



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° 742 du 01 Novembre 2023

Andropause : signes et recettes contre les malaises



4-5

L'ANDROPAUSE, UNE REALITE CHEZ LES HOMMES



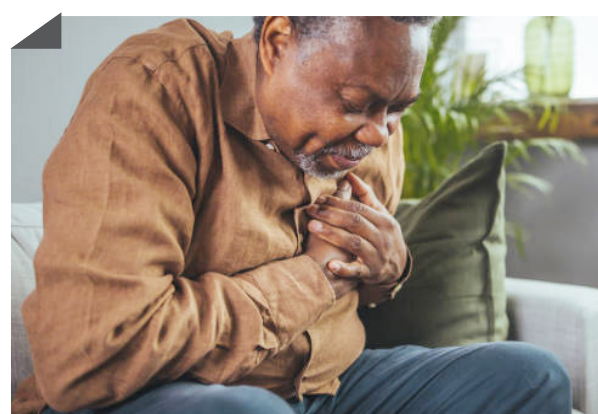
**Bonne alimentation
à partir de 60 ans**

3



**Citronnelle : gérer stress,
anxiété et nervosité**

6



**AVC : vite agir pour limiter
les dégâts**

7

SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE GASSANA GAFOLLAI D'AFFEM BOUSSOU SCOOPS-2GA

Vente de Miel Pure

Miel de Mille Fleurs, Cajou, Neem, Palmier, Karité etc.



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

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Vente aux enchères publiques

108 motos usagées

30 octobre 2023 à 9H 30' **DOUANES ATAKPAME**

*La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille 5.000 francs CFA, non remboursable à la Division des Opérations Douanières des Plateaux (Douanes Atakpame). Pour tout renseignement, veuillez-vous adresser à l'Etude de Me AWESSO Manah Edmond, Commissaire-Priseur, Tél : 90 03 97 77/ 99 35 98 17, Lomé-TOGO.

OTR
FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

OTR
OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Vente aux enchères publiques

109 conteneurs de MAERSK

31 octobre 2023 à 9h30'
Port Autonome de Lomé

*La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de vingt-cinq mille (25.000) francs CFA, non remboursable à la Direction des Opérations Douanières Lomé-Port (DODLP). Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser à l'Etude de Me Yves P. BINIE, Commissaire-Priseur, Tél : 90 11 58 58/96 50 58 58, 14BP 41 Lomé-TOGO.

OTR
FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

SNB

DIAMANT NOIR

sans sucres ajoutés

33cl 600 FCFA

Eau
Malt
Houblon

DIAMANT
BIERE

AVEC DIAMANT ON EST ENSEMBLE !

PHARMACIE DE GARDE DU 30 Octobre au 06 Novembre 2023		
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
BIEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'immeuble FIATA	96 32 97 71
ECLAIR	Bé Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MINIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossim sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
AGBEGNIGAN	Tokoï Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	70 20 00 00
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, Cité OUA	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	96 80 09 28
LILAS	7, Route de Kégué	93 48 88 12
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
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 93 92
EPHAPHIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	506, rue 128 Affao Gakli (Kintiri Gomé), à Djidjolié	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikikamé	91 98 50 17
DELALI	Face hôpital de Cavacéli à 100m 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 - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agogé Vakposito à 100 m de la station Shell Agogé Vakposito	70 40 22 86
MAINA	Quartier AVEDEJI, non loin de Hôpital Source de Vie	70 43 65 34
ADOUNI	Vakposito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadiahomé, imm. Havon, non loin de la station de service CAP	93 68 48 04
NABINE	Sise à Agogé Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agogé-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	70 45 62 17
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agogé Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA BARAKA	Agogé LOGOPE, A PROXIMITÉ DU CAMP GP	70 41 44 13
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agogé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguera	70 42 80 80
LA SHEKINAH	AGOE-NYIVE QI Atiomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
NELLY'S	Klémé Agokpanou, non loin du château d'eau	92 01 11 00
M'BA	Agogé-Légbasito. Route de Mission Tové, après le marché de Légbasito	70 27 81 81
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41
LUMEN	En face de l'EPP (Plakomé)	70 41 68 36

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	Agogé stade
Main de Dieu	Agogé Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolié	Djidjolié
Bon Samaritaine	Bé 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 Itinéaire	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

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

Limiter ces aliments après 35 ans

par Gamé KOKO

Tout individu qui a déjà 35 ans ou qui dépasse cet âge, doit changer ses habitudes alimentaires. Il faut commencer graduellement en même temps que les changements physiologiques du corps. Ce n'est pas seulement pour changer la qualité de la nourriture et des boissons consommées, mais aussi pour réduire certains aliments en faveur d'autres. Pour cela, voici des aliments qu'on doit éviter après l'âge de 35 ans pour une bonne santé et la longévité.



Attention à ces aliments

1 **Caféine**
Beaucoup de boissons riches en caféine augmentent la sécrétion d'hormones de stress dans le corps, entraînant nausées et insomnies. Donc essayer d'alléger le montant de caféine à partir de l'âge de 35 ans. Abuser du café peut entraîner des difficultés d'endormissement. Une mauvaise qualité de sommeil entraîne un vieillissement prématuré de la peau.

2 **Frites**
Ignames, pommes de terre, et autres, frites contiennent trop de gras ce qui conduit à l'obésité et au diabète du type 2. Donc pour la santé, il faut réduire considérablement voire éviter de manger des frites.

4 **Sucre**
Tout comme le sel, le sucre devient dangereux après 35 ans, spécialement pour les reins qui deviennent un stock de graisses. Se méfier des pains au chocolat, des boissons sucrées et énergisantes.

3 **Le sel**
Il faut réduire la quantité de sel dans chaque plat après l'âge de 35 ans, car le sodium contenu dans le sel entraîne la tension artérielle. Éviter les biscuits à l'apéritif, et autres chips.

5 **Riz blanc**
Réduire voire éviter le riz blanc après 35 ans et préférer du riz brun à la place, il contient une grande proportion de fibre et de vitamines.

7 **Charcuterie et viandes transformées**
Saucisse, jambon, bacon, sont des aliments à éviter. D'après les chercheurs, les hommes et les femmes de 35 ans et plus qui consomment beaucoup de charcuterie ou des viandes transformées ont de moins en moins de spermatozoïdes et d'ovules. Ce sont des aliments qui sont bourrés de sel et graisse qui

6 **Pain blanc**
En plus de son index glycémique assez élevé, consommer régulièrement du pain blanc après 35 ans entraîne des crises d'hypoglycémie. Le pain blanc est réputé pour empêcher le collagène de la peau de se maintenir à cause du sucre qu'il contient en trop grande quantité.

8 **Beurre ou mayonnaise**
Quand on a passé la trentaine, mieux vaut éviter d'en manger trop souvent de beurre et de mayonnaise si on veut rester en bonne santé et vivre longtemps. En effet, la plupart des beurres et mayonnaises sont fabriquées suivant un processus d'hydrogénation qui transforme les acides gras polyinsaturés (des bonnes graisses) qu'elles renferment en acides gras saturés, nocifs quand ils sont consommés en trop grande quantité.

www.sante-education.tg

Bonne alimentation à partir de 60 ans

A partir de 60 ans, il est nécessaire d'adapter son alimentation et de veiller à ne pas consommer certains aliments en excès.



Les séniors doivent avoir une alimentation saine

A partir de 60 ans, le risque de développer certaines pathologies maladies cardiovasculaires, diabète, maladies articulaires augmente. Une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique sont indispensables pour rester en forme. **Une adaptation de l'alimentation est nécessaire à partir de 60 ans chez les femmes ménopausées, et à partir de 65 ans chez les hommes. Le métabolisme ralentit, ce qui signifie que l'on a besoin de moins d'énergie, et donc de calories. Mais les besoins en nutriments entre autres calcium, zinc, minéraux, sont en revanche conservés.**

Limiter ces aliments

A partir de 60 ans, certains aliments doivent être consommés avec modération. **Le sucre blanc ne doit jamais être consommé en excès. Avec l'âge, il peut y avoir une résistance des tissus à l'action de l'insuline. Attention donc à pas trop en demander à son pancréas.** Éviter la consommation d'alcool. Il faut aussi veiller à ne pas consommer de matières grasses nocives en excès : grasses saturées présentes dans viande rouge, fromages, margarines dures, produits frits etc. **Enfin, il faut être vigilant aux questions d'hygiène et s'assurer des méthodes de conservation des aliments. Les personnes âgées sont plus vulnérables aux bactéries responsables des infections alimentaires et plus exposées à un risque de séquelles.**

par William O.



MaBEST+

Les pathologies de la prostate et des seins

Conférence Publique

28 novembre 2023 -Lomé

Andropause : signes et recettes contre les maux

L'andropause correspond à une baisse d'hormone et non à l'arrêt total de leur production comme c'est le cas lors de la ménopause chez la femme. L'homme andropausé continue de produire un peu de testostérone. La femme ménopausée ne produit plus du tout d'œstrogènes. L'andropause ne touche pas tous les hommes, alors que la ménopause concerne toutes les femmes. L'andropause se manifeste à un âge variable, de 45-50 ans à plus de 80 ans parfois. A la différence de la ménopause, l'andropause n'a pas de caractère systématique et n'affecte pas tous les hommes. De plus, le déficit androgénique se fait progressivement et ne marque pas la fin de la reproduction contrairement à la ménopause chez la femme. Il se traduit néanmoins généralement par une diminution de la spermatogénèse et donc de la fertilité. La perte de dynamisme, somnolence, libido en berne, prise de poids, bouffées de chaleur, diminution des testicules, perte de pilosité. Tous ces signes peuvent signaler un début d'andropause. Ce trouble masculin caractérisé par une baisse de la testostérone est fréquent après 45 ans et mieux vaut le dépister tôt.

Excès de graisse abdominale



La prise de poids affecte la libido

Beaucoup d'hommes prennent du poids après leurs 50 ans. Ce changement perçu comme totalement « normal » peut pourtant être le signe d'un bouleversement hormonal : l'andropause. Comme l'homme a moins d'hormones mâles, il perd du muscle et gagne en graisse. Celle-ci va se localiser au niveau abdominal. Ce changement physique peut même obliger l'homme à changer de taille de pantalon

régulièrement. L'excès de graisse abdominale peut être dangereux pour la santé. Il peut augmenter le risque de diabète de type 2, de troubles érectiles, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Il faut consulter en cas de prise de poids inexpliquée, de graisse particulièrement concentrée au niveau abdominal associée à d'autres troubles comme fatigue, irritabilité, sommeil perturbé ou encore baisse du désir sexuel.

Diminution de la pilosité au niveau du pubis

L'homme qui sécrète moins d'hormones mâles voit sa pilosité diminuer, surtout à certains endroits comme les aisselles et le pubis. Le pubis masculin est normalement recouvert de poils sur une zone losangique, la moitié supérieure en raison de la testostérone.

Avec le manque d'hormone, le triangle du haut disparaît. Si la diminution de la pilosité est associée à une fatigue générale, à une perte d'entrain ou encore à une baisse du désir sexuel, mieux vaut consulter un médecin.

Diminution du volume des testicules



Ne pas banaliser les changements au niveau des testicules

Un signe caractéristique de l'andropause, la diminution du volume des testicules. Les hormones mâles sont sécrétées par les testicules. En cas d'andropause, il y a une baisse de leur production donc les testicules moins pleins sont plus

petits. Ce trouble peut être très gênant pour l'homme et sa partenaire. Ce qui peut entraîner une diminution des fantasmes, du désir, voire du plaisir. Si ce symptôme nuit à la sexualité, consulter. Plus vite le diagnostic d'andropause sera posé, plus vite le médecin pourra apporter des solutions.

Bouffées de chaleur



Bouffées de chaleur, un malaise courant

Environ 30% des cas d'andropause sont associés à des bouffées de chaleur. Comme pour les femmes à l'approche de la ménopause, ce désagrément est hormonal. C'est ici la diminution des hormones mâles, surtout

de la testostérone, qui est à l'origine de ces bouffées. Concrètement elles peuvent entraîner des sueurs localisées sur la poitrine ou le dos et le cuir chevelu. Si le symptôme est gênant et récurrent, mieux vaut en parler à un médecin.

Baisse du désir sexuel



Moins d'envie pour faire l'amour

Certains hommes au-delà de 50 ans, ont moins envie de faire l'amour depuis quelque temps. C'est peut-être un signe d'alerte d'andropause. L'andropause correspond à une baisse de la sécrétion des hormones mâles. Or, ces hormones jouent sur la sexualité de l'homme. S'il en a moins, son désir baisse. Par ailleurs, en période d'andropause, l'homme est souvent fatigué, moins

dynamique, ce qui nuit à son désir. Quand le désir diminue, il vaut mieux aller consulter au plus tôt, même si érection et éjaculation fonctionnent bien. S'il n'y a plus d'envie, le corps va se déshabiller de faire l'amour, la non-envie va s'installer et l'homme peut se résigner à tourner la page de la sexualité. Avoir des rapports sexuels réguliers maintient un bon taux de testostérone.

Erections rares et molles



Attention aux erections molles

Les troubles de l'érection peuvent être des signes indirects d'andropause. Classiquement, il n'y a pas d'impact sur l'érection mais l'homme peut confier ces troubles quand il vient consulter. En fait, l'érection ne dépend pas directement du taux de testostérone mais avant tout de l'excitation sexuelle de l'homme. C'est l'excitation qui va déclencher l'érection du pénis. Or, en cas d'andropause, l'excitation et même

le désir diminuent et peuvent se manifester des troubles érectiles. Généralement, elles vont être plus rares, surtout celle du matin et de la nuit, et de moins bonne qualité. Généralement, quand l'homme a des difficultés érectiles, il ne doit pas attendre longtemps pour en parler à son médecin. Plus le diagnostic est posé tôt, plus vite tout rentrera dans l'ordre. Avoir des rapports sexuels réguliers maintient un bon taux de testostérone.

Seins qui poussent

L'andropause peut être associée à une féminisation de certaines parties du corps de l'homme, dont les seins. La testostérone fait du muscle, si on en a moins, on a moins de muscle donc plus de graisse. Or, la graisse peut se transformer en œstrogènes, hormones féminines. Ces derniers agissent sur

les récepteurs des glandes mammaires qui vont grossir à leur tour. La poitrine se développe à la place des pectoraux. Si on présente ce symptôme, qu'on se sent fatigué sans raison apparente, qu'on manque d'entrain, que la libido est en berne, parler à un médecin.

suite à la page 5

suite de la page 4

Douleurs articulaires répétées



Les douleurs articulaires sont gênantes

Dos, genou, coude, main, épaule, lorsque la chute hormonale est avérée, des douleurs musculaires et articulaires se font sentir assez vite et assez souvent. Ce sont des petits rhumatismes dont l'homme se plaint au

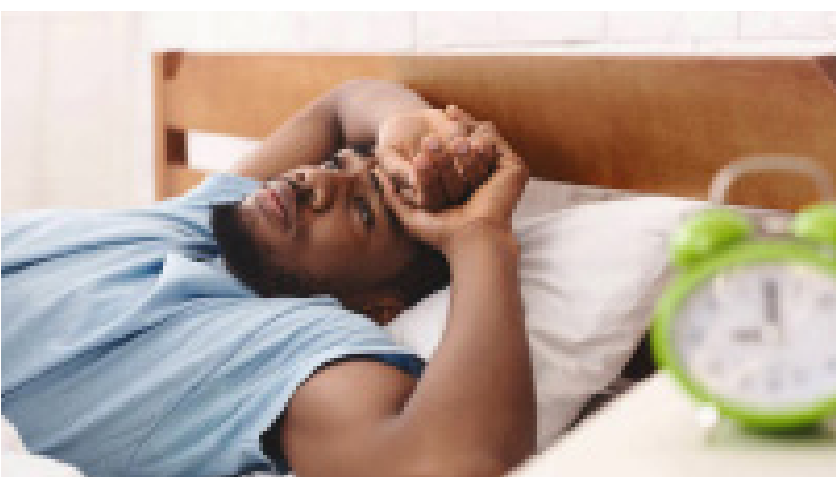
quotidien. En cas de douleurs articulaires gênantes associées à une perte de tonus, une grosse fatigue ou encore des troubles du sommeil, mieux vaut consulter. Même si l'andropause n'est pas une maladie, elle peut être gênante à vivre au quotidien.

Perte de dynamisme

Un des symptômes le plus net que l'homme ressent en cas d'andropause c'est la perte de dynamisme. Pourquoi ? Parce qu'il sécrète moins de testostérone, l'hormone du dynamisme. Concrètement, il se sent fatigué, même quand il vient de se réveiller, il a moins d'énergie, de tonus. Ce signe sera d'autant plus révélateur

d'une andropause chez quelqu'un qui était en forme avant. Dès qu'il y a une perte flagrante du dynamisme et une fatigue intense, mieux vaut aller voir son médecin. Seul, ce symptôme n'est pas forcément celui d'une andropause. Mais associé à des troubles du sommeil, une baisse de libido ou encore des douleurs articulaires, il peut la révéler.

Sommeil très perturbé

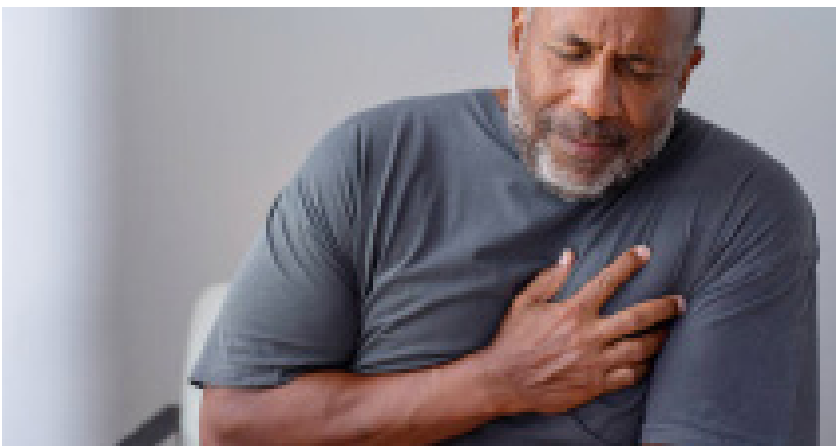


Troubles du sommeil, cela cache d'autres maladies

L'andropause nuit au sommeil. L'homme s'endormira vite mais se réveillera vite aussi, il dormira en pointillé, se lèvera fatigué et surtout somnolera partout où il s'arrête et classiquement après manger. Si les troubles du sommeil sont associés à

une perte de dynamisme générale, une baisse du désir sexuel, une prise de poids au niveau du ventre, consulter un médecin. L'andropause n'est pas grave mais gênante au quotidien donc mieux vaut en parler avec un médecin pour soigner les symptômes rapidement.

Complications



Attention aux maladies cardiovasculaires

L'andropause augmente le risque cardiovasculaire et le risque d'ostéoporose. Les mécanismes de protection sont complexes mais un taux normal de testostérone réduirait le risque d'infarctus et

d'athérosclérose par vasodilatation et diminution de l'inflammation. A l'inverse, une diminution du taux de testostérone favoriserait le syndrome métabolique avec un risque cardiovasculaire augmenté.

Bien gérer l'andropause



Pratiquer une activité physique

Voici quelques recommandations pour aider à préserver naturellement le taux de testostérone et diminuer les symptômes de l'andropause : maintenir un poids sain. Réduire l'alcool, car il réduit le taux d'hormone lutéinisante (LH) dans le sang, l'une des principales hormones qui contrôlent le système reproducteur. Produite dans l'hypophyse, la LH stimule la production de testostérone.

La pratique régulière d'exercices physiques présente beaucoup d'avantages pour la santé, de l'amélioration de la force musculaire à la réduction du risque de maladie ; donc rester actif. Donner la priorité au sommeil car dormir moins de 6h par nuit peut à long terme faire chuter le taux de testostérone jusqu'à 15%. Lutter contre la dépression en consultant un médecin ou un psychiatre.

Recettes naturelles

Recette 1 : 100 g de chair d'ananas frais, une cuillère à café de gingembre en poudre, 325 ml d'eau, quelques gouttes de jus de citron. Bien laver la betterave et la carotte. Peler l'ananas et couper la chair en morceaux. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. Mixer l'ananas et le gingembre. Ajouter l'eau puis mixer à nouveau. Passer la boisson à travers une petite passoire fine, afin de filtrer le mélange. Ajouter quelques gouttes de jus de citron puis mélanger. Réserver au frais pendant 2h avant de servir.

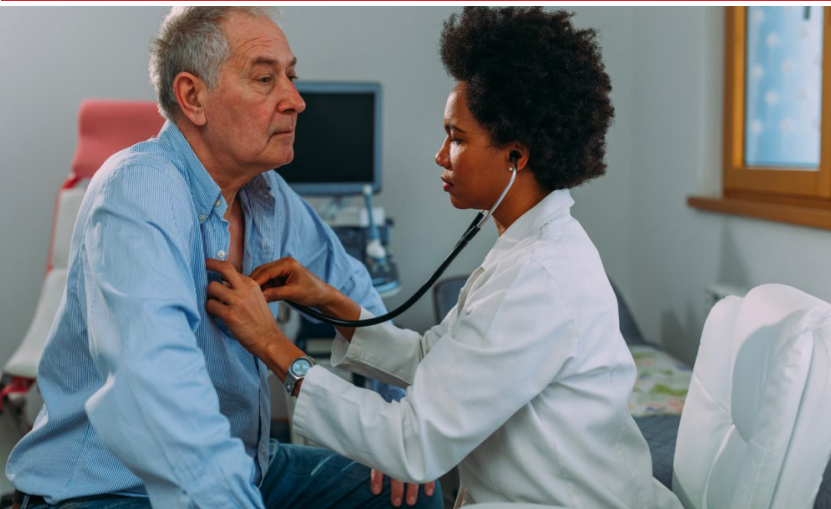
Recette 3 : 1 betterave, 1 carotte, 5 cuillères de jus de citron, 1 verre d'eau. Bien laver la betterave et la carotte. Ensuite le découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin.

Recette 4 : 1/2 litre de jus bissap, 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre, 2 cuillères à soupe de miel. Faire macérer la cannelle, le gingembre et le miel dans le bissap. Laisser macérer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

Recette 2 : ½ cuillère à café de poivre noir « Atikanli » (Xylopia aethiopica), ½ cuillère à café de gingembre en poudre (zingiber officinale), 20 cl de jus de Bissap (hibiscus safrariffa). Chauffer les ingrédients. Laisser chauffer, filtrer et boire 1 verre, 1 heure avant la nuit chaude d'amour.

Attention, ces recettes ne remplacent pas le traitement médical

Consulter un médecin



Consulter sans hésiter un médecin

L'andropause peut être diagnostiquée par l'urologue, qui prend en charge les maladies des organes et des voies génito-urinaires, l'endocrinologue, spécialiste du métabolisme et des maladies qui y sont liées ou l'andrologue, spécialiste de l'appareil génital masculin. Le motif de consultation est généralement une dysfonction érectile ou des troubles

de la libido. Ne pas hésiter cependant à consulter si un autre symptôme apparaît. Le médecin pourra alors déterminer si ces signes annoncent un début d'andropause ou bien s'ils révèlent une maladie sous-jacente. Le traitement de l'andropause n'est pas systématiquement ni uniquement médicamenteux.

Dossier réalisé par Abel OZIH

Citronnelle : gérer stress, anxiété et nervosité

Les feuilles de la citronnelle « Tigbé » ont l'avantage de contenir plusieurs principes actifs utiles comme des vitamines, des minéraux, du citral (environ 65 à 86 %), des acides foliques, des mycènes et du géraniol. Agissant directement sur le système nerveux, ces actifs calment les sensations de nervosité et aident à retrouver calme et détente. Tout en favorisant la relaxation, cette plante permet également de retrouver un sommeil de qualité.

Les feuilles de citronnelle apportent bien-être et relaxation grâce à leur action bénéfique sur le système nerveux. Elle a la particularité d'agir sur le stress et la fatigue mentale. La citronnelle est un antidépresseur et elle permet de lutter contre l'anxiété et l'anxiété. On l'utilise également pour favoriser un bon sommeil. Elle améliore aussi la capacité de concentration et l'inspiration. Ceci grâce à son parfum apaisant. En cas d'état dépressif, d'anxiété ou d'épisodes de stress, la citronnelle est idéale. Elle rend optimiste, stimule le système nerveux et le cerveau en particulier, ce qui a des effets positifs sur la dépression et les dépresses passagères, selon le livre « Les huiles essentielles, ça marche » aux Editions Leduc, co-écrit par Danièle

Festy, Spécialiste mondiale d'aromathérapie. La citronnelle a également des bienfaits positifs sur la dépression post-partum. Lorsqu'elle est consommée sous forme de décoction, la citronnelle combat également les agents pathogènes, à l'origine des affections et fait descendre efficacement la température corporelle. Tonique digestif naturel, la citronnelle stimule le processus de digestion, évacue les gaz intestinaux et calme les crampes. Elle permet de renforcer le système immunitaire en raison de ses propriétés antioxydantes.

Préparation de la citronnelle : Pour une décoction ou une infusion, porter à ébullition 1,5 l d'eau et ajouter 07-10 feuilles de feuilles de citronnelle fraîches.



Une plante aux vertus apaisantes

Laisser bouillir quelques minutes et ôter la préparation du feu. Avant de la boire, il est fortement recommandé de filtrer la tisane. On peut ajouter 03 clous de girofle. Si l'on veut profiter des vertus digestives, on peut consommer la tasse après le repas. Si l'on recherche des propriétés sédatives, ou si l'on veut lutter contre le stress et l'anxiété,

on peut consommer l'infusion un peu avant le coucher. La citronnelle peut être consommée tous les jours si les quantités quotidiennes sont respectées. Consommée dans les quantités recommandées, elle est sans effet secondaire ni contre-indications.

par William O.

Crise hémorroïdaire : Conseils pour calmer la douleur

La crise hémorroïdaire, une condition inconfortable et douloureuse, peut perturber la vie quotidienne et causer des gênes importantes. Comprendre les causes, les symptômes et les moyens de soulagement peut aider à traverser cette période difficile et à minimiser les récurrences. Quels sont les aspects essentiels liés à la crise hémorroïdaire, y compris sa durée, les méthodes pour la calmer rapidement et les habitudes alimentaires recommandées ? Explications avec Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal (Lomé-Togo)



Crise hémorroïdaire, très douloureuse

La crise hémorroïdaire survient lorsque « les hémorroïdes, petits vaisseaux sanguins naturellement présents autour de l'anus, s'irritent, se dilatent, et gonflent. Les facteurs tels que la constipation, les accouchements, la prédisposition génétique et le maintien prolongé sur les toilettes peuvent déclencher cette condition douloureuse. », souligne Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal à Lomé.

Les symptômes typiques de la crise hémorroïdaire incluent des démangeaisons, des douleurs, des brûlures, des saignements et la présence d'une boule douloureuse autour de l'anus.

Durée de la crise hémorroïdaire

D'après Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste, « la durée d'une crise hémorroïdaire varie d'une personne à l'autre et peut dépendre

de la gravité des symptômes ainsi que des mesures prises pour la gérer. En général, une crise hémorroïdaire dure quelques heures à quelques jours. Les symptômes sont souvent plus intenses au début de la crise, puis s'atténuent progressivement ». Cependant, Dr Jean-Claude Bakpatina, montre que dans certains cas, les crises hémorroïdaires peuvent durer plus longtemps, se manifestant de manière récurrente sur une période prolongée.

Soulagement rapide de la crise hémorroïdaire

Pour calmer rapidement une crise hémorroïdaire et atténuer les symptômes, Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste recommande quelques mesures simples à suivre : nettoyer délicatement la zone affectée après chaque passage aux toilettes en utilisant de l'eau tiède et du savon doux ; éviter de frotter ou d'utiliser du papier toilette rugueux ; les crèmes et suppositoires spécialement conçus pour les hémorroïdes aident à réduire l'inflammation et à soulager les douleurs.

« Boire suffisamment d'eau pour maintenir une hydratation adéquate et faciliter le passage des selles, et éviter les repas épicés, le poivre, la moutarde et l'alcool, qui peuvent aggraver les symptômes. Il faut contrôler son poids, car l'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur la région anale. », poursuit-il.

selles régulières ; prendre des bains de siège tièdes pendant environ 10 à 15 minutes pour apaiser la zone anale et réduire l'inconfort.

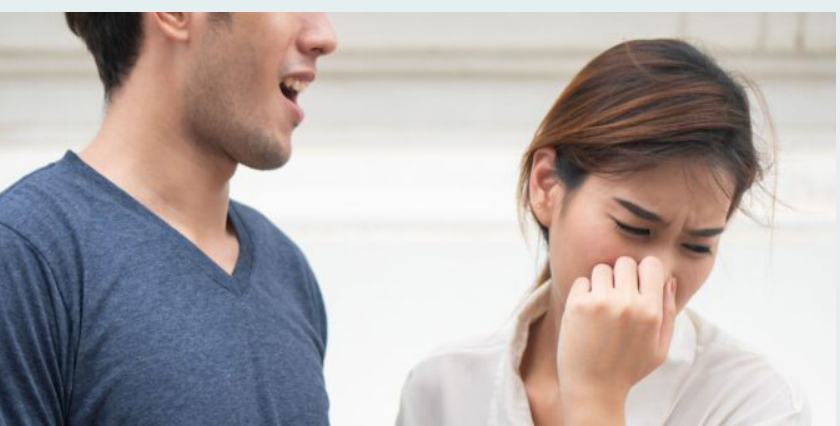
Bonne alimentation

Une alimentation équilibrée joue un rôle crucial dans la prévention des crises hémorroïdaires. « Pour favoriser la santé intestinale et réduire les risques de crise, il faut opter pour une alimentation riche en fibres, incluant des fruits, des légumes, des légumineuses et des céréales complètes. Les fibres favorisent des selles régulières et préviennent la constipation », indique le Médecin Généraliste. « Boire suffisamment d'eau pour maintenir une hydratation adéquate et faciliter le passage des selles, et éviter les repas épicés, le poivre, la moutarde et l'alcool, qui peuvent aggraver les symptômes. Il faut contrôler son poids, car l'excès de poids peut exercer une pression supplémentaire sur la région anale. », poursuit-il.

Consulter un professionnel de la santé

Bien que les mesures mentionnées ci-dessus puissent aider à soulager les symptômes de la crise hémorroïdaire, « il est important de consulter un professionnel de la santé si les symptômes ne s'améliorent pas après quelques jours », insiste Dr Jean-Claude Bakpatina. Dans certains cas, si les crises se répètent, la maladie hémorroïdaire peut se traiter par une petite intervention chirurgicale.

par Raymond DZAKPATA



La mauvaise haleine cache d'autres maladies

cause d'une tuméfaction des végétations adénoïdes ou des amygdales peut entraîner une mauvaise haleine. En plus de ces causes liées au manque d'hygiène et à des maladies bucco-dentaires, Dr Tokofai indique qu'une halitose peut provenir d'une sinusite chronique avec la présence de pus dans un ou plusieurs sinus. Ce pus peut sentir mauvais en s'écoulant de l'arrière du nez vers la bouche ». Le spécialiste a également mentionné que la mauvaise haleine peut être parfois due au « mauvais fonctionnement du foie avec pour

conséquences une fermentation intestinale et un gonflement du ventre après les repas ». Le fait de sauter les repas, la faim, le jeûne ainsi que les régimes alimentaires à basses calories peuvent provoquer « l'haleine de la faim ». Pour remédier à ces maux, le Président de l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes du Togo estime qu'une bonne hygiène bucco-dentaire et des visites régulières chez le dentiste sont primordiales et constituent les méthodes les plus efficaces pour lutter contre la mauvaise haleine.

par Elom AKAKPO

Mauvaise haleine : principales causes

Environ 80 à 90% des cas de mauvaise haleine sont causés par une mauvaise hygiène bucco-dentaire ou par la présence des maladies bucco-dentaires, indique le Dr Georges Tokofai, Chirurgien-dentiste, Président de l'Ordre National des Chirurgiens-Dentistes du Togo (ONCDT).

Selon Dr Georges Tokofai, la mauvaise haleine n'est pas en fait, une maladie mais une affection qu'on peut classer dans les inconforts. « L'étrange ironie de la mauvaise haleine réside dans le fait que nombreuses personnes ne savent pas qu'elles en sont atteintes. Ceci parce que les cellules du nez qui sont responsables de l'odorat deviennent insensibles au flux continu de diagnostiquer une mauvaise haleine. Il suffit de se lécher le poignet, le laisser sécher et le sentir », explique-t-il. En ce qui concerne les maladies bucco-dentaires, le Chirurgien-dentiste cite entre autres « la carie dentaire, des gingivites, des affections de la gencive, ou d'une maladie parodontale qui déchausse les dents en créant des poches dans les gencives. Ces poches abritent des bactéries et génèrent une mauvaise haleine. La mauvaise haleine peut

être aussi due à une angine, à une mycose buccale et à des résidus d'aliments restés dans certaines zones dentaires ou encore au manque d'hygiène bucco-dentaire ». Le manque de brossages réguliers et parfaits, au moins deux fois par jour, de la bouche, des dents et de la langue peut entraîner la mauvaise haleine. Par ailleurs, la mauvaise haleine peut être aussi due à l'abus du tabac, de l'alcool et du café. « Cet inconfort peut être également lié à un problème d'évacuation des cellules mortes des amygdales. En effet l'amygdale, tout comme la peau, se régénère en profondeur et les cellules mortes s'éliminent en surface. Lorsque ces cellules mortes ne sont pas évacuées, elles s'accumulent, pourrissent et libèrent une mauvaise odeur », souligne Dr Georges Tokofai. De même, la respiration par la bouche à

AVC : vite agir pour limiter les dégâts

Troisième cause de mortalité, après les cancers et les cardiopathies ischémiques, et première cause d'incapacité motrice, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont aujourd'hui un réel problème de santé publique au Togo. Des études menées récemment aux CHU Sylvanus Olympio et Campus de Lomé ont montré que plus de 50% des patients admis sont atteints et les cas d'AVC ne cessent d'augmenter. Quelle est la particularité des accidents vasculaires cérébraux ? Quels sont les moyens de prévention et de lutte contre cette pathologie ? Pr Mofou Bélo, Spécialiste de Neurologie et de Neurophysiologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé, Chef de Division des Maladies Non Transmissibles, donne de précieuses indications.



L'AVC, un enjeu de santé publique

La situation des AVC au niveau national est alarmante. D'après Pr Mofou Bélo, Spécialiste de Neurologie et de Neurophysiologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé, en 2022 environ 3850 personnes sont allées à l'hôpital pour raison d'AVC. A Lomé, 2500 personnes ont été victimes d'AVC. Environ 1000 personnes en sont mortes.

Qu'entend-on par Accident Vasculaire Cérébral ?

C'est un déficit neurologique soudain à l'origine d'un déficit moteur, sensoriel, par obstruction ou rupture d'une artère cérébrale. On parle d'AVC, lorsque par exemple, un individu qui est sain présente brutalement une hémiparésie, une perte de la vision ou une perte du langage de façon brutale.

Quels sont les facteurs favorisant la survenue d'un AVC ?

Il faut distinguer deux types de facteurs favorisant les AVC. Il y a d'abord les facteurs modifiables : c'est des facteurs sur lesquels on peut agir pour éviter la survenue d'un accident vasculaire cérébral. Il s'agit de : l'hypertension artérielle, identifiée comme un tueur silencieux. C'est le premier facteur favorisant l'AVC. Au Togo plus de 80% des victimes d'AVC sont hypertendus ; le diabète qui se définit comme un taux de sucre élevé dans le sang. Le diabète crée un cercle vicieux puisqu'il va être à l'origine de l'hypertension artérielle ; l'obésité, une personne qui est obèse va être forcément hypertendue et diabétique. On a l'inactivité physique, un individu qui s'inscrit dans le cadre de l'inactivité physique va être obèse, diabétique et aura un taux de graisse dans le sang élevé. Il finira par être hypertendu ; le taux de graisse élevé dans le sang, qui est un facteur très important dans notre pays. Le

régime pauvre en graisse n'est respecté. Les huiles de consommation fréquentes sur nos marchés ne sont pas contrôlées et sont parfois des huiles animales ; la prise de pilule pour éviter les grossesses indésirées. Il y a aussi la pauvreté, lorsqu'on est pauvre, on ne peut pas acheter son médicament antihypertenseur ; on ne peut pas aller chez le médecin. Pauvreté sous-entend également le sous équipement des structures sanitaires pour agir en cas de survenue des AVC. Augmenter le niveau de vie de la population peut aider à la prévention des AVC ; l'ignorance, car, on peut beau être riche et avoir tous les moyens, mais lorsqu'on est ignorant, c'est comme on n'a rien. Il faut lutter contre l'analphabétisme et intensifier aussi la sensibilisation. On peut citer également la prise de l'alcool qui entraîne l'obésité, la sédentarité, le taux de cholestérol, la fragilité des artères et conduit à l'hypertension ; le tabac qui génère les plaques d'athérome qui favorisent les infarctus du myocarde et les AVC ; Et le stress est considéré comme un facteur de risque non négligeable. Ensuite les facteurs non modifiables. Il s'agit de l'âge, plus on avance en âge plus on est à risque de faire un AVC. Dans notre pays, à partir de 40 ans, les facteurs semblent entre là et c'est là où il faut faire beaucoup attention. On a le sexe : dans le monde, ce sont les hommes qui sont plus à risques. Mais dans notre pays, les femmes au foyer sont les grandes victimes car souvent sédentaires, obèses et n'ayant pas forcément les informations sur la maladie. Et la race ; des études menées en Afrique du Sud et dans la population noire américaine ont montré que les sujets noirs sont plus à risque et il semble qu'il y a des facteurs génétiques.

Quelles sont les causes d'AVC ?

L'hypertension et les malformations artérioveineuses sont à l'origine des

accidents vasculaires hémorragiques, caractérisés par une rupture des artères. Pour les accidents vasculaires ischémiques, caractérisés par la formation d'un caillot qui bouche une artère dans le cerveau, on peut citer l'hypertension, les malformations cardiaques, l'infarctus du myocarde.

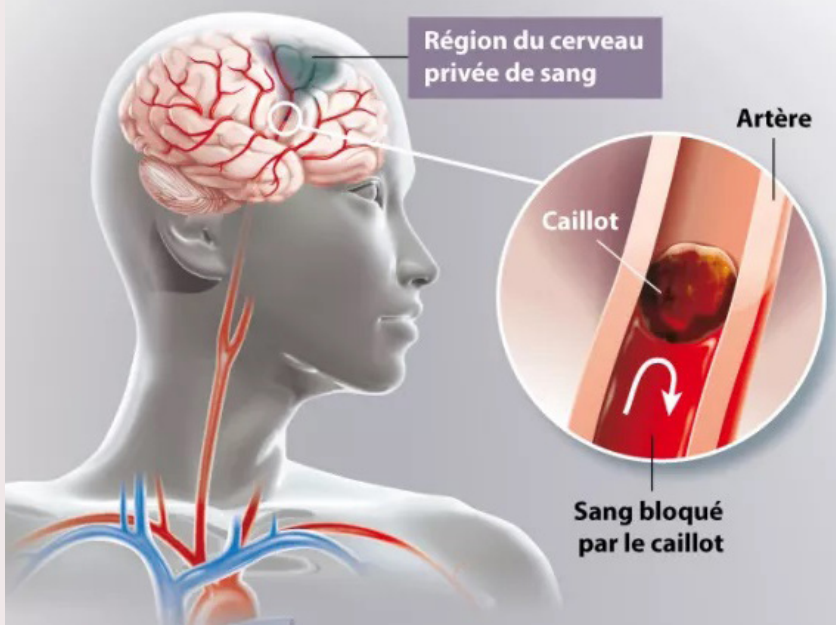
dans certaines cliniques de la place pour une meilleure prise en charge.

Pourquoi c'est si urgent d'agir en cas d'un AVC ?

Les anglo-saxons disent « time is brain » de la même manière que le commerçant dit « time is money » (le temps c'est de l'argent). Il ne faut pas perdre une seule minute puisqu'au-delà de 6 heures sans être alimentées, les cellules du cerveau meurent. Nous devons comprendre que lorsqu'il y a un AVC, le sang ne remonte plus au cerveau donc les cellules meurent.

Existe-t-il des chances de récupérer après un AVC ?

Oui, il y a des chances de récupérer et la récupération est fonction du délai d'admission et de prise en charge. Mais dans notre pays où nous n'avons pas les moyens pour agir rapidement, c'est très difficile pour nous. L'idéal serait d'avoir les molécules qu'on appelle les « anti thrombotiques » qui permettent de recanaliser les tuyaux du cerveau qui sont bouchés par les caillots de sang. Cependant, lorsque les malades sont orientés vers un neurologue, la prise en compte des facteurs de risques et



la surveillance régulière permet de récupérer rapidement. Depuis que les structures de neurologie sont installées au Togo, la mortalité chez les patients victimes d'AVC est passée de 50 à 17%.

Après un AVC, vers qui doit-on se tourner ?

La prise en charge de l'AVC est multidisciplinaire. Elle implique de ce fait, le neurologue, le radiologue, le cardiologue, le diabétologue, le kinésithérapeute, l'orthophoniste, et l'ergothérapeute. Un soutien psychologique par les psychologues est aussi important. Mais une fois retourné à la maison, le patient devait être confié au médecin de famille, de préférence un généraliste.

Comment prévenir la récurrence ?

Le risque de récurrence après un AVC est grand. Théoriquement, 24 mois après la survenue d'un AVC, on est à risque de faire une autre crise. Pour éviter la récurrence, il faut donc maîtriser les facteurs de risque, en prenant régulièrement les médicaments, en faisant du sport, en évitant les repas riches en graisse et sucre, et surtout retourner voir régulièrement son médecin ou son neurologue.

Comment prévenir un AVC ?

Pour la prévention des AVC j'ai l'habitude de rappeler cette citation du philosophe Socrate : « connais-toi, toi-même ». Cela

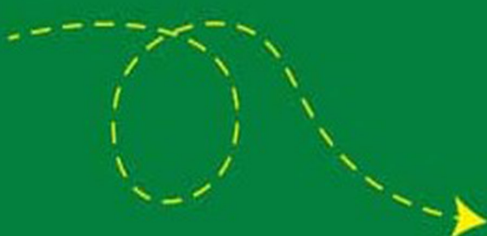
Conseils

Il ne faut pas paniquer lorsque soi-même ou un parent ont un signe d'AVC. Il faut prendre le courage d'aller vers une structure de santé, en particulier les CHU pour se faire prendre en charge. Lorsque l'accident survient la nuit, il ne faut pas perdre le temps et se dire que c'est la nuit et qu'on va attendre le lendemain avant d'aller à l'hôpital ou bien se dire qu'on va prendre un quelconque médicament en attendant que le jour se lève. Il faut agir rapidement car plus on perd le temps plus les complications sont graves.

par Jean 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

