



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° 741 du 25 Octobre 2023

Santé des poumons : meilleurs aliments



3

ALIMENTS SAINS, POUMONS SAINS



**Feuilles d'eucalyptus :
traiter sinusite et toux**

3



**Maladie mentale :
symptômes d'alerte**

7



**La migraine : causes
et facteurs déclencheurs**

7

ALERTE ARNAQUE RECRUTEMENT



Toute information officielle de recrutement émanant de l'OTR est publiée sur notre site web officiel (www.otr.tg) et à travers les médias traditionnels.

INFORMATION COMPLÉMENTAIRE

+228 22 53 14 00 +228 90 99 41 01

8280
Signalez toute tentative d'arnaque
en appelant le numéro vert



FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance n° 2641/2023 du 09 octobre 2023, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de cent deux (102) conteneurs de CMA CGM abandonnés sur le terminal à conteneurs de Togo Terminal.

La vente aura lieu le lundi 23 octobre 2023 à partir de 09 heures 30 minutes et les jours suivants au Port Autonome de Lomé

Conditions de participation à la vente

1- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat

2- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de vingt-cinq mille (25.000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port

3- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication.

4- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser à l'Etude de Me AWESSO Manah Edmond, Commissaire-Preneur, sis au 41, Rue 82 Koussatine, TKF, côté Ouest ECONOF et Station-service SOMAYAF, Tokoin Nukafu, tel : 90 03 97 77/ 99 55 98 17, Lomé-TOGO Trésor, tel : 90 83 65 22 / 99 47 74 39, Lomé-TOGO.

Fait à Lomé, le 16 octobre 2023

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg



MaBEST+
Les pathologies de la prostate et des seins
Conférence Publique 28 novembre 2023 -Lomé

PHARMACIE DE GARDE DU 23 AU 30 Octobre 2023

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
BIOVA	Bd. Houphët-Boigny	70 23 19 23
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	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	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
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 Agòè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agòè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agòè-Est	70 40 29 06
REGINA PACISADETIKOPE	Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	99 83 90 83
LE ROCHER	Agòè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEE 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
DIVINA GRACIA	Quartier Agòè-Fiovi, Rond-point Cool Catch	93 83 91 00
ESPACE VIE	Agòè Logopé, face bar Plaisir 2003	99 85 89 07
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, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agòè-Légbassito	99 47 00 70
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14
LA PATIENCE	A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

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
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'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 Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

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

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

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

Santé/Chronique: Assurance Maladie Universelle : opportunité d'une santé pour tous

Se soigner au Togo, pour quelqu'un qui n'a pas les moyens, relève de la croix et de la bannière. Autrement dit, avoir accès aux services sanitaires est un luxe pour la plupart des Togolais. Ici, le dicton « la santé n'a pas de prix mais elle a un coût » prend tout son sens. En Afrique, en plus e la pauvreté, le système sanitaire connaît des failles, ce qui fait que les prestations sanitaires ne sont pas très accessibles quand on n'a pas les moyens. Comme on le dit « l'hôpital s'en fout de la charité ». D'abord la consultation est payante. Même si l'usager arrive à se faire consulter,

il doit souvent faire des examens et honorer nécessairement des ordonnances. C'est là où le problème se pose vu le revenu du citoyen moyen. Il est connu qu'une personne qui travaille prend en charge plusieurs personnes y compris leurs frais de santé. Pour ceux qui sont assurés par les unités commerciales, la charge s'amoindrit, mais il se trouve que cette assurance n'est pas accessible à tous. Aujourd'hui, il y a l'Assurance Universelle Maladie (AMU). C'est une prestation sociale organisée par l'Etat qui permet de couvrir, par une mise en commun des risques et des ressources, les frais des soins de santé

et de maternité des populations. Selon la définition, cette assurance profite à tout le monde même aux personnes qui n'ont pas de revenus. En effet, cette assurance donnera l'opportunité aux plus pauvres de se soigner à tout moment tant qu'ils cotisent pour le panier commun. C'est une perche tendue à toute la population en général. L'opportunité d'une santé pour tous. Mais pour que cette mutuelle fonctionne, il faut que les uns et les autres s'y mettent parce qu'un relâchement à un niveau provoquerait un goulot d'étranglement dans la chaîne. Certes, l'appui de l'autorité gouvernementale

est fondamental, mais la bonne gestion de la chose par les mutualistes n'est pas à négliger sinon cette AMU ne fera que l'effet d'un feu de paille. Alors que faire ? La sensibilisation doit être de mise afin que tous comprennent que l'Assurance maladie universelle (AMU) œuvre pour l'intérêt général. Donc elle appartient à tous, et il revient aux mutualistes d'en prendre soin. C'est un système qui aura un impact positif sur le système sanitaire, la santé de la population et le développement économique des communautés.

par William O.

Santé Alimentation

Santé des poumons : meilleurs aliments

Une alimentation équilibrée est essentielle pour maintenir une bonne santé pulmonaire. Certains aliments sont particulièrement bénéfiques pour les poumons en raison de leurs propriétés nutritives.

1

Agrumes

Oranges, pamplemousses, citrons, mandarines, clémentines sont des sources puissantes de vitamine C. Ils aident à renforcer le système immunitaire et à prévenir les infections respiratoires. La vitamine C stimule la production de globules blancs. Ces derniers sont essentiels pour combattre les rhumes et grippes.

2

Pomme

La pomme est riche en fibres, en particulier en pectine. Cette substance peut aider à détoxifier les poumons et à améliorer leur fonction. Des études ont montré que la consommation de pommes est associée à un déclin plus lent de la fonction pulmonaire.

3

Avocats

Les avocats sont une excellente source de vitamines E. Cette vitamine est un puissant antioxydant qui protège les cellules pulmonaires contre les dommages oxydatifs. Elle aide à maintenir l'intégrité des tissus pulmonaires et à favoriser une fonction pulmonaire saine.

4

Bananes

Les bananes sont riches en potassium, un minéral essentiel pour maintenir un équilibre hydrique adéquat dans les cellules du corps, y compris les cellules pulmonaires. Le potassium est essentiel pour la contraction et la relaxation des muscles respiratoires.

5

Ananas

Les ananas sont riches en bromélaïne, une enzyme qui a des propriétés anti-inflammatoires. La bromélaïne aide à réduire l'inflammation des voies respiratoires, en cas d'asthme ou la bronchite.

6

Papaye

Les papayes sont riches en vitamine A. Cette vitamine est essentielle pour maintenir la santé des muqueuses pulmonaires. Lorsque ces muqueuses sont en bonne santé, elles peuvent mieux fonctionner en tant que barrière protectrice contre les agents pathogènes et les irritants environnementaux.

7

Tomate

Les tomates sont riches en lycopène, un antioxydant caroténoïde qui a été associé à une amélioration de la santé pulmonaire. Consommer de la tomate réduit l'inflammation des voies respiratoires chez les asthmatiques et améliore la fonction pulmonaire chez les personnes atteintes de BPCO.

8

Poissons

Saumon, huîtres, anchois... les poissons et les fruits de mer sont parmi les aliments les plus efficaces pour nettoyer et purifier les poumons. Étant une excellente source d'acides gras oméga-3, le saumon a un impact très positif sur la circulation sanguine pulmonaire.

9

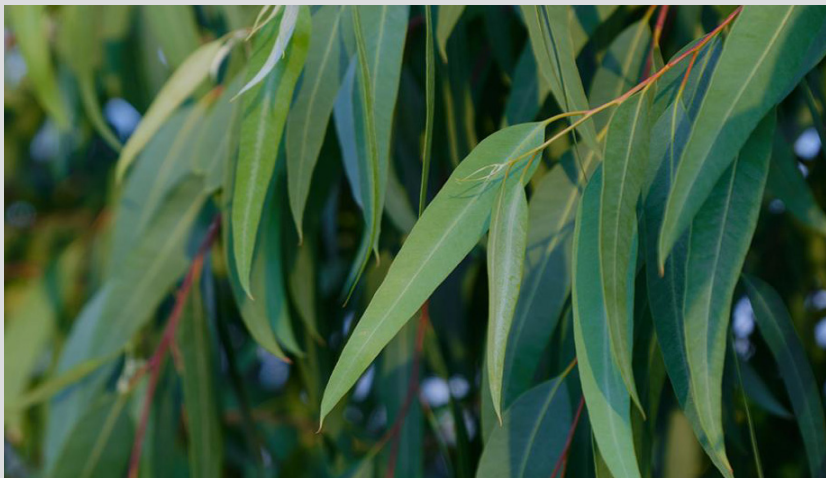
Légumes-feuilles

« Gboma », chou, persil, « aloma », laitue offrent une pléthore de nutriments bénéfiques pour les poumons. Riches en vitamine C, ces légumes verts contribuent à protéger les poumons du stress oxydatif et à renforcer le système immunitaire.

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

Feuilles d'eucalyptus : traiter sinusite et toux

L'eucalyptus est un arbre originaire d'Australie, largement connu pour ses bienfaits pour les voies respiratoires. Quelles sont les propriétés de l'eucalyptus et son utilisation pour la santé des poumons ?



Les feuilles d'eucalyptus, un anti-inflammatoire naturel

L'eucalyptus est un arbre très utilisé en médecine traditionnelle pour ses vertus. L'eucalyptus contient une variété de composés actifs, mais l'huile essentielle extraite de ses feuilles est particulièrement riche en eucalyptol, également connu sous le nom de 1,8-cinéole. Cette substance est le principal responsable des bienfaits sur les voies respiratoires.

Bonne santé respiratoire

L'eucalyptus possède des propriétés anti-fongiques, anti-bactériennes, expectorantes. Il est utilisé en cas de bronchite, rhino-pharyngite ou laryngite pour calmer la toux et fluidifier les expectorations bronchiques. Il peut aussi se montrer d'une efficacité redoutable en cas de rhume, grippe ou sinusite, ou encore sur les infections urinaires ou à candidose (mycose). L'inhalation de vapeurs d'eucalyptus aide à dégager les voies nasales obstruées, facilitant ainsi la respiration et réduisant la congestion. L'eucalyptol, le principal composé actif de l'huile d'eucalyptus, possède des propriétés anti-inflammatoires qui aident à apaiser l'inflammation des voies respiratoires, soulageant ainsi la toux et l'irritation de la gorge. L'infusion d'eucalyptus (30 g de feuilles par litre d'eau) est un puissant expectorant et un fluidifiant des mucosités. Sa réputation n'est plus à faire pour soulager les bronchites chroniques ou aiguës. Il augmente les sécrétions en agissant directement sur les cellules bronchiques et en détruisant le mucus. Résultat, il exerce une action antitussive, laquelle est renforcée par une action antiseptique, dans la mesure où l'eucalyptus inhibe le développement des bactéries et des champignons. Certaines recherches scientifiques suggèrent que l'eucalyptus peut avoir des propriétés antivirales qui peuvent contribuer à combattre les virus responsables du rhume. Une étude menée en Israël et destinée à

étudier les effets des huiles essentielles aromatiques sur les patients souffrant d'infections des voies respiratoires supérieures a démontré l'efficacité d'un composé d'huiles essentielles qui comprenait les huiles de deux types d'eucalyptus. Vingt minutes seulement après avoir été administré, les patients ont commencé à ressentir une amélioration au niveau de la gorge ainsi que de leur toux.

Recette 1 : Prendre 15 feuilles d'eucalyptus séchées dans 1 litre d'eau. Faire bouillir le tout pendant environ 15 à 20 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 tasse, 3 fois par jour (matin, midi, soir). Ajouter éventuellement du miel pour adoucir le goût et apaiser la gorge.

Recette 2 : Son huile essentielle (HE) est bonne pour baisser la fièvre infectieuse, remonter le système de défense, aider à fluidifier les morves de toux, asthme. Pour monter l'immunité : 05 gouttes de l'HE dans 5 gouttes d'une huile locale végétale, frictionner au visage, à la nuque, au dos
Antipyrétique : 2 gouttes + 1 cuillère à café de bon miel ou sur un cube de sucre et sucer 3-4 fois/jr. On peut faire de la tisane des feuilles avec du citron et citronnelle puis boire : 15 citrons moyens + 05 poignées de feuilles fraîches + 03 poignées de Adémè. Couper les citrons en deux, mettre la moitié au fond de la marmite, puis déposer les feuilles et le reste des citrons en haut puis couvrir le tout d'eau et préparer sur 45-60 min avec couvercle à moitié ouverte. Adulte : 1 verre bambou (1/4 de L) 2-3 fois par jour. Adolescent : demi posologie adulte. Enfant : demi dose adolescent.
Précautions : Savoir qu'il existe près de 500 espèces d'eucalyptus mais qu'elles possèdent toutes des propriétés similaires. L'huile essentielle d'eucalyptus est déconseillée chez les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants. Par précaution, demander conseil au médecin ou pharmacien.

Santé Plante

Poumons malades : Signes d'alerte

Une personne adulte peut respirer jusqu'à 20 000 fois par jour dans des conditions normales. Quand la régularité de la respiration commence à supposer un problème, il faut surveiller ce qu'il se passe. Commencer à se sentir fatigué simplement en montant des escaliers, en jouant avec des enfants ou en faisant de petits travaux chez soi sont des indices que les poumons manquent de force. Les voies respiratoires sont sans doute le système qui travaille le plus dans le corps et la fatigue constante est un signal sur un certain nombre de problèmes au niveau des poumons.

1

Fatigue

Si avant une personne se rend partout en marchant, au lieu d'utiliser l'ascenseur il prend les escaliers, il exécute très souvent plusieurs tâches ménagères, cela signifie qu'elle est en bonne forme. Mais si depuis un temps elle constate qu'elle se fatigue très vite suite aux mouvements habituels, qu'elle s'examine pour voir si d'autres signes accompagnent cette fatigue inhabituelle.

2

Sifflements

Il n'est pas normal que la respiration produise des bruits lors du passage de l'air. S'il est remarqué un léger sifflement lors de la respiration, il s'agit sans aucun doute d'un signe qui indique que les poumons sont en train de défaillir.

4

Expectoration

Il s'agit du mélange de salive et de glaire dans les voies respiratoires. Elle est fréquente chez les fumeurs qui présentent souvent des crises. Ce problème provoque le besoin constant de cracher et d'expulser des glaires.

3

Toux et gripes constantes

Souffrir de gripes à cause d'un virus en période de fraîcheur est quelque chose de normal. Ce qui doit alerter, c'est que les crises grippales durent durant toute l'année. Cela peut être une atteinte des poumons.

6

Pression sur la poitrine

On a l'impression que quelque chose de lourd est en train de comprimer la poitrine, et se trouve probablement accompagné de douleurs en toussant, en marchant, en mangeant, en respirant profondément ou en se penchant.

5

Manque de souffle

Si la respiration se fait difficilement il y a quelque chose qui ne va pas. La respiration est quelque chose de naturel que nous ne remarquons presque pas. Pour cela, avoir des difficultés à respirer peut être un indice que les poumons manquent de force.

8

Fièvre inexplicable

Il n'est pas normal d'avoir de la fièvre sans motif apparent. La fièvre est une forme de défense de l'organisme qui indique qu'il y a un problème. Elle apparaît souvent avec l'inflammation des ganglions lymphatiques.

7

Perte musculaire

La masse musculaire commence à diminuer à cause du manque d'échange d'oxygène dans l'organisme. Bien que cette perte musculaire puisse également être due à d'autres facteurs, il faut être attentif, si elle apparaît en même temps que d'autres symptômes précités.

9

Pression sur la poitrine

On a l'impression que quelque chose de lourd est en train de comprimer la poitrine, et se trouve probablement accompagné de douleurs en toussant, en marchant, en mangeant, en respirant profondément ou en se penchant.

10

Toux avec du sang

Il s'agit en général de maladies avec une pathologie avancée, comme c'est le cas de l'embolie pulmonaire ou de la tuberculose. Il est nécessaire de consulter urgemment.

11

Perte d'appétit

De nombreuses personnes ne voient pas le lien. Lorsque les poumons fonctionnent mal on perd l'envie de manger.

Maintenir les poumons sains

Eviter de fumer est essentiel et peut-être le plus important.

Pratiquer des exercices de respiration et se relaxer régulièrement. Dépurer l'organisme régulièrement. Le nettoyage par des aliments riches en vitamine E, fruits et légumes, est très bénéfique. Évitez au maximum la pollution ambiante ainsi que les zones fumeurs. Boire des infusions, gingembre, eucalyptus, écorce d'orange moringa, persil, kinkéliba, menthe, aide à purifier les poumons. Les conseils donnés n'occulent pas la consultation d'un médecin.

Pneumonie : 1 enfant en meurt toutes les 39 secondes

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la pneumonie a coûté la vie à plus de 800.000, responsable de 15% du nombre total de décès d'enfants de moins de 5 ans dans le monde. La pneumonie continue de faire des ravages, au point qu'elle a tué un jeune enfant toutes les 39 secondes en 2018 dans le monde.



Attention à la pneumonie chez les enfants

La plupart de ces décès touchent des enfants de moins de deux ans, dont presque 153.000 sont dans leur premier mois de vie. Au Togo, la pneumonie est une affection dont souffre un grand nombre d'enfants. Selon l'OMS, la pneumonie à pneumocoque est l'une des premières causes de décès chez l'enfant dans les pays en voie de développement et près de 500 000 enfants de moins de 5 ans en meurent chaque année. Au Togo, plus de 60% des germes isolés par les laboratoires des hôpitaux dans les liquides Céphalo- Rachidiens (LCR) en 2013 sont dues au pneumocoque.

Qu'est-ce qu'une pneumonie ?

C'est une infection respiratoire. Dans la plupart des cas, elle est causée par une bactérie appelée « pneumocoque » mais elle peut aussi être due à un virus (celui du rhume et de la grippe) ou un champignon. Lorsque ces agents infectieux se fixent sur les alvéoles pulmonaires, ils causent une inflammation des poumons. La forme la plus courante est la pneumonie aiguë à pneumocoque.

Symptômes

Ils varient selon le germe en cause. Cependant, des symptômes sont régulièrement observés : une poussée de fièvre avec des frissons, une toux sèche puis grasse ou encore un essoufflement inhabituel lors d'activités quotidiennes. Consulter absolument son médecin traitant en cas : d'une poussée de fièvre accompagnée d'une toux avec rejet du mucus jaune, vert ou teintée de sang, de sensation de douleur dans la poitrine lors d'une respiration profonde, d'un rhume ou d'une bronchite qui ne s'améliore pas. Après examen, le médecin pourra demander une radiographie pulmonaire, seule façon d'établir le diagnostic de façon formelle.

Facteurs de risques

La pneumonie est souvent la complication d'une grippe, mais il existe d'autres facteurs favorisant l'apparition de l'infection. Parmi eux : l'âge ; elle est plus fréquente chez les moins de 2 ans et chez les plus de 65 ans, même si elle peut apparaître à tout âge, une maladie pulmonaire. Les personnes souffrant d'asthme, de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), mucoviscidose etc. sont plus à risques. Il y a la chimiothérapie : la pneumonie d'irradiation est liée à la toxicité des rayons utilisés dans le traitement des cancers. On peut noter aussi des troubles de la déglutition ; la pneumonie d'inhalation est liée au passage de liquide gastrique dans les bronches au cours des vomissements.

Complications possibles

Si elle n'est pas traitée, la pneumonie peut être très grave. Des complications sont notamment à craindre si le patient est âgé de plus de 65 ans, qu'il souffre d'une insuffisance cardiaque, d'une maladie rénale, d'une maladie hépatique ou s'il a déjà fait un accident vasculaire cérébral (AVC). L'infection peut ainsi évoluer vers : une septicémie, un abcès du poulmon, une pleurésie

Peut-on en guérir ?

Une pneumonie se soigne le plus souvent en quinze jours. Le type d'antibiotiques utilisé dépend alors bien évidemment de la bactérie responsable de l'infection. Mais il est possible de prévenir une pneumonie grâce à la vaccination anti-pneumococcique ou antigrippale. Enfin, l'hygiène est primordiale pour éviter que les germes responsables de l'infection passent d'une personne à l'autre. Bien se laver les mains régulièrement, à jeter les mouchoirs usagés directement à la poubelle et à aérer votre intérieur une fois par jour.

par Elom AKAKPO



MaBEST+

Dépistage : hypertension, diabète et IMC

Adetikope
11-12 Novembre 2023

Zanguera
18-19 Novembre 2023

Actes 14 des JNS : rendez-vous le 28 Octobre 2023

par Jean ELI

Les populations des communes du Togo sont invitées, le samedi 28 Octobre, à l'acte 14 des « journées nationales du sport » (JNS). Ce programme institué par le

gouvernement vise à promouvoir les activités physiques et sportives et améliorer le bien-être physique et psychologique des citoyens. Ces journées ont pour finalité de contribuer à

l'amélioration du bien-être des populations, à la promotion du dialogue intergénérationnel, au brassage, à l'intégration sociale ainsi qu'à la culture du vivre ensemble et à la paix. Elles visent

également à minimiser certaines maladies non transmissibles causées par la sédentarité.

**Tout le monde en mouvement
ce samedi 28 Octobre !**

Fumées de la cuisine et intoxication familiale

S'exposer aux combustibles peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Comment savoir que l'on est intoxiqué par les fumées de cuisine? Dr Laurent Zagré, Pneumologue au CHR de Ziniaré au Burkina Faso montre les signes.

La combustion du bois produit des émissions de différents composés chimiques. Il y a : la matière particulaire (MP): « Il s'agit de fines particules de polluants qui adhèrent à de minuscules morceaux de cendre et de carbone. Ces particules sont tellement petites qu'elles pénètrent profondément dans les poumons et provoquent des problèmes pulmonaires et cardiaques. Les MP causent des problèmes de santé, dont l'irritation des voies respiratoires, la diminution de la fonction pulmonaire, l'aggravation de l'asthme, la bronchite chronique et les décès prématurés chez les cardiaques », souligne Dr Laurent Zagré, Pneumologue burkinabé au CHR de Ziniaré. On peut retrouver « le monoxyde de carbone (CO). Ce gaz incolore et inodore diminue la capacité du sang à transporter l'oxygène. Il est extrêmement toxique et, à fortes concentrations, il peut causer la mort. Ces fumées sont composées aussi des éléments irritants, comme l'acroléine, qui provoque de l'inflammation et des réactions allergiques. Les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), des agents cancérigènes qu'on trouve aussi dans la fumée de cigarette et la suie de cheminée»,

relève Dr Laurent Zagré, Pneumologue. La combustion du bois produit aussi des composés organiques volatils, dont le benzène. Ces composés causent le cancer, puis des émissions de dioxines, qui sont extrêmement carcinogènes.

Conséquences sur la santé

Les conséquences pour la santé sont entre autres : « problèmes de foie, troubles des systèmes immunitaire, reproducteur et endocrinien, problèmes de développement et troubles neurologiques chez les enfants, certains types de cancer, bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), exacerbation d'asthme », identifie le pneumologue. Reconnaître les signes d'intoxication. D'après Dr Laurent Zagré, « lorsque nous présentons des signes respiratoires ou oculaires en cas d'exposition aux gaz de la fumée de cuisine, il faudrait toujours consulter afin de mieux investiguer pour pouvoir poser un diagnostic. »

Des conseils à l'endroit des populations

Pour la fumée de cuisine, «utilisez seulement du bois très sec, qui brûle mieux,



Les fumées de la cuisine, source d'intoxication

produit plus de chaleur et rejette moins de fumée et de polluants. Utilisez des petits morceaux de bois et assurez-vous que la ventilation soit adéquate. Ne brûlez jamais de bois traité (comme les morceaux de meuble, de porte ou de fenêtre qui peuvent avoir été traités contre les termites ou d'autres vermines), de bois recouvert de plastique, de colle ou de peinture, ni de bois provenant de poteaux d'électricité ou de traverses de voie ferrée. Ces types de bois sont imprégnés d'une variété de substances qui rejettent de grandes quantités de produits toxiques, dont les dioxines, quand elles brûlent », conseille le spécialiste. Ne jamais brûler de déchets, de plastique ou de pneus. « Ces matières contiennent des substances toxiques ; leur combustion

à l'intérieur des habitations est donc encore plus dangereuse, puisque des concentrations intenses de polluants sont produites. Le danger est particulièrement grave pour les femmes et les enfants qui sont directement exposés pendant de longues périodes», explique Dr Laurent Zagré. Ne pas utiliser d'essence, de kérosène, d'huile ou de charbon pour allumer un feu à l'intérieur. « Il vaut mieux utiliser du papier, des feuilles ou des petites branches imprégnées de résine naturelle. Si vous avez un foyer ou un poêle au bois, vérifiez que les conduits de ventilation sont propres; cela favorise une combustion moins polluante », recommande le pneumologue.

par William O.

Santé Le Sais-tu?



NOS PRODUITS

**SAVON NOIR BIO
DU MAROC
EN GAMME COMPLÈTE
HUILES COSMÉTIQUES
LAITS CORPORELS**

Produits cosmétiques
pour votre beauté

**DISPONIBLE EN
PHARMACIES!!!!!!**

Pour toute info contactez-nous sur: ☎ +228 90 13 67 49 - 97 94 08 65

10 Octobre/ Journée mondiale de la santé mentale

Consommation des substances toxiques par des jeunes : Engagement ferme de Myriam Dossou-D'Almeida



Myriam Dossou-D'Almeida

Ministre du Développement à la base, de la Jeunesse et de l'Emploi des jeunes

La santé mentale est une préoccupation du gouvernement qui s'est engagé depuis des années dans la prévention et la lutte contre les fléaux sociaux au rang desquels, la consommation des substances toxiques. Notre jeunesse risque d'être décimée par cette forte propension de la consommation du cannabis, d'autres

psychotropes et de l'alcool. Nous poursuivons notre engagement pour la mise en place de solutions pour traiter l'épineuse question de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes. En cette journée mondiale de la santé mentale, je voudrais exhorter la jeunesse togolaise à prendre conscience de son rôle dans le développement du pays

et à faire des choix judicieux pour préserver sa santé mentale et même physique. Vous êtes l'avenir du Togo et vous détenez un potentiel immense pour contribuer au développement économique, social et culturel du pays. Protégez-vous contre les produits qui vous détruisent.

Propos recueillis par **Elom AKAKPO**

Le miel : meilleur antibiotique naturel

Le miel est un aliment liquide sucré, très nutritif, produit par les abeilles à partir du nectar de fleurs. D'après les nutritionnistes et les naturopathes, ce produit de ruche possède de multiples propriétés médicinales et d'incroyables bienfaits pour la santé. C'est l'un des meilleurs médicaments naturels.

Composé à plus de 80 % de glucides, le miel est un aliment riche en énergie. Ces glucides sont principalement le fructose et le glucose. Ces deux sucres simples ne nécessitent aucune digestion avant leur absorption ; ils sont facilement et directement assimilés par le corps. En plus des glucides, le miel contient 13 différentes bactéries lactiques, des antioxydants, des vitamines (K, B1, B2, B3 et B6 et C) et des sels minéraux essentiels (Sodium, calcium, magnésium, potassium, fer, cuivre, iode et zinc).

Excellent antibiotique et antiseptique pour le traitement des plaies

Le miel est utilisé depuis l'Antiquité pour guérir les plaies. En raison des problèmes accrus de résistance aux antibiotiques dans les hôpitaux, le miel regagne en importance comme moyen de guérison des plaies, notamment en Europe. L'étude menée par le Professeur Olofsson et ses collaborateurs de l'Université de Lund (Suède) et publiée en 2014 a permis de démontrer que les bactéries lactiques contenues dans le miel frais ont une forte activité antimicrobienne sur certains agents pathogènes des plaies. Au laboratoire, certaines bactéries et levures (*Staphylococcus aureus*, *Klebsiella aerogenes*, *Pseudomonas*, *Escherichia coli*, etc) responsables de graves infections des plaies ont été inhibées grâce à l'effet des substances antibiotiques produites par les 13 bactéries lactiques contenues dans le miel pur. L'action de ces substances s'est même révélée plus forte et plus efficace que celle des antibiotiques couramment utilisés dans les hôpitaux. Ces chercheurs ont jugé les trouvailles de leur étude comme étant l'une des avancées les plus importantes dans la compréhension des effets cliniques du miel dans la gestion des plaies. Cela devrait avoir des implications dans la prise en charge de certaines plaies surtout dans les pays en développement où le miel frais est facilement disponible. Au Togo, le miel produit par certaines coopératives d'apiculteurs (Doole de Tchaoudjo, Depond-Mon de Bassar et Hassana Gafole de Tchamba) lauréates du concours 2023 du meilleur

miel dans la région centrale peut être considéré comme frais et utilisable dans le traitement de certaines plaies. Outre l'effet des substances issues des bactéries lactiques du miel, ses propriétés suivantes participent aussi à son action unique sur la guérison des plaies : il est très visqueux et protège la plaie fraîche ou nettoyée de la contamination. Son effet hydrophile provoque un drainage de la plaie par l'aspiration des liquides du fond et des alentours de la plaie et crée un environnement sainement humide pour la plaie. Par des effets spécifiques, le miel stimule la reconstruction des tissus détruits avec une bien meilleure cicatrisation que d'autres traitements de plaie.

Les autres utilisations du miel en médecine

la nutritionniste-diététicienne Yasmine Sandrine Zerbo, montre que le miel local est utilisé dans certains communautés africaines pour : « combattre les organismes nocifs comme la salmonelle, renforcer le système immunitaire et pour combattre les infections des voies respiratoires, comme les gripes ou les rhumes, . Le miel est également utilisé dans des soins de la peau. Car il permet d'éviter certaines infections et élimine les bactéries qui peuvent nuire à l'aspect esthétique ». Grâce à ses molécules antioxydantes, mais aussi aux probiotiques, le miel booste le système immunitaire. « Certaines caractéristiques du miel tel son bas pH, sa grande viscosité qui limite la dissolution d'oxygène et sa faible concentration en protéines lui confèrent un effet antibactérien important. D'ailleurs, la possibilité de prévenir et de traiter certaines affections gastro-intestinales mineures comme de l'inflammation ou un ulcère gastrique par une administration orale de miel n'est pas exclue. En effet, ce dernier diminue l'adhérence des cellules bactériennes aux cellules épithéliales de l'intestin ce qui empêcherait les bactéries de se fixer et de proliférer, en plus de mettre à profit ses propriétés anti-inflammatoires. », a souligné Yasmine Zerbo.

Comment tirer profit des bienfaits du miel à des fins thérapeutiques ?
Dans le cas de blessures ou de



Opter pour du miel bio

brûlures, appliquer directement le miel sur la zone touchée après avoir nettoyé la plaie à l'eau courante sans nécessairement désinfecter. L'idéal est de la recouvrir avec un matériau qui ne colle pas, ensuite placer par-dessus une couche absorbante (par exemple des compresses de gaze) et fixer avec une bande ou un pansement. Répéter le traitement une à 3 fois par jour en fonction des cas. Les femmes qui allaitent peuvent appliquer un peu de miel sur leurs mamelons après avoir donné le sein. Cela prévient et soulage les petits troubles causés par les infections. Dans le cas d'une irritation de la peau, le miel peut servir de base à un massage. Pour désinfecter l'organisme, mélanger une à deux cuillerées de miel dans un verre d'eau tiède, avec du jus de citron. Pour éviter les brûlures d'estomac, mélanger une cuillerée de miel avec deux cuillerées de vinaigre de cidre de pomme, dans un verre d'eau. Puis boire le tout. Pour combattre les infections respiratoires, ainsi que les problèmes de gorge, les gripes et les rhumes, il est idéal de mélanger du miel à du jus de citron ou d'orange. Cela se prépare comme une boisson bien chaude, et se boit juste avant d'aller se coucher.

Attention

La consommation de miel n'est pas

recommandée aux personnes qui souffrent de diabète ! Car en très peu de temps le miel peut apporter une grande quantité de sucre. Ce qui peut affecter négativement le patient. Donc, il faut demander conseil au médecin traitant. Le miel n'est pas bon pour les enfants de moins d'un an, car leur intestin n'a pas encore la capacité de le digérer. Les personnes allergiques au pollen peuvent également être allergiques au miel. 100 millilitres de miel apportent 325 calories. Il est donc recommandé de consommer du miel le matin, ou avant de réaliser un effort physique important.

Bien choisir le miel

D'après le Dr Comlan Koudégan, Enseignant chercheur au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé, il est conseillé de privilégier un miel affichant une origine précise (nom et adresse). Il faut favoriser les points de vente fiables qui offrent une meilleure traçabilité tels que les magasins spécialisés ou l'achat en direct auprès des coopératives apicoles reconnues pour la qualité de leur miel: **il s'agit de la coopérative « Doole » de Tchaoudjo, la coopérative « Depond-Mon » de Bassar et la coopérative « Hassana Gafole » de Tchamba, dont leurs annonces sont faites dans les parutions de Santé-Education.**

par **Abel OZIH**

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

(+228) 70 53 65 86 / 92 69 30 08 / 96 21 90 09

Miel
DOOLÉ



La migraine : causes et facteurs déclencheurs

Premier motif de consultation en neurologie, la migraine a un impact très important sur la vie socioprofessionnelle. Elle est la première cause d'absentéisme professionnelle.



La migraine, attention aux complications

La migraine est une maladie fréquente. La migraine occupe une très grande place dans les consultations dans les établissements de soins de santé, en particulier les consultations neurologiques. C'est le sexe féminin qui est le plus touché. La tranche d'âge varie entre 15 et 45 ans. D'après Dr Jean-

Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal à Lomé, « la migraine est considérée comme des céphalées pulsatiles qui surviennent par des crises accompagnées du fait de ne pas supporter la lumière ou le bruit, et parfois de nausées., Elle se caractérise par des maux de têtes d'intensité variable. Ces maux de tête sont

souvent localisés d'un seul côté de la tête. »

Causes ou facteurs déclencheurs

Les causes de la maladie ne sont pas bien connues. « Elles peuvent être d'origine génétique. Elles peuvent être dues aussi à une dilation de certains vaisseaux au niveau du cerveau. Cette dilation est secondaire à une stimulation de certains neurones. », indique Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste. Contrairement aux causes, les facteurs qui engendrent cette migraine sont bien connus. Il s'agit, entre autres, du stress, d'excès ou manque de sommeil, de repas qu'on saute, de consommation de certains aliments comme le chocolat, le tabac ou l'alcool. « Il y a également des facteurs sensoriels comme le bruit, la sensation de certaines odeurs, les lumières clignotantes dans certains endroits qui peuvent occasionner la survenue d'une crise migraineuse. Il existe chez les femmes des facteurs hormonaux. Il s'agit en effet d'une réduction du taux d'œstrogène qui favorise des crises en fin de cycle. Ce sont des migraines qu'on appelle migraines cataméniales ou menstruelles. Les facteurs sont aussi d'ordre météorologique. Une chute brutale

de la pression atmosphérique ou un temps pluvieux peuvent provoquer la migraine», explique Dr Jean-Claude Bakpatina.

Complications

En termes de complications, le médecin généraliste explique que la migraine n'entraîne pas de complication particulière. « *Son retentissement dans la vie quotidienne, professionnelle et personnelle, est important, que ce soit en termes de consommation médicamenteuse ou d'arrêt de travail. Par contre, mal traitée ou traitée de façon excessive par automédication la migraine peut aboutir à des céphalées chroniques qui peuvent durer plus de 15 jours par mois* », alerte le Médecin Généraliste.

Traitement

On peut éviter la survenue des crises de migraines en évitant les facteurs déclencheurs. Dr Jean-Claude Bakpatina recommande d'éviter la prise excessive en automédication de médicaments contre la douleur. *« Il faut prioriser une consultation neurologique. La crise peut passer tout seul. Le traitement servira à diminuer le nombre et la durée des crises migraineuses. On peut malheureusement faire toute sa vie avec une migraine »*, fait savoir le médecin.

Métier **Psychologie**

Maladie mentale : symptômes d'alerte

Certains troubles liés au comportement, à l'humeur ou à la capacité d'établir des relations avec les autres sont des indicateurs de la présence d'une maladie mentale. Ces troubles peuvent avoir des conséquences sur la santé. Chacun d'eux peut présenter des symptômes de maladie mentale de diverses causes. Ces symptômes doivent se traiter au plus tôt.

Il est probable que ces situations soient temporaires. Cependant, lorsque les signes persistent au fil du temps, ils peuvent indiquer une maladie mentale. Les symptômes d'une maladie mentale traités en temps opportun peuvent être contrôlés. D'après Pr. Kolou Valentin Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, Stress Counselor/Psychiatrie au CHU Campus Lomé, « certains symptômes peuvent être détectés par la personne qui en souffre. Mais dans d'autres cas, c'est une proportion qui perçoit ces dysfonctionnements comportementaux, l'entourage alors pourra être très utile. On les associe à des peurs, des douleurs, des conflits dans les relations, la perte d'autonomie, l'isolement ».

Troubles du sommeil

L'incapacité d'avoir un repos réparateur est l'un des symptômes les plus fréquents. Ils comprennent différents extrêmes tels que l'insomnie ou la sensation de sommeil continu. Ils peuvent aussi se manifester par le somnambulisme ou des cauchemars.

Certaines phobies

Parmi les symptômes de la maladie mentale, les phobies occupent une place très importante. D'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé, « les plus connues sont les peurs de quitter la maison, d'avoir des relations avec les autres ou bien de se retrouver dans une foule. Il existe également des phobies spécifiques à un animal, un objet ou une situation. Les phobies affectent directement le comportement et la possibilité pour le patient souffrant de ces symptômes de s'adapter à son environnement ».

Sautes d'humeur sans raison apparente

« La tristesse, l'anxiété, la nervosité, l'irritabilité, la colère ou la diminution du plaisir d'être heureux sont aussi d'autres symptômes importants à considérer. Ces états causent en effet de l'éloignement ou des problèmes relationnels », énumère le médecin psychiatre.

Distorsion de la réalité

Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent voir une réalité différente de celle des autres. Il ne s'agit pas de différences politiques, sexuelles ou religieuses. Mais de véritables dysfonctionnements de la personnalité. Un exemple plus extrême consiste en les délires ou les hallucinations.

Changements dans les habitudes alimentaires

Les troubles de l'alimentation font également partie de la maladie mentale. Pour Pr Charles Dassa, « certaines personnes commencent à manger sans limites (boulimie). Et peu importe à quel point leur corps et leur santé se détériorent. D'autres, au contraire, abandonnent la nourriture parce qu'ils considèrent qu'ils sont toujours en surpoids (anorexie mentale) ».

La toxicomanie

Un autre symptôme de la maladie mentale est la toxicomanie ou d'autres activités qui ne peuvent être contrôlées. Les dépendances sont des vices qui peuvent être renversés par le travail et le soutien. *« Dans la pratique, il est très difficile pour le dépendant lui-même de remarquer le dysfonctionnement ou le trouble. Cette catégorie comprend l'usage abusif du tabac, de l'alcool, des médicaments, l'usage de substances psychoactives illicites*



Ne pas banaliser sa santé mentale

(cannabis, héroïne, cocaïne, crack), et autres (addictions au sexe, au jeu, au travail, à l'internet, etc.) », explique le spécialiste.

Diminution du désir sexuel

La diminution de la libido peut être liée à certaines maladies, comme la dépression. Il y a d'autres signes liés aux habitudes sexuelles qui indiquent également une maladie possible. Les plus courantes, d'après Pr. Kolou Charles Dassa, Professeur de Psychiatrie à l'université de Lomé sont « *l'éjaculation précoce, le sadomasochisme, une pratique sexuelle qui emploie la domination, la douleur, l'humiliation pour parvenir au plaisir, et d'autres signes de paraphilie, qui sont caractérisées par des fantasmes imaginatifs sexuellement excitants, des impulsions sexuelles survenant de façon répétée et intense et impliquant des objets inanimés, la souffrance ou l'humiliation de soi-même ou de son partenaire* ».

Troubles cognitifs ou de la mémoire

La difficulté à comprendre ou à mettre en relation des tâches, des personnes ou des situations est également une alerte. Il en va de même pour la perte progressive de la mémoire.

« Certains patients commencent à se rendre compte qu'ils ont oublié des lumières allumées, qu'ils ne reconnaissent plus leurs proches, etc. C'est alors un symptôme qui doit être traité rapidement pour éviter des accidents

et des dommages psychologiques plus importants», signale le médecin psychiatre.

Hostilité et colère excessives

L'incapacité à faire face au stress provoque une colère ingérable. Ainsi, les crises de colère sont plus importantes et peuvent aboutir à la violence. Si les impulsions ne sont pas maîtrisées, elles finiront par avoir de graves conséquences sur les relations professionnelles, personnelles et sociales.

Les pensées suicidaires

Le désir récurrent de mettre fin à sa propre vie est l'un des symptômes les plus clairs. Pr Charles Valentin Dassa explique que « l'anxiété, un sentiment d'inutilité ou l'impossibilité de s'adapter attirent l'idée du suicide. Il est important d'avoir le courage de parler à temps, de demander de l'aide et surtout de ne pas s'isoler ».

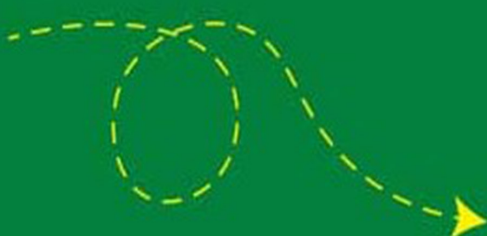
Autres facteurs de risque

Certains facteurs de risque peuvent aussi influencer sur les symptômes de la maladie mentale : expérience de situations traumatisantes, environnement de violence ou de négligence, antécédents de maladie mentale, blessure qui a causé des lésions cérébrales, situations stressantes. Les maladies mentales sont plus fréquentes qu'on ne l'imagine. Elles apparaissent à tout âge, classe sociale, profession ou culture. Dans la plupart des cas, une aide est nécessaire pour contrôler ou guérir la maladie.

par **Gjean Eli**



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



**Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.**

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation efficaces des médicaments remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables et des centres de soins conventionnés

