



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° 734 du 06 Septembre 2023

Difficultés à uriner : causes et remèdes



4

OPTER POUR CE REMEDE NATUREL



**Super légume contre
l'hypertension artérielle**

5



**Excès du sucre : délicieux
tueur de l'organisme**

3



**La sinusite : Interview du
Dr Jean-Claude Bakpatina**

7



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

A l'attention des commissionnaires en douane agréés,
consignataires, importateurs/exportateurs

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques qu'à compter du 1^{er} septembre 2023, l'application des Codes de Spécification Tarifaires (CST) pour l'évaluation en douane des marchandises sera étendu à toutes les unités douanières informatisées sur l'ensemble du territoire national.

Par conséquent, la prise en charge de toutes les marchandises soumises aux CST sera effective dans lesdits bureaux.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous, pour le respect scrupuleux du présent avis qui sera publié partout où besoin sera.

Fait à Lomé, le 30 août 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 l'usage des certificats de don en matière d'exonérations
et franchises

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques que, dans le cadre de l'amélioration de la gestion des exonérations et franchises, les certificats de don, pour être valables et acceptés, doivent obligatoirement être délivrés et signés par les donateurs réels des marchandises.

Ainsi, en application des dispositions de l'article 216 de la loi N°2018-007 du 25 juin 2018 portant Code des douanes national, tout certificat de don délivré et signé par un intermédiaire ne peut être admis au bénéfice des exonérations et franchises.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous, pour le respect scrupuleux du présent avis qui prend effet à compter de la date de sa signature.

Fait à Lomé, le 28 août 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 04 au 11 Septembre 2023

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 (Ecole Nationale des Sages Femmes) près du CHU Tokoin	99 03 20 12
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
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	Attiégou 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
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
CITE	Bd. du 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m non loin de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin d'Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, non loin de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehova	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
SAINTE MARIE	Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu 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

SANTÉEDUCATION

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

Etude INSTITUT : Impact sur l'état nutritionnel et les résultats de traitement antituberculeux

La dénutrition est le principal facteur de risque de tuberculose dans le monde. 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) ainsi que le diabète chez les patients tuberculeux (PT). C'est eu égard à cela que l'étude INSTITUT va démarrer chez les patients atteints de tuberculose des Programmes nationaux de lutte contre la tuberculose du Togo et du Bénin.



Renforcer le traitement de la TB

La malnutrition sous toutes ses formes comprend la dénutrition (émaciation, retard de croissance, insuffisance pondérale), les carences en vitamines ou en minéraux, le surpoids, l'obésité et les maladies non transmissibles liées à l'alimentation. En effet la dénutrition est le principal facteur de risque de tuberculose (TB) 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). Il existe des catégories bien établies de dénutrition sévère, modérée et légère. La dénutrition par exemple **affaiblit les moyens de défenses contre les microbes et rend difficile le processus de guérison du malade sous traitement.**

Qu'est-ce que la dénutrition peut entraîner chez un patient atteint de Tuberculose ?

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 : Les charges bacillaires plus élevées dans les expectorations, avec une plus grande atteinte pulmonaire et un plus grand risque de cavitation. Les personnes sous-alimentées ont un risque (11%) plus élevé d'une tuberculose pulmonaire. Cela a des implications pour la maladie pulmonaire chronique post-tuberculose avec potentiel de transmission élevée. 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. La zone d'absorption intestinale est diminuée, ce qui peut avoir un impact sur l'absorption des médicaments **Pour ces raisons, l'état nutritionnel au début du traitement antituberculeux est un facteur prédictif important de la mortalité.**

Comment est-ce que le programme prend en charge les malades de tuberculose qui ont des difficultés à se nourrir pendant leur traitement ?

Le pays avec l'appui des partenaires Fonds Mondial, PAM organise toujours l'Appui nutritionnel aux patients atteints de la forme grave de la TB communément appelée patients grabataires mais aussi pour les patients TB résistante et certains patients démunis. L'agence nationale de solidarité apporte également un appui en quelques kits alimentaires mais les besoins sont énormes, plusieurs patients nécessitant un appui nutritionnel ne sont pas couverts. Cette situation augmente les échecs thérapeutiques et les décès au cours du traitement. **Malheureusement, il n'y a pas de données factuelles sur le poids de la dénutrition chez les patients tuberculeux dans la sous-région.** C'est cela qui justifie l'élaboration d'une étude intitulé « *Appui nutritionnel au patients tuberculeux : Impact sur l'état nutritionnel et les résultats de traitement antituberculeux.* » Cette étude est conduite par 04 structures: le Programme National de Lutte contre la Tuberculose du Togo, le Programme national de Lutte contre la Tuberculose au Bénin ; l'Union Internationale contre la Tuberculose et les Maladies Respiratoires et la Communauté d'universités et établissements Sorbonne, le Centre médical de Boston et l'École de médecine de l'Université de Boston au Etats Unies. L'étude est financée par L'Agence Française de Développement (AFD). Cette étude évaluera 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 sur 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 et au Togo, en Afrique de l'Ouest.

Quel est la finalité de cette étude ?

Grâce à cette étude nous avons l'occasion de démontrer l'impact du soutien nutritionnel sur les résultats du traitement de la tuberculose en Afrique de l'Ouest. Cela nous aidera à catalyser le changement et à présenter des arguments solides en faveur d'un soutien nutritionnel solide pour toutes les personnes atteintes de tuberculose au Togo, en Afrique et dans le monde.

Que peut-on attendre concrètement de cette étude ?

D'abord pour les autorités et la coordination du Programme, l'étude devra fournir 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. **Pour les acteurs qui offre les prestations de services**, elle permettra de mieux adresser les services en direction des populations en termes d'accompagnement, appui et conseils. **Pour la population**, elle permettra d'améliorer la prise en charge des patients atteints de tuberculose. Une bonne alimentation permet de préserver les personnes d'être contaminées de la tuberculose, si elles étaient déjà contaminées de tomber malade et si elles sont malades de guérir rapidement avec le traitement. C'est les parents des patients tuberculeux doivent accompagner les malades en leur apportant le soutien psychosocial et émotionnel mais aussi un soutien nutritionnel.

Source: PNLT

Santé Actualité

Excès du sucre : délicieux tueur de l'organisme

Le sucre est une substance riche en glucides, qui entre dans la fabrication de produits d'origines diverses. Il est aussi utilisé pour consommer certains aliments comme la bouillie. Cependant, d'après Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale, l'excès dans la consommation du sucre est souvent source de plusieurs maladies dangereuses. Il est donc nécessaire de connaître la quantité et le type de sucre à consommer, pour ne pas être en déphasage avec sa santé.

Le sucre est responsable du goût sucré des aliments. Il se retrouve généralement dans les produits sucrés, les féculents, les fruits. Le sucre tel qu'il est connu, est de deux catégories différentes selon Sandrine Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne d'Etat « *Les sucres rapides et les sucres lents. Les premiers se digèrent très vite et font remonter très rapidement la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Les sucres lents quant à eux, se diffusent très lentement dans l'organisme* », a-t-il expliqué. Ce n'est pas un secret pour personne, le sucre est très prisé par les populations car, présent dans la plupart des aliments et produits consommés par l'homme. Ce qui est très important sur le plan médical puisque sa consommation présente des avantages pour l'organisme.

Avantages

Pour Sandrine Yasmine Zerbo, le principal rôle des sucres en général, est de fournir de l'énergie à l'organisme. « *Tous les glucides ont un pouvoir hyperglycémiant propre, celui du glucose étant un des*

plus élevé. Les sucres simples plus vite assimilés, permettent d'élever rapidement la glycémie. Les sucres permettent aussi de réguler l'appétit, de favoriser un bon sommeil et de constituer les réserves de glycogène dans l'organisme », a expliqué la Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. Cependant, même si la consommation du sucre présente des avantages, il est important de veiller à la quantité de sucre à consommer quotidiennement. Les glucides lorsqu'ils sont ingérés, se transforment en glucose, élément essentiel des cellules de l'organisme et précisément du cerveau, qui a besoin d'environ 140g de glucose par jour. Selon l'OMS, il est conseillé de consommer 25 grammes de sucre par jour. Et, ce dosage prend en compte les sucres rapides, les sucres ajoutés mais aussi les sucres naturels contenus dans les aliments. La consommation du sucre n'a pas que des avantages. Elle est également source de plusieurs maux lorsqu'elle est en excès. Excès du sucre : dangers Selon Sandrine Yasmine Zerbo, « *un apport excessif en glucides surtout en*



Réduire considérablement le sucre

sucres raffinés, a démontré des effets néfastes notamment en augmentant le risque de caries dentaires, de surpoids et d'obésité, en augmentant le taux de triglycéride et cholestérol. Le sucre ouvre la voie à l'hypertension artérielle et aux maladies cardiovasculaires, mais aussi certains types de cancer, à long terme. L'excès de sucre peut causer le diabète de type 2, par résistance à l'insuline qui est l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang ». Aussi, le sucre accélère le vieillissement de la peau. L'excès dans la consommation du sucre rapide, favorise la fatigue. Par ailleurs, le pic d'insuline sécrété en réponse à l'augmentation du taux de glucose dans le sang est suivi d'une baisse brutale de la glycémie.

Réguler la consommation

Il est nécessaire de réguler le taux de

consommation de cette substance, tout en privilégiant le sucre recommandé par les spécialistes. La spécialiste précise que, la plupart des aliments qu'on consomme contiennent suffisamment de sucres pour les besoins quotidiens. « *Il vaut mieux éviter les apports en sucres ajoutés. Limitez l'apport de glucides simple (sucre) ajoutés, à moins de 25% de l'apport énergétique total de la journée. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de sucrer votre bouillie, préférez le sucre roux complet car, à la différence du sucre blanc qui pille nos réserves en minéraux, le sucre roux complet a conservé ses vitamines et minéraux. Toutefois qu'il soit roux ou blanc, dans le miel ou le chocolat, la consommation abusive et prolongée du sucre est néfaste pour la santé. Préférez les fructoses sous forme naturelle présents dans les fruits et légumes* », a martelé Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne.

par Jean ELI

Santé Alimentation

Difficultés à uriner : causes et remèdes

Uriner fait partie des besoins naturels et spontanés. Parfois, la miction peut être douloureuse ou difficile. Cette difficulté à uriner peut toucher à la fois l'homme et la femme. En général, elle est due à une réduction du débit urinaire. Dans certains cas, elle s'accompagne de douleur. Les symptômes varient toutefois selon la gravité de la maladie. Pourquoi cela ? Peut-on parler d'un symptôme de maladie ? Quels sont les remèdes naturels pour soulager ce trouble ? Attention, il est plus judicieux de consulter un médecin, même si les gênes ressenties sont peu importantes.

Causes et facteurs de risque



Consulter un médecin en cas de troubles urinaires

1

Cystite

Relativement fréquente, la cystite se manifeste essentiellement par des brûlures à la miction, une augmentation de la fréquence du besoin et des urines troubles.

3

Prostatite

Chez les hommes, l'infection de la prostate ou prostatite entraîne, en plus des symptômes de cystite, une fièvre parfois élevée accompagnée de frissons. La difficulté à la miction peut être extrême, allant jusqu'à l'impossibilité d'uriner. Dans ce cas également, un traitement médical est nécessaire. En cas d'impossibilité d'uriner, une consultation en urgence s'impose.

5

Urétrite

Il s'agit d'une infection sexuellement transmissible (IST) entraînant une inflammation de l'urètre. L'urétrite peut se manifester par des brûlures urétrales et un écoulement mais peut être aussi asymptomatique. Ce type d'infection se soigne avec un traitement médical adapté à ces germes particuliers.

7

Pyélonéphrite

Une cystite négligée peut parfois se compliquer d'une atteinte des reins : on parle alors de pyélonéphrite. D'autres symptômes apparaissent tels que de la fièvre, des frissons, des nausées et surtout des douleurs lombaires. Là encore, un traitement médical est prescrit après des examens complémentaires.

9

Certains médicaments

Certains traitements peuvent créer une inflammation de la vessie et rendre la miction douloureuse. Par ailleurs, la chute du système immunitaire rend aussi l'organisme plus vulnérable aux infections de toutes sortes.

2

Syndrome de la vessie douloureuse

Il concerne les femmes dans 90% des cas. Les symptômes sont marqués et invalidants. Il s'agit d'envies très fréquentes et douloureuses d'aller uriner en l'absence de toute infection urinaire. La miction soulage les douleurs mais celles-ci réapparaissent quasi immédiatement. Ce syndrome nécessite une prise en charge médicale au long cours.

4

Troubles de la prostate

C'est le cas de l'adénome de la prostate ou hypertrophie bénigne de la prostate. Dans ce type de problème, les envies d'uriner sont plus fréquentes, y compris la nuit. Souvent, la vessie ne se vide pas correctement. Si le traitement s'avère insuffisant, une intervention chirurgicale pourra alors être envisagée.

6

Calculs rénaux

Les calculs se forment dans les reins. Ils peuvent entraîner des saignements ou une obstruction du flux urinaire. Lorsqu'ils migrent vers la vessie, ils peuvent être responsables de coliques néphrétiques, souvent très douloureuses. S'ils sont coincés dans l'urètre, des difficultés à uriner apparaissent. On peut aussi observer la présence de sang dans les urines. Si les calculs ne s'évacuent pas naturellement, une intervention chirurgicale par les voies naturelles peut être nécessaire.

8

Tumeur

Bénigne ou maligne, une tumeur peut occasionner des difficultés urinaires. Si on remarque du sang dans les urines ou des douleurs quand on urine, il peut s'agir d'une tumeur du rein ou de la vessie. De manière générale, la présence de sang dans les urines, même en petite quantité, doit amener à consulter un urologue.

Aliments et remèdes naturels



Opter pour un jus de persil

1

Jus de citron frais

Il est recommandé de commencer la journée avec un verre d'eau chaude ou tiède 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

Jus de persil

Recette 1 : Hacher le persil dans de l'eau bouillante. Après 3 ou 4 minutes, laisser refroidir, filtrer le persil et boire de l'eau une ou deux fois par jour pour lutter contre les infections des reins.

Recette 2 : Une poignée de feuille de persil + ½ ananas + ½ verre d'eau. Mixer le persil et l'ananas, y ajouter l'eau. Filtrer et boire à jeun chaque matin sur 2 semaines.

5

Graines de pastèque

Les graines noires de la pastèque sont utiles pour le nettoyage à la fois 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. Il est recommandé de boire cette tisane une fois par jour pendant trois jours dans une semaine. Attention, utiliser des graines de pastèque fraîche pour faire cette tisane.

7

Jus de concombre

Le concombre est très riche silicium et de soufre, deux substances qui stimulent et aident les reins à se débarrasser de l'acide urique.

Recette : prendre 1 concombre + ½ citrons. Mixer avec un demi verre d'eau. Boire à jeun. Répéter 2 à 3 fois par mois en cas de prévention. Mais en cas de problèmes de reins, faire ce jus et prendre 3 à 4 jours successifs.

2

Jus à base de la betterave

La betterave a des vertus détoxifiantes et diurétiques.

Recette : 1 betterave + demi ananas + 1 verre d'infusion de citronnelle. Découper en petits morceaux la betterave et l'ananas. Mixer avec l'eau de citronnelle. Filtrer et boire un verre à jeun. A faire 3 fois par semaine.

4

Pissenlit

Le pissenlit est une plante recommandée pour la santé des reins. Il a des vertus de protection sur les parois de la vessie en cas d'infection urinaire.

Recette : Cueillir 7 feuilles et l'infuser dans de l'eau de 500ml pendant 5 minutes. Laisser refroidir. On peut y presser un ½ citron. Boire à jeun le matin. A faire 3 fois par semaine. Quand on sent les symptômes caractéristiques aux reins malades, il faut impérativement aller à l'hôpital t.

6

Jus de carotte

Recette : 5 carottes + 2 citrons. Mixer avec 1 verre d'eau de citronnelle. Boire à jeun le matin et le soir avant 18h. A faire au moins 3 fois par semaine sur une période d'un mois. On peut adopter ce jus comme le jus maison et jouir de ces multiples vertus en le prendre plusieurs fois par semaine, par mois et par an.

Attention, ces remèdes viennent en complément pour faciliter le traitement. Privilégier une alimentation variée, saine et équilibrée riche en fruits et légumineuses. Préférer pomme, oignon, ananas, betterave, le poisson. Boire beaucoup d'eau. Pratiquer régulièrement une activité physique. Éviter les produits transformés, trop gras, sucrés ou trop salés.



Super légume contre l'hypertension artérielle

Si l'hypertension doit obligatoirement faire l'objet d'une prise en charge médicale attentive, certaines alternatives non médicamenteuses peuvent s'avérer très utiles pour réduire la pression artérielle. Outre l'arrêt du tabac et la diminution de la consommation de sel, l'alimentation peut également jouer un rôle majeur. Ainsi, le céleri est l'un des aliments souvent cités en exemple pour leurs propriétés thérapeutiques. Il fluidifie la circulation sanguine et favorise l'élimination du sel. Dans tous les cas, il est vivement conseillé d'adopter un régime alimentaire sain et équilibré.



Jus de céleri pour des artères en bonne santé

par **William O.**

Le céleri apporte du calcium, du fer, du potassium, des vitamines A, B et C et des fibres. En naturopathie, on le considère comme un fortifiant de l'estomac, un draineur des reins et un stimulant des glandes endocrines. Mais ce sont surtout ses

propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont les plus remarquables. Des études scientifiques menées à Chicago (USA) sont venues confirmer ces vertus du céleri. Les chercheurs ont administré à des animaux de laboratoire, de petites

quantités de **3-n-butylphthalide**, une substance complexe chimique que contient le céleri. Après une semaine la pression artérielle des animaux s'est abaissée en moyenne de 12 à 14%. Les chercheurs ont également constaté que cette substance a abaissé les taux sanguins de catécholamines, des hormones reliées au stress. On sait que le stress contribue à augmenter la tension artérielle. Le composé **3-n-butylphthalide** ou phthalide, contribue au goût et à l'arôme de ce légume. Comme composé chimique affectant le corps, le phthalide aide à détendre les muscles lisses des parois des vaisseaux sanguins, selon «*High Blood Pressure Info*».

Un diurétique naturel

La pression artérielle diminue à mesure que les vaisseaux sanguins se dilatent et permettent au sang de circuler plus facilement et plus librement. Le céleri s'est montré efficace pour réduire le mauvaises graisses. Les minéraux importants de ce jus magique équilibrent efficacement le pH du sang, en neutralisant l'acidité. Le potassium et le sodium du jus de céleri aident à réguler les fluides corporels et à stimuler la production d'urine. Ce qui en fait une aide importante pour débarrasser le corps de l'excès de liquide. L'effet diurétique du jus de céleri facilite également la rupture et l'élimination des calculs de la vessie et de la bile. Les minéraux alcalinisants du jus de céleri ont un effet calmant sur le système nerveux, ce qui en fait une boisson merveilleuse pour les insomniaques. Le phthalide contribue également à diminuer la production de

catécholamines, selon une étude de William J. Elliot, Pharmacologiste clinique, et T. Le Quang, étudiant en médecine, publiée dans «*High Blood Pressure Info*». Les catécholamines sont les hormones de «*lutte ou fuite*» que les glandes surrénales produisent lors d'événements stressants. Elles peuvent contribuer à l'hypertension artérielle. Les hormones de stress telles que les catécholamines peuvent resserrer les vaisseaux sanguins et restreindre la libre circulation du sang. Ce qui augmente la quantité de pression nécessaire au cœur pour pomper le sang dans tout le corps. Le phthalide bloque l'action des enzymes de tyrosine hydroxylase qui produisent des hormones de stress et contribuent à l'hypertension artérielle selon «*High Blood Pressure Info*». **Recette 1 : 2 branches de céleri, 5 carottes moyennes, 1 tranche de gingembre frais et pelé. Peler les carottes et les couper ensuite en tranches fines. Faire de même avec le céleri. Les ajouter avec le gingembre dans le mixeur. Mixer jusqu'à obtenir une substance crémeuse. On peut aussi ajouter de l'eau et une cuillère à soupe de miel. A consommer après le déjeuner durant 1 semaine.**

Recette 2 : 1 branche de céleri sans feuilles, 1 pomme, 4 carottes, le jus d'une moitié de citron. Bien laver les ingrédients et les peler. Les couper ensuite en plusieurs tranches. Les placer dans le mixeur, puis bien mixer le tout. A consommer 1 fois par jour pendant 1 semaine.

Attention, pour être efficace, boire ces jus pendant une semaine, arrêter pendant trois semaines, et recommencer.

Sperme de qualité : pratiquer une activité physique

Au Togo, les services de santé estiment qu'une grande proportion d'hommes connaît des troubles plus ou moins importants de fertilité en particulier une mauvaise ou une dégradation de la qualité du sperme. Tabac, alcool, sédentarité, malbouffe, et de nombreux produits chimiques sont suspectés. Heureusement, une bonne hygiène de vie contribue à favoriser la bonne production de spermatozoïdes. Des scientifiques espagnols de l'Universidad de Córdoba ont établi un lien entre la pratique modérée de l'activité physique et une qualité accrue du sperme chez l'homme. D'après l'étude publiée dans la revue «*European Journal of Applied Physiology*», le sport modifie les taux d'hormones sexuelles et plonge le corps dans des conditions plus favorables pour produire la semence masculine. Les hommes qui se livrent à une activité physique ou sportive modérée ou vigoureuse pendant au moins 1 heure par jour présentent une concentration de

spermatozoïdes significativement plus élevée que ceux qui sont sédentaires. Par ailleurs, l'activité physique augmente la concentration en spermatozoïdes. D'après les résultats d'une étude publiée par les chercheurs de Harvard dans le «*British Journal of Sports Medicine*», les hommes qui pratiquent une activité physique plus de 15 heures par semaine ont une concentration en spermatozoïdes 73 % supérieure à ceux qui bougent moins de 5 heures. Les sportifs présentent une plus grande proportion de gamètes normaux, qui se montrent globalement plus véloce. Pour les auteurs, l'explication réside dans l'environnement hormonal dans lequel évolue l'organisme. L'activité physique modérée augmente les taux de LH, de FSH, de testostérone et le ratio testostérone/cortisol, proposant un milieu plus favorable pour la production du sperme. Il s'agit ici de sédentarité ou du manque d'exercice physique, qui vont, de la même manière «*jouer*» contre la qualité du sperme



Pratiquer une activité physique

et donc réduire la fertilité masculine. En bref, trop rester sur l'écran et ne pas pratiquer suffisamment d'exercice va affecter de manière significative le nombre et la forme des spermatozoïdes. A contrario, et c'est le plus nouveau,

la pratique assidue de l'exercice peut augmenter le nombre de spermatozoïdes d'un homme, et donc améliorer ses chances de concevoir. Trop de sport tue le sperme. pratiquer une activité physique de façon bien plus modérée.

par **Jean ELI**



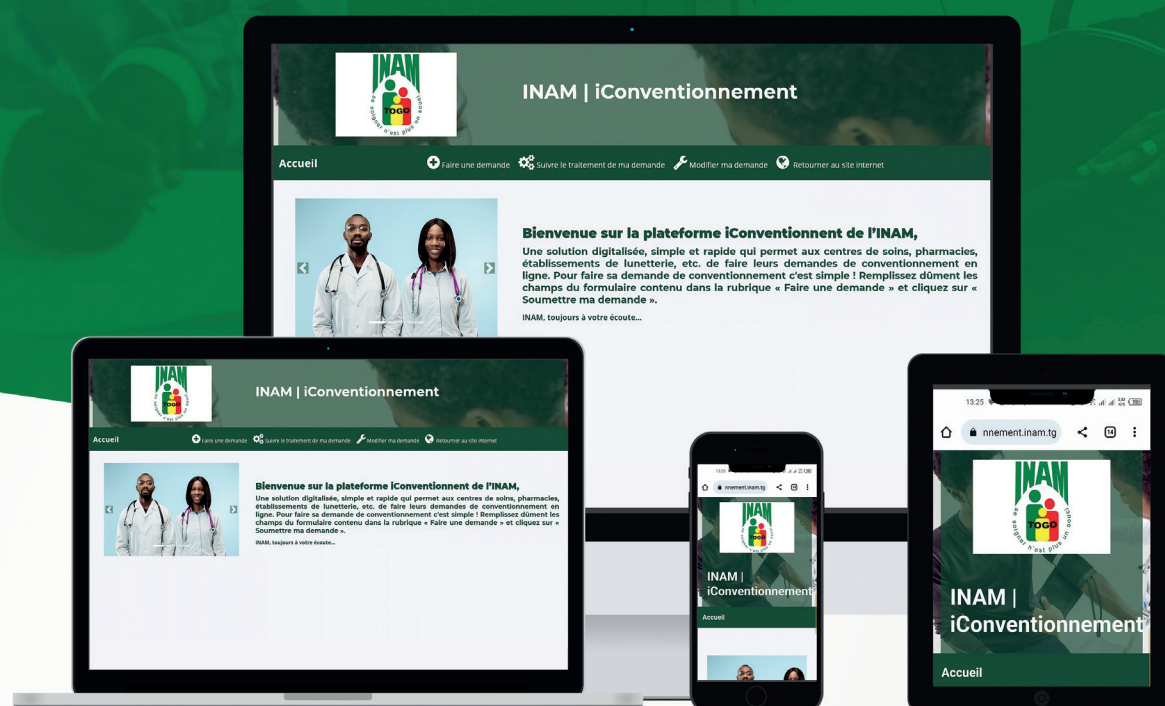
« **La bonne santé n'est pas quelque chose que nous pouvons acheter. Néanmoins, cela peut être un compte épargne extrêmement précieux** »
Anne Wilson Schaef



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



La sinusite/ Interview du Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste à la clinique « Floréal » à Lomé

« Même si elle semble assez banalisée par la population, la sinusite, bien qu'elle se traite aisément, est une maladie grave de par ses complications potentielles pouvant aboutir à la mort »

La sinusite est une inflammation d'origine infectieuse ou non des sinus. La sinusite se manifeste diversement selon Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste à la clinique « Floréal » à Lomé. Peut-on la prévenir ? Qu'en est-il du traitement ? Autant d'interrogations auxquelles répond le spécialiste dans cette interview.



Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin généraliste

Santé-Education : Qu'est-ce que la sinusite et comment se manifeste-t-elle ?

Dr Jean-Claude Bakpatina : La sinusite est une inflammation d'origine infectieuse ou non des sinus (les sinus étant des cavités creusées dans les os de la face qui atténuent le poids des os faciaux et du crâne tout en maintenant leur solidité et leur forme). C'est une maladie qui se manifeste par des signes tels que la rhinorrhée (l'écoulement de liquide au niveau du nez), l'obstruction nasale (le nez se bouche), des troubles de l'odorat, des céphalées (maux de tête). Dans les sinusites liées à une infection toutes ces manifestations seront associées à une fièvre.

Quelles peuvent être les causes ?

Elle peut être d'origine infectieuse, c'est-à-dire liée à des microbes. Parmi ces ceux-ci nous pouvons citer les bactéries, les virus, les « champignons » (qui sont un type de microbe également). Pour les sinusites non infectieuses, nous avons l'allergie qui vient en tête.

Est-elle héréditaire ou peut-on parler de personnes à risque ?

Nous ne pouvons pas parler d'hérédité dans la sinusite mais de personnes à risque, oui. Quelqu'un qui a une allergie surtout respiratoire peut effectivement

développer une rhino-sinusite allergique. Il y a le cas de ceux qui ont une déviation de la séparation des fosses nasales, qui auront tendance à avoir une asymétrie au niveau des fosses nasales et cela peut favoriser une apparition de la maladie. Il y a également des maladies générales avec troubles de la sécrétion du mucus pouvant favoriser une sinusite.

Y a-t-il plusieurs types de sinusites ?

Du point de vue de la durée d'évolution nous pouvons citer les sinusites aiguës et les sinusites chroniques. Les sinusites aiguës évoluent depuis moins de trois semaines et celles chroniques évoluent depuis plus de trois semaines. Par rapport à son origine il y a les sinusites infectieuses pouvant résulter de l'infection du nez (rhinogène), de la dent (dentaire) dont le siège est maxillaire.

Est-ce vrai que la fraîcheur favorise les crises de sinusites ?

Certaines personnes sont allergiques au froid. Il y a également les variations de températures étant donné que les muqueuses des voies respiratoires et digestives sont très sensibles à l'empoussiérage et au changement climatique froid chaud. Ainsi, nous pouvons avoir une irritation des voies respiratoires par la fraîcheur intense ou la chaleur intense qui conduira à une inflammation des sinus.

Quelles sont les complications de la sinusite ?

Les sinus de la face sont à proximité des yeux et du cerveau. Ainsi les microbes en cause peuvent les atteindre. Il n'est pas exclu de voir des complications oculo-orbitaires pouvant conduire à la cécité, et des atteintes de la boîte crânienne et du cerveau avec pour conséquences l'ostéite, les abcès du cerveau, les empyèmes du cerveau. Toutes ces affections sont mortelles parce qu'à partir du moment où le cerveau est touché, si le traitement n'est pas conséquent, on aboutit à la mort. Et parfois, malgré le traitement, des séquelles peuvent s'installer comme une épilepsie.

Peut-on la prévenir ?

Les mesures de prévention relèvent de l'hygiène bucco-dentaire en général, de la protection contre tous les facteurs déclenchant une allergie respiratoire. L'autre aspect de la prévention consiste à traiter correctement toute maladie touchant le nez, la gorge ou la face.

Qu'en est-il des différents traitements ?

Les traitements seront fonction de l'état du patient. En cas de sinusite allergique, pas besoin d'antibiotique sauf en cas de surinfection. Mais, si elle est d'origine infectieuse, le professionnel de santé saura recourir aux antibiotiques nécessaires pour éviter une extension de l'infection aux organes nobles (yeux, cerveau). Si l'infection est traitée correctement on en guérit sans toutefois nous dédouaner d'en contracter à nouveau.

Que dire à ceux qui font recours aux produits traditionnels ?

Certains produits traditionnels ont également des vertus. Je n'en connais

pas mais il y a des gens qui trouvent des solutions dans ces méthodes dites de grand-mère. Cependant, le problème se situe au niveau de leur composition, leur dosage et la posologie. Il faut baliser ces traitements traditionnels, avoir du recul sur le plan scientifique pour déterminer les dosages adéquats afin de faire un traitement conséquent.

Quelles difficultés rencontrez-vous dans la prise en charge de vos patients ?

Les patients ne consultent pas à temps. Ils viennent souvent à un stade compliqué ou après avoir essayé plusieurs produits dont des antibiotiques. Ces derniers ne sont pas souvent bien adaptés et peuvent entraîner des résistances microbiennes. Si la consultation n'est pas précoce pour une prise en charge précoce on peut aboutir soit à la mort ou à des séquelles.

Quels conseils pratiques donner aux populations ?

Même si elle semble assez banalisée par la population, la sinusite, bien qu'elle se traite aisément, est une maladie grave de par ses complications potentielles pouvant aboutir à la mort. En cette période de fraîcheur avec ses vents secs et poussiéreux qui irritent les voies respiratoires et digestives, nous invitons les populations à se protéger des empoussiérages massifs en utilisant des cache-nez, et d'éviter les autres facteurs de risque comme les variations de température. En plus des mesures de prévention mentionnées plus haut, il faut s'abstenir de mettre la climatisation à très basse température quand on n'en dispose pas chez soi (l'alternance froid intense et chaleur n'est pas bon pour les voies respiratoires).

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Santé Focus



Les jarres non protégées, les puits abandonnés et les puisards non couverts sont sources de multiplication des moustiques. Couvrons-les pour éviter le paludisme.

Source: PNLP



Annonce



Vous aimez consommer du miel ? Choisissez le miel de qualité pour la sante « RAJEUNIT ». 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. « RAJEUNIT

» 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 « RAJEUNIT » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 91 75 15 54

SANTÉEDUCATION
Sous la supervision du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique
et de l'Accès Universel aux Soins
organise la

5^{ÈME} ÉDITION

Marché du Bien-Être et de la Santé au Togo

MaBEST

13-17 Sept. 2023 Terrain de Totsi Lomé

THÈME
La santé selon nos connaissances & réalités africaines

SOUS-THÈME
• Hygiène alimentaire
• Hygiène corporelle
• Surpoids, obésité chez les enfants et jeunes
• Sédentarité et travail

Dépistage • Consultation et Prise en charge médicale • Exposition & dégustation • Conférence publique
Panel santé • Prestation d'artistes • Jeux



SNB

DIAMANT NOIR

sans sucres ajoutés

33cl
600
FCFA

Eau
Malt
Houblon

AVEC DJAMA ON EST ENSEMBLE !

L'abus de l'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.