



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



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

SANTÉ EDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 743 du 08 Novembre 2023

Feuilles de manioc : érection et fécondité



6

FEUILLES DE MANIOC, SUPER ALIMENT

Astuces pour reconnaître
le vrai miel du faux

5



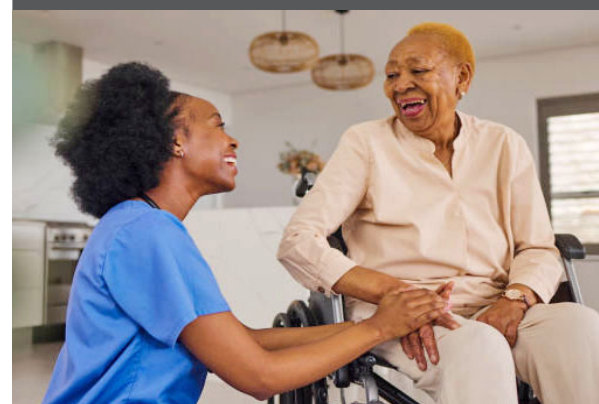
Bonnes pratiques
pour la santé des artères

3



Aider une personne âgée
à supporter son handicap

5





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° 2643/2023 du 09 octobre 2023, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de onze (11) conteneurs de COSCO/AL abandonnés sur le terminal à conteneurs de Togo Terminal.

La vente aura lieu le mardi 07 novembre 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 Modeste K. GNANSIME, Commissaire-Preneur, angle sud du Commissariat du 2eme arrondissement sis à FOREVER, angle rue LANDJO et rue des GEMEAUX, tel : (00228) 99 40 82 30/ 90 10 61 20, Lomé-TOGO.

Fait à Lomé, le 16 octobre 2023

Le Commissaire Général

Signature
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 06 AU 13 Novembre 2023

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
KPEHENOU	Boulevard HOUPHOUET - BOIGNY	70 45 25 03
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA/Hôpital de BE	91 34 41 94
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AVE MARIA	Face ENSF (Ecole Nationale des Sages-Femmes) près du CHU Tokoin	99 03 20 12
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
MAIRIE	Face Mairie	22 21 26 39
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
THERYA	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	70 44 81 77
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	96 80 10 16
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	96 80 09 95
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	79 30 07 29
DJIDJOLE	DJIDJOLE	93 93 99 27
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	96 80 09 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	70 44 81 96
MILLENAIRE	Face réserve de la gendarmerie d'Agoè-Nyivé	70 21 31 97
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoè-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Carrefour AVEDZI, face Ets LA LIMOUSINE	70 40 44 25
APOLLON	Avédji, Face complexe scolaire Makafui	70 41 01 07
CLEMENCE	Rte de la Cour d'Appel, prèe de l'Agence CEET Agoè	70 21 26 26
ST MICHEL	Située à Agoè-Nyivé entre la Brasserie BB et l'espace Télécom	70 43 30 43
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	93 08 76 76
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, Bernard Copé en face du Camp de tir	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
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quaincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito en face de la station OANDO	70 42 34 64
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
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

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

Aliments pour renforcer la santé des reins

Les reins sont des organes vitaux du corps. Ils sont responsables de filtrer les déchets et l'excès de liquide, pour les éliminer à travers l'urine. Malgré le fait que cet organe soit indispensable au bien-être, beaucoup ignorent les habitudes qui peuvent affecter son fonctionnement et sa santé. Une personne peut mener une vie relativement normale avec seulement 20% de ses fonctions rénales. On peut donc penser que l'on est en bonne santé sans savoir que les reins sont en train de se détériorer de manière graduelle. Une bonne santé rénale est synonyme de bien-être. Yasmine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale liste quelques aliments à privilégier pour prendre soin des reins.



Avoir une alimentation saine, variée et équilibrée

1 Citron
Préconisé pour le problème rénal mineur, le jus de citron permet de purifier les reins grâce à son acidité. Il est notamment très efficace en cas de calculs rénaux.

2 Huile de soja
Riche en antioxydants et en minéraux, l'huile de soja s'intègre facilement dans les repas. Elle aide les reins à éliminer les toxines de l'organisme.

3 Curcuma
Les vertus anti-inflammatoires du curcuma en font un bon aliment préventif en cas d'inflammation des reins ou d'infections urinaires. D'autant qu'il contient aussi des propriétés antiseptiques pour les soulager.

4 Pomme
Les fibres que contient la pomme sont un précieux atout détoxifiant. Elles aident à éliminer les déchets et les toxines du corps. Il est conseillé d'en manger régulièrement pour maintenir la bonne santé des reins.

5 Persil
Un des meilleurs aliments pour aider les reins à éliminer les toxines, le persil soulage les calculs rénaux et les infections urinaires.

7 Tomate
Riches en eau et en antioxydants, la tomate a des vertus détoxifiantes. C'est un meilleur aliment pour les reins. Elle a un effet cholérétique et diurétique.

6 Pastèque
La forte teneur en eau de la pastèque fait d'elle un véritable allié santé pour les reins. Les vitamines et minéraux qu'elle contient sont aussi très bons pour le corps. C'est le fruit à surtout privilégier en été pour rester bien hydrater et aider les reins à se détoxifier.

8 Gingembre
Ses propriétés antioxydants sont bénéfiques pour les reins. Consommer du gingembre permet d'éliminer les toxines et par la même occasion il purifie le sang et nettoie les reins.

9 Eau
L'eau reste un indispensable et est un des meilleurs aliments pour les reins. Une bonne hydratation permet d'éliminer les toxines et de maintenir le bon fonctionnement du système urinaire.

Recette : Une cuillère de persil (5g), 1 cuillère de menthe fraîche (5g), 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Consommer des produits d'origine bio. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

Bonnes pratiques pour la santé des artères

Infarctus, hypertension artérielle (HTA), accident vasculaire cérébral (AVC), angine de poitrine, cardiopathies ischémiques, les maladies cardio-vasculaires sont toutes les pathologies qui touchent essentiellement les artères, les vaisseaux, le cœur. La prévention repose essentiellement sur la sensibilisation et le dépistage : des spécialistes donnent des conseils pour s'en protéger efficacement.



Nécessité de prendre sa tension

Bien dormir
Avoir un sommeil suffisant et récupérateur réduit le risque de maladies cardio-vasculaires. L'apnée du sommeil est également un facteur de risque de maladie cardio-vasculaire puisqu'elle entraîne des manques d'oxygène.

Manger du poisson
Riche en acides gras poly-insaturés, appelés aussi oméga 3, les poissons limitent la formation de caillots, diminuent le taux de triglycérides et protègent des troubles du rythme cardiaque. Les oméga-3 pourraient réduire de 19 % à 45 % les cas d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Les poissons les plus riches en oméga 3 sont entre autres : sardine, thon, maquereau.

Garder le moral
Le moral influence la santé cardio-vasculaire. La dépression par exemple, s'associe souvent à un manque d'activité physique et à une alimentation déséquilibrée, notamment trop riche en gras, sucre, sel.

Surveiller son poids
Les « kilos en trop » sont très mauvais pour les artères. La surcharge pondérale est un facteur de risque coronarien. Elle retentit sur l'hypertension et augmente aussi considérablement le diabète de type 2. Chez l'adulte, elle est responsable d'une surmortalité essentiellement d'origine cardio-vasculaire [surtout la cardiopathie et l'AVC. Calculer son indice de masse corporelle (IMC) et se voir une bonne, saine alimentation. L'IMC idéal se situe entre 18,5 et 25.

Manger des fruits et des légumes
Les fruits et les légumes ont un rôle protecteur indéniable de la santé vasculaire, cardiaque et cérébral. Ceci en raison de leur richesse en potassium, polyphénols, bêta-carotène ou magnésium. De plus, manger quotidiennement des fruits et des légumes protège du diabète, du cholestérol et du surpoids. Manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

Éviter le stress
Les personnes qui réduisent leur niveau de stress, ou le maintiennent sous contrôle, ont 60 % moins de risque de subir une attaque cardiaque ou cérébrale. Cependant, la répétition d'un stress chronique ne constitue pas chez l'homme un facteur de risque cardio-vasculaire. Il devient en fait dangereux quand il est associé au tabagisme ou au surpoids, ce qui est malheureusement souvent le cas.

Opter pour les bonnes graisses
Certaines graisses présentes dans l'alimentation sont de véritables poisons pour les artères. Elles augmentent leur survie et multiplient le risque d'accidents cardio-vasculaires. Il s'agit des graisses saturées et les graisses trans. On les trouve entre autres dans les viandes transformées, les biscuits et pâtisseries industrielles, le beurre, la mayonnaise, crème, les charcuteries. Ils sont toxiques pour les artères. Les graisses poly-insaturées, ou oméga 3 sont présentes dans les poissons gras ou les fruits oléagineux.

Limiter sa consommation d'alcool
L'alcool augmente les risques de maladies cardio-vasculaires parce qu'il augmente le taux de triglycérides, des graisses provenant de la dégradation des sucres absorbés en excès par le foie, ce qui favorise l'obstruction des vaisseaux sanguins, donc les accidents cardio-vasculaires. Ensuite, parce qu'il élève la tension, ce qui fatigue le cœur. Selon les spécialistes, il faut limiter la consommation à 1 verre d'alcool par jour pour les femmes et 2 verres par jour maximum pour les hommes.

Contrôler sa tension
Au Togo, la prévalence de l'hypertension artérielle est de 30%. Malheureusement, l'hypertension augmente la pression du sang dans les artères, ce qui fatigue le cœur et favorise la formation de plaques d'athéromes, dépôt de graisses qui bouchent les artères. Résultat : le cœur et le cerveau sont mal irrigués. Le risque d'infarctus, d'angine de poitrine, d'insuffisance cardiaque ou d'AVC est multiplié. Mesurer régulièrement sa tension auprès de son médecin, et limiter sa consommation de sel. Une tension normale doit être inférieure à 14/9.

Pratiquer une activité physique régulière
Au Togo, la prévalence de l'inactivité physique est de 13%. Sur des milliers de décès annuels par maladie cardio-vasculaire au Togo, une grande proportion des cas sont dus à l'inactivité physique. La sédentarité favorise l'hypertension, le diabète, la prise de poids et le cholestérol : des facteurs majeurs de risques cardio-vasculaires. A l'inverse, plus on bouge, plus on favorise la dilatation des artères et plus le cœur et le cerveau sont bien irrigués. Au moins 30 minutes d'exercice physique chaque jour comme la marche, vélo, natation, jardinage. **Attention : En cas d'activité physique intense brutale, une personne sédentaire a 25 fois plus de risque d'accident cardiaque grave qu'un individu qui s'entraîne 3 fois par semaine.**

Arrêter de fumer
Le tabac favorise la formation de plaques d'athérome et de caillots dans les artères. Le sang circule moins bien. Le cœur et le cerveau sont mal oxygénés. Le tabac altère aussi la dilatation des vaisseaux, ce qui peut interrompre la circulation sanguine.

Surveiller son diabète
La prévalence du diabète au Togo est de 2,6%. Il est l'une des causes de mortalité cardio-vasculaire. Les diabétiques de type 2 sont plus à risque, parce qu'ils sont exposés à la macro-angiopathie, atteinte des grosses artères, tandis que les diabétiques de type 1 sont surtout concernés par la micro-angiopathie, petits vaisseaux. Les atteintes du cœur chez les diabétiques de type 2 sont la première cause de décès. De plus, une grande proportion des diabétiques a un excès pondéral, 54 % sont hypertendus et 51 % ont une hypercholestérolémie. Ce qui augmente encore leur risque. Contrôler régulièrement sa glycémie et suivre une alimentation saine, variée et équilibrée à la maladie.

Combattre la stigmatisation et la discrimination pour favoriser le traitement des patients tuberculeux

L'enquête sur le Connaissances, Attitudes, pratiques et croyances (CAPC) réalisée au Togo en 2012 sur la tuberculose a confirmé métaphores puissantes associant la tuberculose à la mort, à la culpabilité et à la punition, au crime, à l'horreur et à « autrui » ont construit et légitimé la stigmatisation établies le début de l'épidémie. L'emploi de ce langage s'explique par un autre aspect sous-tendant et renforçant le processus de stigmatisation : les gens ont peur des maladies mortelles. C'est le cas de la langue Ewe parlé majoritairement au Togo « YOME KPE » qui veut dire littéralement « la toux de la mort ». La stigmatisation se fonde en partie sur la peur des gens face aux conséquences de l'infection à la tuberculose, en particulier concernant les taux élevés de létalité (surtout lorsque les traitements ne sont pas largement accessibles), la peur de la transmission ou de voir une personne atteinte de la tuberculose avancée décliner à vue d'œil.



Renforcer le traitement des patients TB

Au Togo, le rejet, la stigmatisation, la discrimination ou la marginalisation de la personne atteinte de tuberculose continuent d'être encore une réalité. Pourtant, à l'instar de nombre d'autres maladies, la tuberculose se traite et même se guérit gratuitement.

A quels niveaux de la société la discrimination est associée à la tuberculose ?

A plusieurs niveaux : **D'abord le contexte familial ou communautaire, ce qui est parfois décrit comme la stigmatisation « effective »** : Il s'agit d'actes qui poussent les individus à faire des choses, ou à oublier de faire des choses, qui mettent les autres en danger ou à leur refuser des services ou des droits. A titre d'exemple de cette forme de discrimination envers les personnes atteintes de tuberculose, on peut citer : l'ostracisme ; le fait de fuir la personne ou d'éviter d'être à son contact quotidiennement, le harcèlement verbal, la violence physique, la déconsidération et les reproches verbaux, le commérage. **Ensuite dans le milieu institutionnel, en particulier sur le lieu de travail, dans les services de soins de santé, les prisons, les établissements d'enseignement et les centres sociaux.** Cette discrimination concrétise la stigmatisation effective en des politiques et des pratiques institutionnelles discriminant les personnes atteintes de tuberculose, ou au contraire en une absence de

politiques antidiscriminatoires ou de procédures de réparation. Les exemples de cette forme de discrimination à l'égard des personnes atteintes de tuberculose sont entre autres : services de soins de santé, lieu de travail, écoles et centre d'apprentissage, prisons, familles. **Au niveau national,** la discrimination peut refléter la stigmatisation ayant été officiellement sanctionnée ou légitimée par des lois et des politiques déjà mises en place, et promulguées sous forme de pratiques et de procédures. Ceci peut renforcer d'autant la stigmatisation des personnes atteintes de tuberculose et légitimer par voie de conséquence la discrimination. Dans de nombreux pays, des lois ont été promulguées en vue de restreindre les droits des personnes et des groupes affectés par la tuberculose. Il s'agit entre autres des éléments suivants : dépistage et test obligatoires de groupes et d'individus ; interdiction de recruter des personnes atteintes de tuberculose guéries pour certains postes et certains types d'emploi ; isolement, détention et examen médical, et traitement des personnes infectées obligatoires ; restrictions concernant les voyages à l'étranger et les migrations, notamment le test de tuberculose pour les personnes demandant un permis de travail à l'étranger et expulsion des étrangers atteints de tuberculose. La discrimination peut survenir par omission, par exemple lorsque les lois, les politiques et les procédures visant à redresser et à

sauvegarder les droits des personnes atteintes de tuberculose guéries ne sont pas appliquées ou font défaut.

Qui sont les personnes plus stigmatisées parlant de la tuberculose ?

La tuberculose est plus fréquente chez les personnes confrontées à des inégalités sociales et économiques, notamment celles qui vivent dans des conditions de pauvreté et surpeuplées (les milieux carcérales) et chez les personnes vivant avec le VIH.

Quelles peuvent être les conséquences de la stigmatisation et de la discrimination ?

Les conséquences de la stigmatisation associée à la tuberculose pour les patients et les communautés peuvent être : **Elles sont sociales** : par exemple, l'isolement et la perte de possibilités de soutien familial. En blâmant des personnes ou des groupes en particulier qui sont 'différents, les autres peuvent se dispenser de reconnaître leur propre risque, d'affronter le problème et de prendre en charge les personnes affectées. Les représentations des personnes atteintes de tuberculose dans les médias et à la télévision, qui suggèrent qu'il s'agit d'une « maladie de pauvreté », d'une « maladie d'infidélité », d'une « maladie superstitieuse » ou une mauvaise interprétation du lien avec le VIH peuvent renforcer la stigmatisation. Cette dernière idée est renforcée par la conception du péché, dans la croyance religieuse, soutient et renforce aussi l'idée selon laquelle l'infection à VIH vient punir un comportement déviant. **Elles sont économiques** : par exemple, la perte d'un emploi ou d'un congé payé, refus d'être repris après guérison de sa tuberculose. Il y a aussi **des conséquences médicales** : de nombreux malades qui présentent être porteurs du germe d'après les quelques symptômes détectés rejettent la maladie et ne se rendent pas au dispensaire afin de ne pas devenir des suspects, aussi, par exemple, des résultats défavorables pour la santé, y compris le décès, et une entrave au recrutement des agents de santé dans la communauté). **La stigmatisation et la discrimination empêche donc les gens de se faire dépister, de reconnaître qu'ils sont malades, de solliciter de soins et un soutien psychosocial.** L'absence de réduction significative de l'incidence de la tuberculose au cours de la dernière décennie reflète notre incapacité à s'attaquer à ses causes sociales profondes dont la stigmatisation et la discrimination des personnes atteintes de la maladie.

Le PNLT est-il confronté à ce fléau de stigmatisation et la discrimination des personnes atteintes de la maladie ?

L'enquête nationale sur les connaissances, attitudes et pratiques en matière de la tuberculose au Togo de juin 2012 révèle que des malades « se plaignent d'être isolés, marginalisés ou suscitent le sentiment de méfiance. Une minorité choisit l'isolement volontaire. La stigmatisation du malade et le refus de dormir avec lui sont des réactions négatives. Dans toutes les régions et plus particulièrement dans

les régions de Lomé Commune et la région Maritime, la proportion de ceux qui affirment refuser de dormir avec le malade tuberculeux est faible. Les attitudes telles que l'abandon du malade ou l'indifférence représentent des proportions très faibles dans l'ensemble. Ce qui représente une avancée importante de la mentalité des populations face à la tuberculose. Mais cet acquis est à préserver ». Les représentations peuvent induire un comportement défaitiste face à la maladie, de méfiance et de rejet du malade. D'une part, croire que c'est une maladie qui tue inévitablement est une attitude qui ne favorise pas des actions dynamiques de combat. Il sera indispensable dans les messages de communication, de tenter de renverser cette attitude négative. D'autre part, on note une ignorance ou connaissance insuffisante de la maladie. Il est nécessaire alors de bien informer le public en distinguant clairement les causes réelles et les comportements à risque qui favorisent la contagion. Il est évident que si deux fumeurs échangent par exemple leur mégot ou que deux amants s'embrassent en mêlant leurs souffles alors que l'un d'eux a la tuberculose, le risque de contagion est fort élevé et inévitable dans certains cas. Cependant le tabac, l'alcool, l'adultère ne sont en aucun cas les facteurs qui causent la tuberculose.

Qu'est ce qui a été fait pour lutter contre la stigmatisation des patients atteints de la tuberculose ?

Au niveau mondial, l'Institut de recherche sur la santé mondiale Dahdaleh de l'Université York, à Toronto, a consacré les quinze dernières années à étudier et à lutter contre les facteurs de soins de santé de la tuberculose, en particulier la stigmatisation de la tuberculose et son impact sur l'observance du traitement chez les personnes atteintes de maladies pharmaco-résistantes et de comorbidité par le VIH. Ses recherches se situent en grande partie en Afrique du Sud, où elle s'appuie sur les perspectives des patients, des prestataires et de la communauté pour aider à développer des approches centrées sur la personne pour les soins TB et TB-VIH. **Au Togo,** les sensibilisations vont également à l'endroit des prestataires et la communauté. Les prestataires doivent faire preuve d'éthique et de déontologie pour ne pas divulguer les informations sur un patient à qui que ce soit. La communauté est sensibilisée au travers les causeries débats et autres. La communauté du patient constitue une source de guérison. Le travail des Associations et ONG viennent en appui dans les sensibilisations sur les maladies et la santé en général. Pour les patients qui sont des fonctionnaires ou des salariés, ils ont le droit d'être protégé par leur hiérarchie et d'être soutenu. Après guérison, ils doivent regagner leur poste. On ne doit pas les licenciés ou les pénalisés du fait qu'ils ont fait la TB. En bref, **lutter contre la stigmatisation, un déterminant social incontrôlé de la tuberculose.**

Source : PNLT



MaBEST+
Dépistage : hypertension, diabète et IMC
Adetikope 11-12 Novembre 2023
Zanguera 18-19 Novembre 2023

Astuces pour reconnaître le vrai miel du faux

Santé Focus

Au Togo, le miel reste un aliment qui est largement utilisé pour ses diverses vertus. Il est tant utilisé à des fins thérapeutiques qu'alimentaires. Face à ces diverses propriétés du miel, qui est alors à la fois un aliment et un médicament très prisé. Ainsi, pour des raisons d'ordres commerciaux et économiques, certains individus véreux commercialisent du faux miel ou produit contrefait similaires au miel. La consommation de ces produits peut forcément engendrer d'énormes effets néfastes sur la santé des consommateurs.

Comment reconnaître un bon miel car tous les miels ne se valent pas? Les miels contrefaits tout comme ceux naturels, visiblement difficiles à distinguer, après leur production, extraction et mis en de petites boîtes de 250 à 500 voire 600 ml et rarement 1000 ml, sont le plus souvent convoyés vers les points de vente au niveau des pharmacies, des supermarchés, des boutiques, des marchés des villages et même en des maisons. Certains miels vendus dans le commerce sont fabriqués à partir de sucre cristallisé, de glucose, dilué avec un sirop ou encore de gélatine.

Distinguer le vrai miel du faux

D'après le Dr Comlan Koudégan, Enseignant chercheur au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé, physiquement parlant, il est difficile de différencier un vrai miel d'un faux miel. « Généralement, le faux miel est additionné du sirop de glucose ou d'autres sucres ou de substances qui n'ont pas de lien avec du nectar floral. Le produit correspond bien à du miel d'abeilles mais le respect de l'origine, de l'appellation ou des proportions en est tout autre. Un miel naturel ou vrai miel est issu du travail des abeilles qui butinent le nectar des fleurs. C'est un miel qui n'a aucune mention de glucose ou d'arômes. Les arômes sont un bon critère. Le vrai miel exhale des arômes de fleurs et d'herbes, le faux miel beaucoup moins. » Pour une distinction rapide sur le terrain, les tests traditionnels peuvent être

effectués. Il s'agit entre autres du test à la buchette, à la cuillère, de dissolution, du sable, d'infiltration du papier... « Par exemple, si on chauffe le vrai miel, il caramélise. Contrairement, le faux miel fait de la mousse à cause de l'humidité du produit. De même que sur une tartine de pain, le faux miel humidifie le pain alors que le vrai à tendance à se durcir. Autre test possible, mettre un peu de miel dans un verre d'eau, le vrai miel peu soluble a tendance à tomber au fond du verre. », indique Dr Comlan Koudégan. Parlant aussi de la différence entre le miel de qualité et le faux miel, l'apiculteur Mohamed Kourouma montre que « le faux miel n'est pas à base du miel produit par l'abeille. Il y a des gens qui le font à base du sucre et qu'ils mettent sur le marché. Il y a le miel produit par les abeilles. Il y a des apiculteurs qui ne sont pas formés mais qui récoltent, traitent et conditionnent, mais qui dégradent la qualité du miel. Le miel de qualité dépend de l'apiculteur bien formé et qui intervient dans les processus de récolte, de traitement et de conditionnement. » 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 est considéré comme frais, vrai et naturel, sans intrants chimiques. C'est du miel 100% traçable, produit grâce aux techniques apicoles améliorées autour des forêts. Ces coopératives sont



Opter pour un miel de qualité

immatriculées, reconnues par l'Etat et sont membres de l'union des apiculteurs de la région Centrale du Togo. Cette reconnaissance officielle est un gage de qualité et de traçabilité de leur miel.

Conservation du miel dans les bouteilles en verre et bouteilles plastiques ?

Dr Comlan Koudégan, enseignant chercheur au laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé, montre que la fermentation du miel est due à la présence d'humidité dans les pots. C'est pourquoi il est important de bien conserver le miel dans un contenant adapté (généralement en verre selon les conseils de professionnels de l'abeille et des ruches). « Le miel peut être stocké à la cave comme le vin, à condition qu'elle ne soit pas trop humide et que les couvercles soient parfaitement hermétiques. Pour garantir un bel aspect plus longtemps, il est

fortement conseillé de le conserver dans un placard, à l'abri de la lumière. Le miel doit être conditionné dans un pot en verre ou en carton paraffiné étanche. Ces modes de conditionnement sont les mieux adaptés, car ils évitent au miel de prendre les odeurs alentours», souligne l'enseignant chercheur.

Bien choisir son miel

Dr Comlan Koudégan conseille de privilégier un miel affichant une origine précise (nom et adresse de l'apiculteur, immatriculation officielle de la coopérative) et de favoriser les points de vente fiables qui offrent une meilleure traçabilité tels que les magasins spécialisés ou l'achat en direct chez l'apiculteur ou à la miellerie de la coopérative. Pour choisir un miel de qualité, il faut aussi surtout prendre en compte les inscriptions sur l'étiquette.

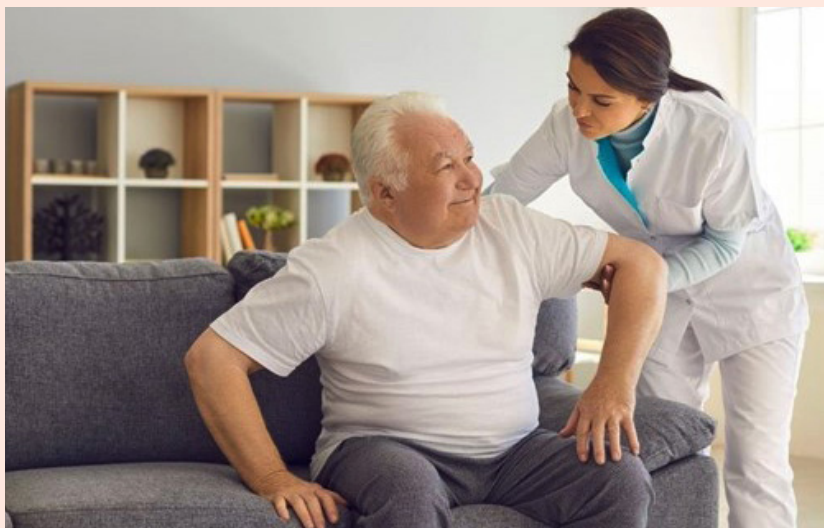
par **Abel OZIH**

Bon, Pure et qualité supérieure
Produit par **Scoops Gassana**
Gafolai d'Affem-Boussou
email: gassanagafolai@gmail.com
Tél: +228 92 69 30 08 / 91 87 22 50
N° 043/ITRA/DL/LCQN N°036/ITRA

Miel 2GA
CAJOU

Aider une personne âgée à supporter son handicap

Santé Senior



Nécessité d'aider une personner en situation de handicap

Lorsque l'on diagnostique une maladie grave chez une personne âgée, cela peut la marquer profondément. C'est pourquoi il est fondamental de l'aider à y faire face de la meilleure manière possible. Cela permettra à la personne âgée de se sentir mieux malgré son état.

Être honnête

Être honnête et sincère au sujet du diagnostic de la maladie est quelque chose de très important. Grâce à un bon soutien familial et une bonne orientation médicale, il faut trouver les mots justes pour pouvoir expliquer le diagnostic avec clarté. Il est également essentiel d'éviter de créer un climat de

tristesse, de désespoir ou de désespérance chez la personne âgée. Aussi grave que puisse être la situation, il ne faut pas cacher à une personne âgée le fait qu'elle soit malade mais faire preuve de beaucoup de tact.

Écouter et respecter la décision de la personne âgée

Une personne âgée est une personne qui a acquis une grande expérience au cours de sa vie. C'est pourquoi, il faut respecter sa décision tout en prenant en compte la portée et la gravité de la maladie. Il est donc important de lui expliquer les conséquences de la maladie pour qu'elle

décide si elle souhaite suivre un traitement ou continuer avec un mode de vie différent mais sain. Dans ce domaine, il est fondamental que la famille offre tout son soutien au moment de la prise de décision. Cela réduira le stress et les bagarres avec le patient.

Essayer d'aider les personnes âgées pour qu'ils vivent le plus normalement possible

Le diagnostic d'une maladie chez une personne âgée n'implique pas nécessairement le fait de rester prostré dans un lit. Bien au contraire, elle doit continuer à réaliser ses activités quotidiennes si cela est encore possible tout en comptant sur l'aide et la collaboration de ses proches. De plus, il est également recommandé de l'encourager à développer de nouvelles activités qui favoriseront son état de santé physique et mental.

Mettre un point d'honneur à ce que toute la famille soutienne la personne âgée.

Il est préférable que tous les membres de la famille offrent une attention constante à la personne âgée concernant ses soins et l'assistance à lui porter. On peut donc se relayer ou fixer une routine afin que le groupe familial au complet collabore. Il est important d'inclure à chaque routine les visites, les moments de discussion, et dans le cas des personnes les plus proches de la personne âgée, du temps pour les soins. De cette façon, on évitera non seulement le sentiment d'abandon,

mais aussi la tendance de certains membres de la famille à se sentir angoissés, épuisés ou surchargés de responsabilités.

Solliciter l'aide d'un psychologue

L'aide médicale professionnelle est très recommandée lorsque l'on doit faire face et supporter la maladie d'une personne âgée surtout le cas d'Alzheimer. L'intervention d'un psychologue, expert en patients du troisième âge, peut permettre au patient d'extérioriser ses sentiments ou autres inquiétudes face à cette nouvelle étape. Cela aidera également la famille à supporter le processus.

Maintenir et encourager un mode de vie sain

Il faut encourager la personne âgée à maintenir un mode de vie sain à partir du moment où sa maladie est détectée. Comme nous l'avons souligné précédemment, cela équivaut à réaliser de nouvelles activités, comme faire de l'exercice ou se nourrir sainement. Bien contrôler la consommation de nourritures et de boissons qui peuvent être nuisible à son état de santé ou soit solliciter l'aide d'un nutritionniste. De plus, il faut l'encourager à sortir de chez elle, à faire un tour et à rencontrer de nouvelles personnes.

Article validé par **Rosalie Benthya Johnson, Directrice du Service d'Assistance à la personne à Domicile et dans les Hôpitaux de l'ONG VISA (SADH-VISA)**

par **William O.**

Feuilles de manioc : érection et fécondité

Le manioc est une plante qui est cultivée pour sa consommation alimentaire. Outre ses propriétés culinaires, il est utilisé en médecine traditionnelle pour ses innombrables bienfaits. Les feuilles et les racines du manioc sont utilisées également pour booster sa sexualité.

Le manioc est une énorme source de glucides, facilement remplis dans les zones tropicales. Il est utilisé pour fabriquer différents produits tels que le couscous, la farine et même le tapioca. Le manioc contient des vitamines et des minéraux dans des proportions adéquates qui aident à renforcer l'immunité et à améliorer la santé globale.

Booster sa libido

Les racines et les feuilles de manioc sont bénéfiques pour la santé sexuelle. Ils agissent comme des stratégies normales utilisées pour stimuler le charisme et améliorer le sperme chez les hommes. En raison de la grande quantité de zinc et de calcium présents dans le manioc, ils peuvent être utilisés pour prévenir et traiter les troubles de l'érection chez les hommes. D'autant plus que ces parties de plantes peuvent aider à augmenter les niveaux de testostérone et la création de spermatozoïdes. L'étude « Phytochemical, nutritive and anti-nutritive composition of cassava (Manihot esculenta L) tubers and leaves » menée en 2005 par le scientifique nigérian Oat Ebuehi, a examiné les effets des extraits de feuilles

de manioc sur la circulation sanguine chez des souris. Les résultats ont montré que les extraits de feuilles de manioc augmentaient le flux de sang en inhibant l'inflammation des artères et en protégeant les cellules contre le stress oxydatif. Ce qui peut contribuer à une érection durable. Les feuilles de manioc peuvent également être utilisées pour la fertilité, car elles sont reconnues pour aider à stimuler l'ovulation chez les femmes. Ils contiennent des phytoestrogènes qui aident à stimuler l'ovulation et la fertilité. À son tour, cela augmente les chances d'une femme de tomber enceinte. Le manioc est également une incroyable source d'énergie. Les feuilles et les racines du manioc peuvent aider à donner l'énergie attendue aux activités sexuelles. Il est considéré comme excellent, en particulier pour les hommes, car il aide à donner de la force réelle, mais aide également à augmenter l'endurance sexuelle et les fait durer plus longtemps au lit.

Recette 1 : Prendre 15 feuilles de manioc, 1 racine de gingembre, 4 garcinia cola (petit cola), 1 litre d'eau potable. Mettre tous les ingrédients dans une casserole après avoir



Des feuilles aux mille vertus

épluché et coupé le gingembre et les petits colas en petits morceaux. Ajouter l'eau et faire bouillir pendant environ 15 minutes. Prendre 1 verre bambou deux fois par jour (matin et soir) loin des repas. Recette 2 : Prendre 10 racines du manioc et bien les laver. Puis mettre dans

une casserole. Ajouter 1 litre d'eau et laisser bouillir environ 25 minutes. Une fois terminé, laisser refroidir un peu. Boire 1 tasse le matin et une autre le soir, avant l'heure du coucher.

par **Raymond DZAKPATA**

Resserrer le vagin large : mythe ou réalité ?



Toujours prendre soin de son vagin

L'appareil génital féminin est l'une des parties les plus sensibles du corps de la femme. Son anatomie (la taille, la forme de la vulve) comme toutes les

autres parties du corps humain, diffère d'une femme à une autre. L'appareil génital féminin lors des rapports sexuels, sous l'effet de l'excitation, subit un léger grossissement

L'appareil génital féminin est l'un des organes le plus à l'honneur sur les réseaux sociaux. Nombreux sont ces créateurs de contenus qui conseillent aux femmes et aux jeunes filles de faire recours à certaines pratiques telles que l'insertion de : l'aloé vera, les clous de girofle, la pierre d'alun, l'huile d'olive, le citron... dans leur appareil génital afin de le rétrécir ou de redevenir pucelle.

comme c'est le cas de celui de l'homme. D'après Dr Jean-Christophe Ayao, Gynécologue Obstétricien à la clinique « La harpe de David » à Lomé, en ce qui concerne cette appréhension de la population, surtout des hommes, sur l'élargissement, il s'agit d'une illusion. « Beaucoup d'hommes rattachent cela au fait que la femme a certainement une liste énorme de partenaires au cours de sa vie sexuelle. Ce préjugé entraîne régulièrement des mésententes dans la relation amoureuse et débouche éventuellement sur la séparation. Cependant, d'autres facteurs comme l'âge, la grossesse peuvent être à l'origine de l'élargissement de l'appareil génital féminin. », explique Dr Jean-Christophe Ayao.

Conséquences des astuces sur l'appareil génital féminin

En effet, dans la plupart des cas, ces substances contiennent des éléments qui peuvent détruire la flore vaginale. C'est ce que, Docteur Paule Vinolia Moko, Médecin

généraliste explique à travers l'exemple de l'utilisation du citron : « le citron est un acide. Contrairement à l'appareil génital féminin dont le pH avoisine 5 et celui du citron 2,5, le citron va déstabiliser le pH de l'appareil génital ce qui va rendre le milieu vaginal favorable aux infections. Le fait que le citron soit acide, va créer des irritations au niveau des muqueuses vaginales parce que la partie génitale est plus sensible que les autres parties du corps. Il aura tendance à assécher les muqueuses vaginales, ce qui donnera l'impression que le vagin est resserré alors que ce n'est pas le cas ». Il n'y a pas de forme adéquate pour l'appareil génital féminin. Toutefois, pour les femmes qui sont déjà mères, ou les jeunes filles désireuses de resserrer leur appareil génital, il existe plusieurs opérations chirurgicales. Néanmoins, il est conseillé de veiller à ce qu'elles soient faites dans les normes pour éviter d'autres maladies ou complications.

par **Elom AKAKPO**

Nez sec et bouché : causes et recettes

par **Jean ELI**

Peu importe la période de l'année, certaines personnes se réveillent tous les matins avec une narine, voire le nez entier, bouché. Ce symptôme désagréable qui pousse à dormir en serrant un paquet de mouchoir est handicapant et affecte la qualité de vie. Le Docteur Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal à Lomé montre que le nez bouché peut être expliqué par différentes causes.

L'air sec

Comme n'importe quel organe, le nez peut s'épuiser lorsqu'il doit fournir un travail dans des mauvaises conditions. L'air trop sec en fait partie. Afin de préserver un taux d'humidité idéal pour le bon fonctionnement du nez, s'hydrater tout au long de la journée, dormir la fenêtre fermée pour éviter que l'air sec ne rentre dans la pièce. Demander conseil à un médecin ou pharmacien pour trouver un produit de lavage adapté. Il est également possible d'acheter un humidificateur d'air pour s'assurer d'avoir un taux d'humidité toujours optimal dans son intérieur.

L'inflammation

Que la fumée, les acariens, le pollen, le stress, les hormones ou une intolérance alimentaire en soient responsables, le résultat est le même : la muqueuse est irritée. Les vaisseaux sanguins du nez se dilatent pour combattre cette irritation, la muqueuse se gonfle et le nez se bouche. Il peut s'agir d'un rhume passager, d'origine virale, ou d'une rhinite chronique, qui peut toucher les sinus, et qui dure plus de trois mois. Des écoulements, éternuements et troubles de l'odorat peuvent accompagner l'obstruction nasale. La solution : consulter sans hésiter un médecin.

Le squelette du nez

Certaines anomalies comme la déviation de la cloison nasale à cause d'une déformation dès la naissance ou d'un traumatisme, ainsi que les problèmes de cartilage ou de muscles peuvent provoquer une obstruction nasale. Les ailes du nez deviennent tellement étroites qu'elles ne laissent plus passer l'air et se collent à la paroi pendant l'inspiration. La chirurgie peut corriger ce problème et remettre en place la cloison. Ne pas tarder à en parler au médecin traitant, car cela peut favoriser l'apnée du sommeil et, par conséquent, entraîner des troubles plus graves.

Les tumeurs

Qu'elles soient bénignes ou malignes, les tumeurs qui se situent dans le nez restent difficiles à diagnostiquer car elles présentent les mêmes symptômes que les affections rhino-sinusiennes. En cas d'absence d'odorat, il peut s'agir de polypose, une maladie chronique inflammatoire de la muqueuse respiratoire des sinus, qui obstrue les cavités nasales. Dans tous les cas, seul un examen approfondi de la part d'un spécialiste peut permettre d'évaluer correctement la situation et de mettre en place des solutions adaptées.

Recette 1 : 1 cuillère à soupe de jus de citron + 1 cuillère à café de frais gingembre râpé + 1 cuillère à café de miel. Faire bouillir le gingembre râpé avec 5 cuillères à soupe d'eau et laisser infuser pendant une dizaine de minutes. Ajouter le jus de citron frais et le miel. Boire.

Recette 2 : Les feuilles en décoction et infusion sont préparées avec 1-2 cuillerées de feuille dans 1/2 litre (2 tasses) d'eau. Pour la décoction, faire bouillir au moins 10 minutes dans un récipient couvert. Pour l'infusion, verser l'eau bouillante sur les feuilles, couvrir et laisser un peu refroidir. Filtrer et boire une tasse 3 fois par jour.



Mal de dos : Entretien avec Innocent Tokpessa Lakna, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé)

« La mauvaise posture est l'une des principales causes de douleurs au dos.... Il faut toujours consulter un spécialiste en cas de douleur du dos »

Le mal de dos peut venir de déformations de la colonne vertébrale, d'os usés, d'un nerf pincé. Kinésithérapeute de formation et Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé), Innocent Tokpessa Lakna explique les gestes qui accentuent, provoquent des douleurs au dos et montre comment, au contraire, préserver son dos. Selon lui, « il faut que le dos soit aussi musclé que les abdominaux ».



Innocent Tokpessa Lakna, Directeur du CNAO-Lomé

Santé-Education : : Pourquoi le dos semble-t-il une partie de l'anatomie si sensible ?

Innocent Tokpessa Lakna : Sensible, oui et non. Il est vrai que 80 % des gens auront un jour mal au dos. Tout comme 100 % des gens auront un jour ou l'autre mal à la tête ! Tout est donc relatif. Le problème, n'est pas d'avoir mal au dos une fois ou de temps en temps. La vraie problématique et gênante c'est lorsque la douleur s'installe et devient chronique. On ne peut pas vraiment prédire, lorsque la douleur apparaît, si elle va revenir régulièrement ou pas. C'est généralement à postériori que l'on réalise qu'effectivement, il y avait un risque. Quant à expliquer la fréquence des lombalgies chez l'homme, je dirais tout d'abord qu'elle est inhérente à notre condition de bipèdes.

En effet, chez les vertébrés qui se déplacent à quatre pattes, la pression de la pesanteur ne s'applique pas de la même façon sur les disques intervertébraux. Chez ces derniers, les hernies discales sont extrêmement rares. Chez l'homme en revanche, la pesanteur applique une pression importante continue sur les disques et leurs jonctures, sur toute de sorte qu'ils (les disques et leurs jonctures) s'usent beaucoup plus facilement. L'ennui, est qu'on s'en rend généralement compte tardivement. Du fait que les disques sont peu innervés, ils se détruisent à petit coup en silence, sans douleur ni signe percevable.

Les courbures de la colonne vertébrale, ne sont-elles pas génératrices de douleurs ?

Non, au contraire les courbures du rachis sont physiologiques, elles sont nécessaires à notre équilibre staturo-dynamique.

En effet la colonne vertébrale est composée de : rachis cervical incurvé en dedans (lordose cervicale) ; le rachis dorsal incurvé en dehors (cyphose) et le rachis lombaire incurvé en dedans (lordose lombaire) ces courbures contribuent au rôle important dans le maintien postural et la locomotion du corps par de la colonne vertébrale.

À quel point une mauvaise posture peut-elle créer des douleurs ?

La mauvaise posture est l'une des principales causes de douleurs au dos. On ne dispose pas de données scientifiques précises, mais on estime que plus de la moitié des lombalgies chroniques viennent d'une posture légèrement décalée vers l'avant : le buste est penché de façon imperceptible. La plupart du temps, on remarque que les personnes qui ont mal au dos sont très légèrement penchées en avant. C'est très discret alors le problème ne se repère pas facilement. Cela fait souffrir les muscles paravertébraux, le long de la colonne vertébrale, qui sont en tension prolongée. D'une manière générale, la bonne posture consiste à respecter les courbures.

Quelle est la cause de cette posture vers l'avant qui provoque des douleurs ?

Le plus souvent, ce sont les muscles du devant qui sont « trop courts », ils tirent donc un peu trop par rapport aux muscles du dos. Paradoxalement, à une idée reçue, le fait d'avoir des muscles abdominaux très forts peut justement entraîner ce type de problème. En fait, le problème n'est pas tant d'avoir des muscles abdominaux puissants, c'est que les muscles du dos sont beaucoup moins puissants, cela crée donc un déséquilibre. Des expériences ont montré que le ratio normal entre la force des abdominaux et celle des dorsaux est de 0,8. Chez les lombalgiques, ce

ratio est de 1,4. La technique consiste alors non pas à perdre des abdos mais bien à renforcer sa musculature dorsale. Petit à petit, la position va se redresser pour revenir à la verticale.

Y a-t-il des activités physiques ou sportives qui sont particulièrement recommandées ?

Le sport recommandé est celui que l'on a envie de pratiquer et qui ne causera pas d'effet nocif. Le thérapeute montre au patient des exercices de renforcement des muscles trop faibles et d'assouplissement des muscles contractés. Il n'y a pas de sport idéal ni de sport proscrit. On a souvent dit que la natation était le sport par excellence. En fait le type de sport dépend de la personne. Si c'est la natation surtout, il faut en avoir envie. Au cas où l'on préfère le jogging ou même l'équitation, il n'y a aucune contraindication. Le plus important est d'avoir une activité physique adaptée pour faire travailler les muscles.

Quel est le rôle du kinésithérapeute dans le processus de soins du mal de dos ?

Le kiné travaille au renforcement musculaire et à la proprioception. Son travail se déroule en trois temps. Il va d'abord libérer la raideur à 80 % mécanique et la douleur à 20 %. Cela se fait, à travers des étirements musculaires et des mobilisations spécifiques avec le patient. En second lieu, le kinésithérapeute cherchera à maintenir le gain de l'équilibre musculaire, en particulier les spinaux. Il va ensuite donner au patient les moyens de s'entretenir par des conseils, parfois en adaptant son poste de travail pour une meilleure ergonomie, etc.

Un conseil à la population

Il faut respecter les mesures préventives et toujours consulter un spécialiste en cas de douleur du dos.

Assurance maladie pour les conducteurs des taxi-moto

Les conducteurs de taxi-moto, ces professionnels de la mobilité jouent un rôle essentiel dans nos sociétés, en assurant des déplacements rapides et accessibles. Mais ils sont confrontés à des risques considérables en cas d'accidents ou de maladies. Consciente de leur vulnérabilité en vue de l'accessibilité aux soins de santé, « Le Bracelet de Vie » (LeBV) en collaboration avec l'ONG Volontaires Internationaux pour la promotion de la Santé en Afrique (VISA) a organisé une conférence le mercredi 18 octobre 2023 à l'endroit des conducteurs de taxi moto, sur le thème « L'Assurance Maladies des Conducteurs de Taxi-Moto : Une Priorité ». Cette conférence a servi de cadre de plaidoyer pour mobiliser le public, les médias, et les décideurs en vue de reconnaître l'assurance maladies des conducteurs de taxi-moto comme une priorité de santé publique et inciter à des actions concrètes.



L'assistance lors de la conférence

Au Togo, 7507 cas d'accidents ont été enregistrés en 2022 sur les routes. Les accidents ont fait 683 morts et 9918 blessés, contre respectivement 680 et 9376 une année plus tôt. En moyenne 26170 passages ont été admis dans les

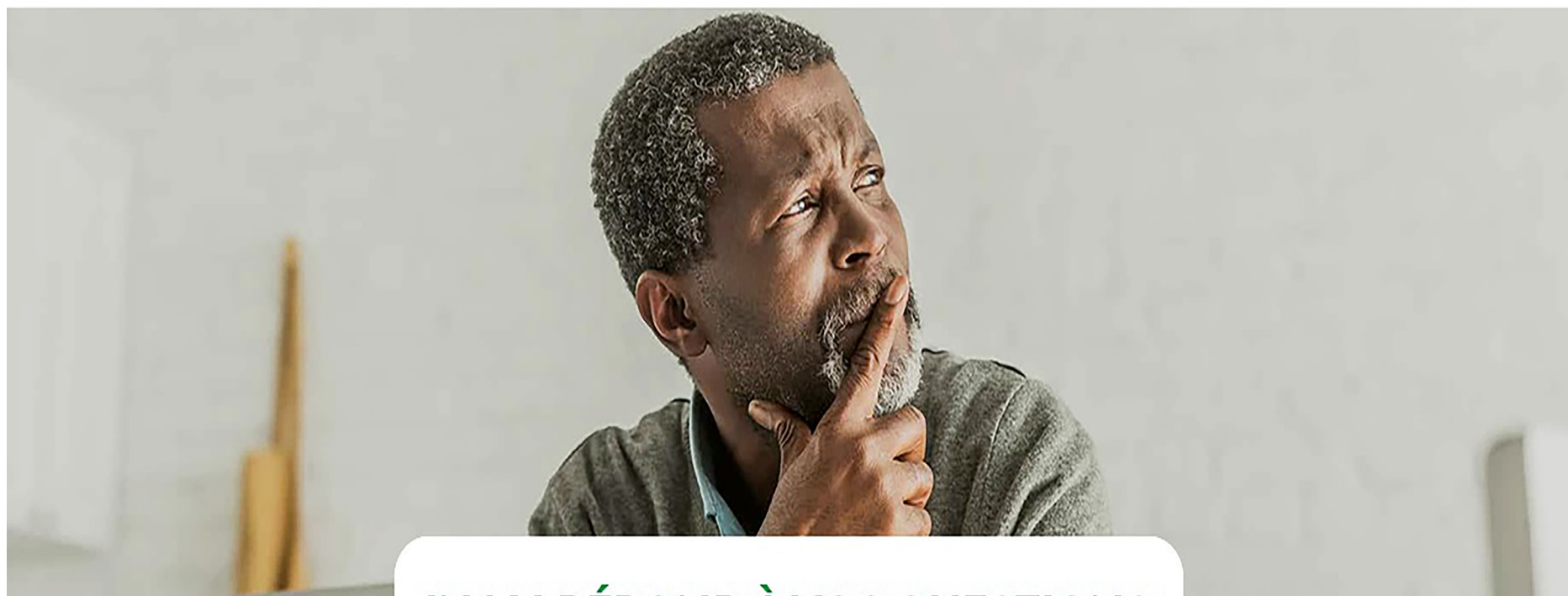
structures d'urgence. Pour accompagner les conducteurs de taxi-motos, et pendant, l'état d'urgence, il faut qu'ils comprennent la nécessité et l'importance à souscrire à une assurance maladie pour leur bien-être et celui de leurs familles respectives.

Ainsi « Le Bracelet de Vie », en collaboration avec l'ONG VISA, à travers cette rencontre, veulent encourager la collaboration entre les acteurs gouvernementaux, les ONG, les compagnies d'assurance, et les conducteurs de taxi-moto pour développer des politiques et des programmes spécifiques favorisant l'assurance maladie. L'assurance maladie est un dispositif chargé d'assurer un individu face à des risques financiers de soins en cas de maladie, ainsi qu'un revenu minimal lorsque l'affection prive la personne de travail. La rencontre a vu la présence des acteurs des microfinances et des assurances. Les échanges ont porté sur la contribution des microfinances dans l'assurance maladie des conducteurs de taxi moto. Pour Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Président de l'ONG VISA « aujourd'hui, le conducteur de taxi moto est un acteur important de la vie économique du Togo. Les conducteurs de taxi sont confrontés à un accès limité aux soins de santé, charge financière élevée, retard dans les soins médicaux : ils peuvent

retarder la recherche de soins médicaux en raison de préoccupations financières. Cela peut aggraver leur état de santé, rendant le traitement moins efficace et potentiellement plus coûteux. L'absence d'assurance maladies pour les conducteurs de taxi-moto peut refléter une injustice sociale, car ces travailleurs fournissent un service essentiel, mais sont souvent exclus de la protection sociale. Ainsi cette couverture médicale vise à soutenir les conducteurs de taxi-moto en cas de blessure et d'acheminement des blessés vers l'hôpital. La prise en charge et soins sont prise en compte par cette assurance santé, qui vise entre autres, le bien-être des conducteurs d'engins à deux roues ainsi que de leurs familles » L'ONG VISA invite les organisations syndicales de conducteurs de taxi-moto à fédérer leurs efforts et visions pour un exercice en toute quiétude de leur activité. « Le Bracelet de Vie » intègre l'assurance maladie de conducteurs taxi moto pour renforcer la sécurité routière et l'accès aux informations vitales pour sauver la vie à chacun, en cas d'urgence.



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE



INAM RÉPOND À VOS QUESTIONS

Ma carte INAM est perdue : comment avoir une nouvelle ?



Faire une déclaration de perte à la police sur présentation des références de la carte perdue



Fournir la déclaration de perte et joindre une photo d'identité récente sur fond blanc



Payer une quittance de 2500F CFA

INAM, toujours à vos côtés !