, nous conseillons plutôt de miel et du lait de soja qui sont plus nutritifs.

Vous avez plus de 30 ans d'expertise en conseil nutritionnel. Mais nous constatons que le message a du mal à passer. Comment l'expliquez-vous ?

La vérité met toujours du temps pour arriver. Mais tous ceux qui m'ont rencontré sur leur chemin, me disent merci parce qu'ils ont appris à sortir des tracasseries alimentaires quotidiennes. On mange la même chose : riz-sauce-poisson ; akoumé-sauce-poisson ; fufu-sauce-poisson. C'est

un régime déséquilibrant. Il faut reformer. Les habitudes que nous avons copiées chez les Européens nous amènent à avoir les mêmes maladies qu'eux. Les maladies comme le diabète étaient très rares en Afrique. Mais aujourd'hui on devient diabétique très jeune. Pour changer, il faut consommer plus de fruits et légumes et réduire la viande. C'est le point de départ de la réforme alimentaire dont nous parlons.

Qu'est-ce que l'organisme humain tire véritablement de la consommation des fruits et légumes ?

Les fruits contiennent des vitamines, des sels minéraux, des oligoéléments, physiologiquement, nous ne sommes pas faits pour manger la viande tout le temps comme les carnivores. Si on mange des fruits, les cellules du corps reçoivent ce qu'on appelle des aliments nettoyeurs, revitalisants.

En Afrique, on consomme bien les fruits et légumes, n'est-ce pas ?

Oui, mais on en mange peu et souvent on les mange mal. On mélange tout. Il ne faut pas mélanger les fruits avec des aliments cuits. Cela risque de provoquer la fermentation, la putréfaction propice aux infections. Devant un aliment cuit, il faut manger les fruits 30 minutes à une heure avant ou au moins 1 heure après avoir mangé l'aliment cuit. Nous conseillons aux gens de manger les fruits comme aliment principal. Cependant, les légumes peuvent être mélangés avec les autres aliments comme la viande, le poisson. Il faut tendre à devenir son propre médecin dans une large mesure. Lorsqu'on souffre de certaines malaises, je l'affirme, on peut se soulager en consommant que les fruits et légumes et boire de l'eau potable.

Sang dans les selles : mesures à prendre

La présence de sang dans les selles est un symptôme qui peut indiquer différents problèmes de santé. Il est important de comprendre que ce saignement peut prendre diverses formes qui, doivent amener à aller voir rapidement un professionnel de santé pour un diagnostic et une prise en charge appropriés. Quels sont les types de saignements dans les selles ? Quelles sont les mesures à prendre ?

Constaté la présence de sang dans les selles doit inquiéter. Même si la cause, souvent bénigne, varie selon la couleur des saignements, c'est un symptôme qu'il importe de prendre en compte.

Sang rouge

La présence de sang rouge dans les selles indique un saignement dans la partie basse du tube digestif. Elle est généralement due à une crise hémorroïdaire, une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, une atteinte infectieuse du rectum ou une diarrhée aiguë infectieuse dues à certains parasites.

Sang noir

Appelé « méléna », ce sang de couleur noire est généralement causé par un saignement dans la partie haute du tube digestif, par exemple dans l'estomac ou la première partie de l'intestin grêle. Le « méléna » prend cette couleur sombre après avoir été au contact de l'acide gastrique, des enzymes et des bactéries présentes dans le tube digestif.

Autrement dit, il s'agit de sang « digéré ». Les ulcères de l'estomac sont souvent incriminés. Il peut aussi s'agir de saignements d'origine respiratoire qui ont été avalés, d'une dilatation de vaisseaux sanguins de l'œsophage qui éclatent ou de tumeurs.

Sang dans les selles chez l'enfant et chez le bébé

La présence de couleur rouge dans les selles de l'enfant doit alerter. Ces saignements peuvent avoir différentes causes, comme une cause alimentaire, des causes locales (un thermomètre, une irritation de l'anus...), ou certaines gastro-entérites.

Comment diagnostiquer la cause ?

Lors de la consultation, le médecin posera différentes questions sur l'état de santé afin de connaître précisément les symptômes du patient. Ainsi le médecin pourra également réaliser un examen de la région anale, grâce à un toucher rectal, afin de rechercher la présence d'une éventuelle lésion ou tuméfaction.



Attention à la présence du sang dans les selles

Enfin, il demandera des examens complémentaires. L'un des examens demandés s'appelle l'endoscopie qui consiste à aller regarder l'intérieur du tube digestif grâce à différents appareils.

Traitement

Le traitement dépend de la cause des saignements. Il faut absolument consulter un professionnel de la santé. En cas de saignement trop abondant, le patient peut être hospitalisé et la perte de sang compensée par des perfusions, et éventuellement par une transfusion sanguine.

Quand s'inquiéter ?

L'émission de sang par l'anus peut certes être bénigne, mais elle n'est jamais normale. Si elle passe inaperçue et se prolonge dans le temps, elle peut s'accompagner de divers symptômes qui peuvent alerter sur l'état de santé du patient. Si on a entre 50 et 74 ans, il est important de procéder au dépistage du cancer colorectal, et ce même sans constater la présence de sang dans les selles.

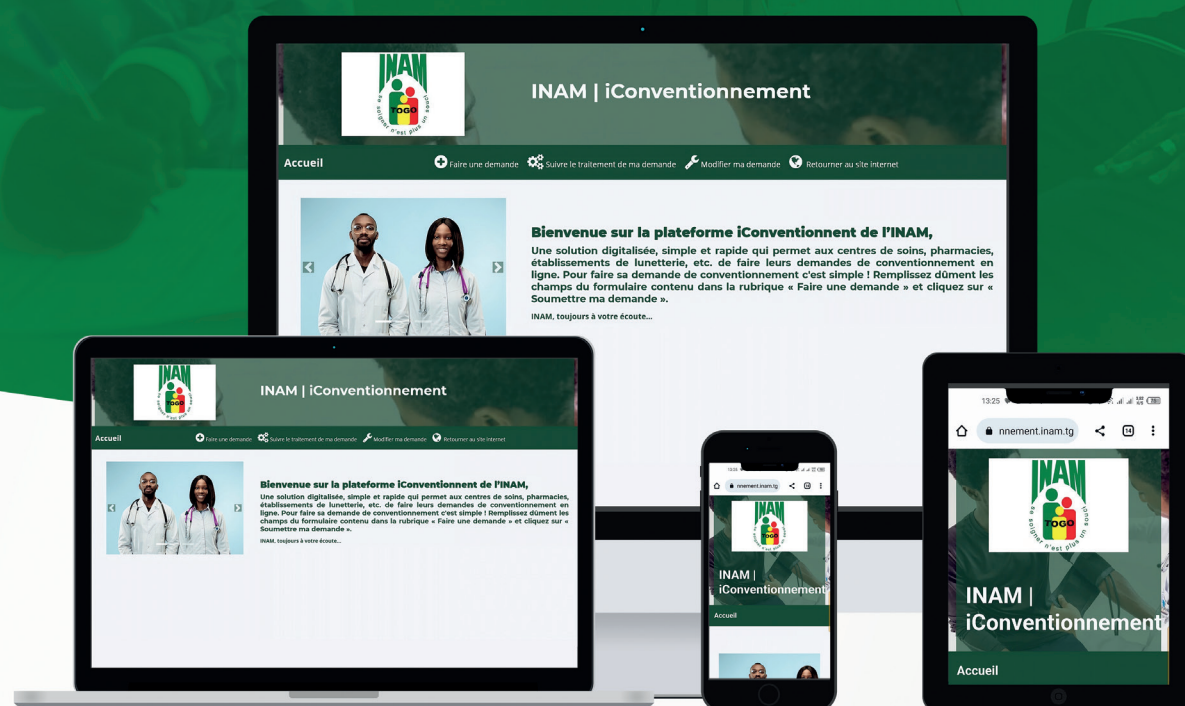
Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste (Lomé-Togo)



iConventionnement

La solution digitalisée pour le
conventionnement des prestataires de soins.

C'est simple, rapide et efficace



Vous voulez être conventionné à l'INAM ?

- Rendez-vous sur : conventionnement.inam.tg ou
- À partir de l'onglet "**Service en ligne**" sur le site de l'INAM <https://www.inam.tg>



www.inam.tg

