



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° 746 du 29 Novembre 2023

**Lutte contre la sédentarité : Interview du Professeur René Baragou,
Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio**

« **Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de 34% »**



7

EVITER LA SEDENTARITE

**Ces aliments purificateurs
du sang**

3

**Place de la nutrition dans
la prise charge médicale**

4

**Préserver l'intensité
sexuelle dans le couple**

6

Dengue au Togo : alerte et vigilance

Huit cas de dengue ont été enregistrés au Togo, a annoncé mardi 14 novembre, le ministère en charge de la santé. Ces cas, détectés à la suite du relèvement du niveau d'alerte il y a quelques semaines, se répartissent dans plusieurs régions du pays : 5 dans la Maritime, 1 dans les Plateaux, et 2 dans les Savanes. Face à cette situation, plusieurs dispositions immédiates ont été adoptées, pour la prise en charge des cas dans les formations sanitaires, ou encore le renforcement de la détection précoce. En outre, des séances de sensibilisation aux mesures de lutte antivectorielle s'intensifient au sein des communautés. Les populations sont

notamment invitées à dormir sous des moustiquaires imprégnées ou à porter des vêtements qui couvrent autant que possible le corps, afin d'éviter les piqûres de moustiques, à détruire les gîtes larvaires et à assainir régulièrement leur environnement. **Devant toute suspicion, les populations sont invitées à informer le centre de santé le plus proche pour une prise en charge rapide.** La dengue est une maladie infectieuse de plus en plus récurrente dans la sous-région, fait partie du groupe des fièvres virales hémorragiques, et peut infecter toute personne à travers sa transmission par piqûres de moustiques.

Diabète: mise en garde aux tradithérapeutes

Le ministre de la santé et de l'hygiène publique au Togo Pr Moustafa Mijiyawa, a mis en garde des individus qui prétendent guérir le diabète par des traitements de la médecine traditionnelle. L'information a été rendue publique travers un communiqué en date du mardi 21 novembre 2023. Il invite ainsi la population à la vigilance. Il a été donné de constater que des individus véreux, sous le couvert de la médecine traditionnelle, prétendent guérir le diabète, par des traitements.

Ces traitements, en déphasage avec le Code de la santé, ne sont ni validés, ni autorisés par les services compétents. Cette situation met en péril la santé de la population qu'elle expose aux redoutables complications de la maladie. Le ministre de la santé et de l'hygiène publique met en garde les auteurs de ces pratiques mensongères qui s'exposent à la rigueur de la loi. Il invite la population à rester vigilante en évitant de fréquenter ce genre d'individus dont la démarche est exclusivement mercantile.

Un scanner à l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo

L'Hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo célèbre le 20 novembre 2023, avec allégresse l'inauguration de son scanner opérationnel. Cet outil marque une avancée significative dans l'offre de soins médicaux de qualité dans cette région. La concrétisation de cette initiative tant attendue ouvre de nouvelles portes vers des traitements précis et efficaces aux populations dans ces zones rurales. La mise en service du scanner cérébral est une bénédiction longuement espérée par la population locale. Enfin, les habitants pourront bénéficier de cet outil de diagnostic avancé, garantissant des soins plus précis

et adaptés. Dès ce 20 novembre 2023, le scanner est opérationnel et accessible au public pour un coût modique de 30000 francs CFA, une somme raisonnable comparée à la valeur inestimable des soins offerts. L'introduction de ce scanner marque un tournant significatif dans l'histoire médicale de la région. Cela témoigne de l'engagement de l'Hôpital Bethesda envers l'amélioration constante des services de santé offerts à la communauté. Ce n'est pas seulement une étape pour l'hôpital, mais un pas de géant vers des soins de qualité, accessibles à tous.



« Que ton aliment soit
ta seule médecine »

Hippocrate

PHARMACIE DE GARDE DU 27/11/23 AU 04/12/23

BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Hotel de la PAIX	96 75 25 02
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 00 29 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face Eglise catholique Ste Thérèse	70 01 03 03
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigéou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
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	96 80 21 37
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	70 40 10 52
POINT E	506, rue 129 Afiao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli non loin de la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	Quartier AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie,	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, non loin de la station de service CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
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	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total	70 74 22 22
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
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	Noukafou
Sames com	Radio victoire fm
Boutique victoire Fm	Akodessewa
T-Oil Akodessewa	Kégué
Cap Kégué	Noukafou
Boutique FAO Noukafou	CEET Assigamé
Edi Togo	

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

Ces aliments purificateurs du sang

par **Jean ELI**

Nettoyer le sang est un bon moyen d'éliminer naturellement les toxines du corps et de maintenir une santé optimale. Le sang transporte l'oxygène et la nutrition vers les cellules du corps et élimine les déchets et autres polluants. Purifier le sang est crucial pour que le corps continue de fonctionner correctement et éloigne les maladies. Sandrine Zerbo, nutritionniste liste les purificateurs de sang naturels tels que le citron, les betteraves, les légumes crucifères, le curcuma et l'ail peuvent nettoyer le sang de ses impuretés.

1 **Ail**
L'ail cru est un remède naturel étonnant pour purifier votre sang. L'allicine présente dans l'ail est un composé contenant du soufre qui s'active une fois que l'ail cru est écrasé, mâché ou haché. Il est prouvé que l'ail détoxifie le sang en protégeant le foie des agents toxiques. L'ail présente également de fortes propriétés antimicrobiennes, aide à purifier le sang et à garder les intestins exempts de bactéries, de parasites et de virus. Commencer à ajouter de l'ail à tous les plats, ou prendre simplement de l'ail écrasé avec de l'eau pour se détoxifier.

3 **Curcuma**
Le curcuma contient de la curcumine, le composé actif qui présente d'étonnantes propriétés détoxifiantes. La curcumine, antioxydant naturel, produit des enzymes détoxifiantes dans le corps et nettoie le sang. Essayer de préparer du thé au curcuma avec une pincée de poivre noir.

5 **Eau**
Une bonne hydratation est la pierre angulaire pour garder le corps en bonne santé et exempt de toxines. L'eau aide à maintenir le pH du sang, à maintenir la viscosité du sang et à éliminer les toxines sans effort. Boire suffisamment d'eau aide les reins à filtrer les déchets du sang. S'assurer de boire au moins 8 à 10 verres d'eau par jour.

7 **Basilic**
Le basilic en Ewé « Esrou » a des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Excellente herbe, il purifie le sang et élimine efficacement les toxines du sang, du foie ainsi que des reins par l'urine. Qu'on en fasse une sauce pour obtenir des bienfaits détoxifiants ou qu'on prépare une tisane en infusant des feuilles de basilic dans de l'eau chaude, il agit comme un excellent purificateur de sang.

Recette 1 : 2 gousses d'ail cru, 5 oranges. Presser le jus de 5 oranges et le mélanger avec les 2 gousses d'ail bien écrasées. Si on le souhaite, on peut le mixer le tout pour obtenir un mélange homogène. Boire le jus à jeun, au minimum pendant deux semaines.

2 **Betterave**
L'agent nettoyant actif contenu dans la betterave aide à favoriser la santé du foie et à détoxifier le sang. Le « *Journal of Nutrition* » montre que les betteraves ont des propriétés protectrices du foie. Ajouter plus de betteraves à l'alimentation peut augmenter les nutriments qui ont un effet détoxifiant sur le foie et réduire l'inflammation.

4 **Poivre de Cayenne**
La capsaïcine contenue dans le poivre de Cayenne possède des propriétés de purification du sang qui aident le corps à se débarrasser des toxines. Le « *Journal of Molecular and Cellular Biochemistry* » a révélé que la capsaïcine est également puissante pour détruire certains cancérogènes.

6 **Citron**
Dans son ouvrage « *Biologic Ionization As Applied to Human Nutrition* » le Dr Alexander F. Beddoe montre que le foie produit plus d'enzymes à partir du jus de citron frais que tout autre élément alimentaire pouvant stimuler les fonctions hépatiques. La vitamine C, un puissant antioxydant présent dans le citron, favorise la production de glutathion, une protéine détoxifiant le foie.

8 **Hibiscus**
L'hibiscus est une fleur incroyable qui aide à nettoyer le sang et améliore la circulation sanguine dans le système. Boire un verre de thé d'hibiscus ou de sorbet pour purifier naturellement le sang et stimuler le métabolisme.

9 **Légumes verts**
Chou, laitue, persil, adémè, gboma, sont riches en enzymes et en minéraux pour purifier le sang et exempt de toxines. Consommer une portion de légumes à feuilles vertes une fois par jour en plus qui doivent également faire partie du plateau de légumes de tous les jours.

10 **Neem**
Les propriétés antivirales et antifongiques du neem sont très connues. En raison de son goût amer et astringent, il constitue l'un des meilleurs purificateurs de sang.

Inflammation et ses dommages : remèdes

L'inflammation n'est rien d'autre que la réponse immunitaire de l'organisme à des stimuli nocifs, tels que l'irradiation, les agents pathogènes, les cellules endommagées ou les composés toxiques. Le corps agit en initiant le processus de guérison par l'inflammation, qui est un mécanisme de défense vital pour la santé. C'est pourquoi il est important de maîtriser l'inflammation, en donnant au corps les aliments dont il a besoin et en éliminant ceux qui sont nocifs. L'inflammation chronique alimente les problèmes d'articulation, l'arthrite, l'asthme, la démence, les maladies cardiaques et le cancer. Elle peut également rendre les infections virales plus problématiques. Voici des recettes de jus anti-inflammatoires pour stimuler l'immunité.



Différents types d'inflammations

C'est quoi l'inflammation ?

L'inflammation comme une réaction de défense du système immunitaire du corps à une agression externe (infection, trauma, brûlure, allergie) ou interne (cellules cancéreuses). On peut distinguer 2 sortes d'inflammations : aiguë et chronique.

Inflammation aiguë

C'est une fonction immunitaire parfaitement naturelle et très utile. Si votre corps est blessé de quelque manière que ce soit (par exemple, une coupure ou une entorse à la cheville), une réponse inflammatoire aiguë a lieu. Cela permet au corps de combattre l'infection et de se guérir lui-même.

Inflammation chronique

L'inflammation chronique peut être dangereuse pour le corps étant donné que la réponse inflammatoire continue pendant longtemps. Ce type d'inflammation arrive fréquemment avec d'autres maladies comme l'asthme, la tuberculose et la colite ulcéreuse. L'inflammation chronique peut provoquer une fibrose, ou la cicatrisation et l'épaississement des tissus. Il peut également provoquer la destruction des tissus corporels et même la mort des cellules et des tissus. L'inflammation chronique est un signe potentiel de plusieurs maladies auto-immunes. L'inflammation peut se produire dans n'importe quelle partie du corps, que ce soit en raison de blessures physiques ou d'une infection. Le système immunitaire étant actif dans tout le corps, l'inflammation peut donc se produire n'importe où.

Quels sont les symptômes ?

Rougeurs, gonflements, et une réduction de mobilité de la zone concernée sont tous des symptômes de l'inflammation. Quand on a des douleurs articulaires au genou après avoir fait du jogging ou footing, la douleur est due à l'inflammation.

Recettes naturelles

Composées d'ingrédients connus pour leur capacité à réduire l'inflammation, ces boissons anti-inflammatoires sont parfaites pour les personnes qui recherchent un moyen sain de lutter contre la douleur.

Recette 1 : Piler légèrement les fruits et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.

Recette 2 : 1 betterave + demi ananas + 1 verre d'infusion de citronnelle. Découper en petits morceaux la betterave et l'ananas. Mixer avec l'eau de citronnelle. Filtrer et boire un verre à jeun. A faire 3 fois par semaine.

Recette 3 : 5 carottes moyennes, jus de 3 oranges, 1 cuillère à café de gingembre râpé (5 g), ½ cuillère à café de curcuma (2 g) (facultatif), 2 cuillères à soupe de miel (50) Éplucher les carottes et en faire un jus naturel à l'aide d'un extracteur. Verser le jus dans un mixeur avec le jus d'orange, le gingembre et, si on aime, le curcuma. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients soient bien homogènes. Puis sucrer avec quelques cuillères à soupe de miel et servir. Boire le jus à jeun ou lorsqu'on a envie de grignoter entre les repas. L'ajouter au régime alimentaire au moins 3 fois par semaine.

1ère édition du Congrès scientifique 100% Santé

Place de la nutrition dans la prise charge médicale

L'Association Nationale des Spécialistes en Hygiène Alimentaire et Management de la Qualité du Togo (ANASHNQ-Togo) a organisé du 22 au 23 novembre à Lomé un congrès scientifique sur le thème : « Place de la nutrition dans la prise en charge médicale ». L'objectif de ce congrès est d'analyser et de mettre en relief l'état nutritionnel des populations, ne particulier les patients, la qualité de la prise en charge nutritionnelle et surtout l'éducation thérapeutique. L'ouverture des travaux a été faite par Dr Serge Kossi Kodjo, Endocrinologue, Diabétologue, Nutritionniste, représentant le président du comité scientifique.



Photo de famille des acteurs lors du congrès

Le congrès scientifique a permis d'analyser l'équilibre actuel existant entre la santé préventive par la nutrition et la santé curative, de rechercher la contribution des apports nutritionnels dans la prise en charge des maladies, de faire le distinguo entre le besoin nutritionnel d'une personne en bonne santé et son besoin lors d'une affection infectieuse ou chronique.

Lien entre nutrition et santé

Le lien entre l'alimentation et l'état de santé, qui intervient aussi bien en amont (aliments générant ou prévoyant la maladie) et en aval (aliment contribuant au recouvrement de la santé), est indissociable de la mission première assignée à la médecine et toutes les autres disciplines connexes. D'après Dr Serge Kodjo, Endocrinologue, Diabétologue, Nutritionniste, « ce que

nous mangeons aujourd'hui peut être source de bien-être ou de maladies. Tout cela, nous le constatons avec l'ampleur des maladies non transmissibles entre autres le diabète, l'hypertension artérielle, le cancer. Il faille qu'on puisse adopter au quotidien une alimentation santé, tout en incluant surtout l'activité physique qui puisse nous procurer un bien-être mental, psychique et physique. Tous les praticiens qui interviennent dans la prise en charge des maladies non transmissibles doivent s'engager dans l'éducation thérapeutique. Nous devons éduquer nos populations, nos patients à bien manger. Il faut manger de façon équilibrée, c'est-à-dire que tous les nutriments et les macronutriments doivent figurer dans notre alimentation afin qu'on puisse être en bonne santé ». De nombreuses études ont démontré que l'alimentation a un impact important sur divers facteurs impliqués dans la pathogénie des maladies. « Un aliment fournit des nutriments, c'est-à-dire des substances qui procurent des calories pour l'activité, la croissance et l'entretien de l'organisme ; et pour le maintien d'un bon système immunitaire. Un régime alimentaire est équilibré quand il fournit les justes quantités d'énergie alimentaire et de nutriments dont la personne qui a ce régime a besoin pendant la journée pour satisfaire à ses exigences nutritionnelles », réitère Pr Kissao Gnandi, Président

du comité d'organisation du Congrès. Pour le président de l'ANASHNQ, Welessi Blantare, « nous mangeons pour être en bonne santé. Mais il arrive que notre alimentation nous donne des maladies infectieuses ou chroniques, d'intoxications dans l'organisme. Ce qui ralentit le métabolisme et diminue significativement notre espérance de vie. Donc il faut bien manger bien, c'est manger équilibré, varier les sources alimentaires et écouter davantage son organisme te veiller à ses besoins ». Plusieurs communications ont été au menu de ce congrès notamment : « Lutte contre la malnutrition infantile : production de farines infantiles à base d'insectes comestibles », faite par Dr Dodji Kassegne, Entomologiste ; « Analyse situationnelle du programme d'iodation universelle du sel au Togo », exposée par le biochimiste et nutritionniste, Dr Mamatchi Melila ; « Importance des compléments alimentaires pour la santé », présentée par Akossiwa Denise Logossou de l'entreprise Neolife. Se nourrir et être en bonne santé est un besoin indiscutable de chacun et une préoccupation constante des gouvernants et de l'humanité entière. Le lien entre alimentation et santé est également en phase de dépendance de la santé et de l'environnement, à l'éducation, à la perception du monde, à la culture, servant de socle à l'interdépendance de toutes les composantes de la vie.

par William O.

Le programme de fortification des aliments au Togo en redynamisation

Un atelier regroupant les membres du Comité National pour fortification des Aliments (CNFA) du Togo s'est déroulé à Kpalimé du 7 au 9 novembre 2023. Il est organisé par le ministère de la santé et de l'hygiène publique à travers la division de la nutrition en collaboration avec l'ONG Internationale Catholic Relief Services (CRS). L'atelier s'inscrit dans le cadre du projet « Large-Scale Food Fortification (Enrichissement des aliments à grande échelle) appuyé par l'agence américaine pour le développement international (USAID) et de la Fondation Bill & Melinda Gates (BMGF). La rencontre avait pour objectifs entre autres de contribuer à la redynamisation du comité national pour la fortification des aliments au Togo, susciter des échanges entre les différents acteurs (secteurs public et privé) de la fortification au Togo, élaborer une feuille de route pour l'amélioration du programme de fortification alimentaire au Togo, définir les stratégies pour le renforcement de la coordination et le fonctionnement durable du CNFA. C'est le Coordonnateur National du CNFA et Chef de la Division Nutrition du Ministère de la santé et de l'hygiène publique, Dr. Bouraima Mouawiyatou qui a lancé et présidé les travaux au nom du Secrétaire Général du Ministère en charge de la santé. Il y avait aussi à la cérémonie d'ouverture, M. Moussa B. Sangare, Coordonnateur du projet STARS auprès de l'ONG CRS Togo.

Le Comité National pour la Fortification des Aliments (CNFA) du Togo créé en 2009, a pour mission de coordonner les activités d'enrichissement des aliments à grande échelle de consommation au sein de la population togolaise. Mais « depuis 2018, le CNFA a connu un affaiblissement dans ses rencontres et fonctionnements. Donc à cette rencontre, il s'agit aussi d'énumérer les succès du CNFA, de ressortir ses faiblesses et les défis qui demeurent afin de définir des solutions adoptées pour faire de la stratégie de fortification des aliments, une stratégie importante dans tout le système de lutte contre les carences en micronutriments au Togo », a déclaré Dr. Bouraima, Coordonnateur du CNFA. Selon Ouedraogo Elizabeth, Chargée du programme au niveau Régional du Projet « Large-Scale Food Fortification » (Enrichissement des aliments à grande échelle) auprès du CRS, la situation au niveau de la sous région ouest africaine est quasi la même qu'au Togo : « la première partie de ce projet développée avec d'autres partenaires a connu un succès. Mais il y a eu un relâchement dans tous les pays de la région. Aujourd'hui près de 50% des femmes enceintes et allaitantes sont victimes de carences en micronutriments notamment en fer et environ un quart des enfants de moins de 5 ans souffrent de malnutrition chronique. Malgré les efforts la situation demeure préoccupante. Donc cette phase 2 de ce programme veut se baser sur les acquis déjà enregistrés pour faire avancer la stratégie », a-t-elle avancé. En effet, l'OOAS en collaboration avec CRS et ses partenaires a organisé un atelier

régional consultatif public-privé du 26 au 28 juin 2023 en Côte d'Ivoire sur la fortification alimentaire à large échelle. Après avoir suivi la restitution des résultats de l'analyse situationnelle des initiatives de fortification alimentaire y compris le fonctionnement des alliances nationales existantes en la matière. L'un des résultats de cette étude est la non durabilité des alliances nationales de fortification. A l'occasion de cet atelier régional, chaque pays a défini cinq grands axes d'interventions afin de dynamiser les alliances nationales de fortification. Ces actions pouvant bénéficier de l'appui de l'OOAS.

Les travaux de l'atelier national à Kpalimé

Suite aux communications des différents acteurs du CNFA sur leurs activités, à la présentation des textes réglementaires, les travaux se sont déroulés en groupes de travail. Quatre groupes ont été constitués et ont travaillé chacun sur un thème particulier. Après avoir posé une analyse des forces, faiblesses, opportunités et menaces, sur les volets communication et marketing social des produits fortifiés et le logo "Enrichi", partenariat, laboratoire et industries, les acteurs ont proposé un plan d'action opérationnel. Les travaux de chaque groupe ont été restitués à la plénière pour amendements et améliorations. « Je félicite les quatre groupes pour l'excellent travail réalisé. Nous avons désormais suite à cette rencontre une feuille de route claire pour relancer les travaux du CNFA », s'est exclamé le



Coordonnateur du CNFA Togo, Dr. Bouraima. Pour la structure d'organisation, « cet atelier nous a permis de faire le point des activités de chaque acteur du CNFA, au niveau contrôle, industries, coordination, suivi voire communication et marketing social, de partager les challenges et adopter une feuille de route à base de la quelle des initiatives concrètes seront mises en œuvre pour faire avancer la stratégie de fortification des aliments au Togo », a affirmé Elisabeth Ouedraogo. En 2012, le Chef de l'Etat Togolais a signé un décret relatif à l'enrichissement des huiles raffinées et de la farine de blé en micronutriments. Deux produits de grande consommation ont été retenus notamment l'huile de la société NIOTO

enrichie en vitamine A et la farine de blé de la SGMAT enrichie en Fer et en Vitamine B, en Zinc. Mais d'après le Coordonnateur du CNFA Togo, quand on se réfère aux textes réglementaires, toute huile raffinée et farine de blé produites ou importées au Togo doivent être enrichies. Mais la situation actuelle n'est pas exactement cela. On note malheureusement que les marchés sont inondés des huiles produites et farines de blé non enrichies. Ceci fragilise la stratégie de lutte contre les carences en micronutriments surtout au niveau des cibles vulnérables dont les femmes enceintes et les enfants de moins de 5 ans. L'atelier de Kpalimé lance ainsi les bases d'une renaissance du CNFA où tous les acteurs ont convenu de travailler en synergie pour aller vers des résultats d'impact.

par Gamé KOKO

Torticolis : attention aux faux mouvements

Le cou est composé de 85 muscles dont les plus connus sont les trapèzes. Ils soutiennent la tête et font la jonction avec le buste. Très sollicités, ils sont d'autant plus à risque de contracture. Si un faux mouvement est le plus souvent responsable de la douleur au cou, d'autres facteurs déclenchants existent. Les connaître permet de prévenir l'apparition d'un torticolis. La plupart de ces contractures musculaires disparaissent d'elles-mêmes en deux ou trois jours.



Le torticolis, un malaise douloureux

Cou tordu, la tête repliée vers une épaule, incapable de la redresser sans qu'une vive douleur ne se manifeste. Le froid n'est pourtant pas le seul responsable. C'est plutôt un facteur déclenchant comme peuvent l'être le manque de sommeil, l'excès d'effort physique, le stress, le tabac et le strabisme. Parce qu'ils fragilisent le muscle et favorisent les faux mouvements. Un muscle fatigué se contrôle moins bien, il est moins réceptif à la proprioception, c'est-à-dire la capacité du corps à se définir dans l'espace. Il risque de se léser ou de se blesser plus facilement. Si le froid a une part de responsabilité, elle est indirecte. Car un muscle froid réagit mal. Si le cou est mis sous contrainte

dans une atmosphère refroidie, on risque un claquage. D'où l'intérêt de porter une écharpe si on travaille en extérieur. Quant au tabac, c'est sur un autre mode qu'il va agir sur le muscle : il diminue son oxygénation, la contraction musculaire est moins bonne et le contrôle du mouvement plus problématique.

Une mauvaise position au travail

Un torticolis se déclenche aussi souvent à cause d'une mauvaise position de travail, qui va solliciter certains groupes musculaires. L'exemple classique, c'est la personne qui travaille rivée à son ordinateur, le cou penché en avant, ce qui engendre une tension permanente de ses muscles postérieurs. Ceux-ci

se fatiguent, alors que, dans le même temps, s'opère une dégénérescence plus rapide des tendons, vertèbres, ligaments et disques qui forment la structure du cou. Si la personne se baisse ou se tourne pour chercher un dossier, saisir un objet lourd et que le mouvement est un peu brutal, un torticolis peut apparaître. La bonne position devant l'ordinateur : ne pas travailler le cou penché en avant pour regarder l'écran, mais plutôt porter légèrement le regard vers le bas.

Un mouvement répétitif

Les mouvements répétitifs peuvent engendrer des torticolis. Un exemple de geste à risque, c'est celui de la caissière de supérette qui passe sa journée à prendre des produits d'un côté de sa caisse et à les transférer de l'autre. Ce mouvement associant un effort et une torsion est particulièrement mauvais. Par exemple, si on veut nettoyer ou peindre au plafond, au-dessus de la tête utiliser des rouleaux à long manche et penser à peindre autant que possible à la hauteur des yeux. Ceci évite que le cou soit en hyperextension pour souffrir le lendemain. Autrement dit, grimper sur un escabeau plutôt que de lever le bras le plus haut possible en rejetant la tête en arrière. Dernier point à éviter : porter une charge volumineuse sur l'épaule. Le cou est alors en flexion et en légère torsion, l'épaule descend, les muscles sont bandés : une position idéale pour avoir mal au cou.

Arthrose, traumatisme ou problème dentaire en cas de torticolis persistant

Un torticolis banal se guérit de lui-même au bout de quelques jours. Le meilleur moyen de le faire disparaître consiste à mettre le muscle lésé au

repos. Toute source de chaleur (serviette enroulée autour du cou, massage manuel doux, gel chauffant) est bienvenue. Eviter toute manipulation vertébrale sans investigations approfondies. Car manipuler un cou avec une hernie discale, est le meilleur moyen d'aggraver sa douleur. Si le torticolis dure plus longtemps ou s'il récidive, il faudra subir des examens plus poussés (radiologie, IRM...) pour rechercher une cause organique, par exemple une arthrose cervicale, des séquelles d'un traumatisme, ou encore d'un problème dentaire (mauvaise occlusion, infection) ou oculaire (si la mauvaise vision amène à incliner la tête pour mieux voir). S'il y a des signes associés, comme une faiblesse du bras et des fourmillements, le spécialiste peut suspecter une atteinte vertébrale du cou (hernie discale etc.). On s'oriente alors vers une solution chirurgicale.

Prévenir une contracture musculaire au cou

Choisir un bon couchage. De nombreux torticolis sont dus à une literie inadaptée (lit trop mou ou trop dur, oreillers volumineux). Il existe des coussins préformés qui assurent un bon maintien de la tête durant la nuit. Muscler et assouplir son cou : mouvements doux de rotation et d'inclinaison. Privilégier les aliments riches en magnésium. Le déficit en magnésium favorise les contractures.

Article validé par Innocent Lakna, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé)

Santé Prévention

par Elom AKAKPO

Cancer du col de l'utérus : Campagne de vaccination du 27 novembre au 01 décembre 2023

Une trentaine de professionnels des médias de la préfecture du Golfe et d'Agoè-nyivé ont pris part, le lundi 20 novembre 2023 à Lomé, à une séance de briefing sur le cancer du col de l'utérus. Initiée par la Direction Régionale de la Santé, la séance s'inscrit dans le cadre de la campagne de vaccination contre la Virus Papillome humain (VPH), qui va se dérouler du 27 novembre au 01 décembre 2023 sur toute l'étendue du territoire national. L'objectif de cette initiative est de prévenir le cancer du col de l'utérus.



Vaccinons les filles contre le VPH

Au Togo, le cancer du col de l'utérus occupe la 2e place après le cancer du sein. Environ 595 cas ont été enregistrés dans le pays avec 497 décès. Pour lutter contre ce mal, le Togo s'engage dans une campagne de vaccination qui va se dérouler sur toute l'étendue du territoire, du 27 novembre au 01 décembre 2023. Elle va cibler les jeunes filles de 9 à 14 ans. Pour la réussite de la campagne, la communication et la mobilisation sociale demeurent des piliers essentiels. Ainsi, il est primordial de doter les professionnels de médias des outils nécessaires pour diffuser des informations précises et fiables. Les professionnels des médias ont

été entretenus, lors de la séance de briefing, sur deux thématiques, notamment le processus d'intégration de la vaccination contre le VPH dans le PEV (programme élargi de vaccination) et le projet de démonstration du vaccin anti-VPH au Togo. « Il est essentiel de souligner l'importance de ces initiatives pour combattre le cancer du col de l'utérus, une menace qui peut être prévenue grâce à une sensibilisation efficace et à une participation active de tous les acteurs de la société. Aujourd'hui, sur les réseaux sociaux, il y a plus de polémiques sur le sujet de vaccination et surtout sur la vaccination contre le cancer de col de l'utérus, et tout ceci est archifaux. Nous

demandons à la population de profiter de cette campagne pour vacciner leurs filles afin de les prévenir contre cette maladie », a déclaré Adewi Pidenam, Point focal promotion de la santé DPS Agoè Nyivé. Durant la campagne, des équipes vont se rendre dans les écoles, plus précisément les collèges et primaires pour la vaccination. Il y aura également des équipes fixes dans les formations sanitaires, et

d'autres dans les lieux publics. À partir du 4 décembre 2023, la vaccination contre le VPH va être intégrée dans le Programme Elargi de Vaccination (PEV Togo), uniquement pour les jeunes filles de 9 ans. Le Togo a initié une phase pilote de vaccination contre les infections liées au Virus du Papillome Humain (VPH), dans deux districts sanitaires notamment Tchamba et Golfe, de 2015 à 2017.

Campagne de Vaccination contre le Cancer du Col de l'Utérus

Dates et lieux

Du 27 novembre au 1er décembre 2023
Dans les écoles et les centres de soins

Public cible

Pour les filles âgées de 9 à 14 ans



Informations complémentaires :

"A partir du 04 décembre 2023, le vaccin contre le cancer du col de l'utérus sera disponible dans les centres de soins pour les filles de 9 ans révolus."

Santé Reportage

Gaine amincissante : attention aux risques

Avoir la taille fine est l'une des modes imposées à la société actuelle, au point de donner lieu à la prolifération d'accessoires et de pratiques très prisés par les femmes ainsi que par certains hommes. Ces accessoires proviennent de l'occident, parmi lesquels la gaine amincissante. Très à la mode aujourd'hui, la gaine amincissante est devenue quasi incontournable dans la garde-robe des femmes qui souhaitent avoir la silhouette parfaite. Si comprimer son corps dans une gaine apparaît anodin, des médecins ont expliqué que cette pratique peut s'avérer dangereuse sur le long terme.



Attention au port de la gaine

Au marché, les gaines amincissantes s'arrachent comme des petits pains. Tassi Emilie, Revendeuse au marché d'Adidigomé Assiyéyè témoigne : « Je vends un peu de tout, ce dont les femmes ont besoin pour avoir de plus belles formes, des gaines, des corsets. Ici, toutes les catégories de femmes s'approvisionnent, mais celles qui ont déjà fait des enfants sont plus nombreuses ». Martine, mère d'une fille, rencontrée dans le quartier Zanguera, est une fan de la gaine. « La gaine n'aide pas seulement à avoir une belle silhouette. Elle aide aussi à perdre du poids. La gaine est mon alliée de tous les jours pour galber ma silhouette et avoir un effet ventre plat », assure-t-elle.

Utilité de la gaine amincissante

Avoir des petits bourrelets et des petites rondeurs au niveau du ventre ou de la taille est le pire cauchemar de toutes les femmes. Une gaine amincissante est un accessoire rectangulaire en latex, généralement muni d'un clip, utilisé pour galber la silhouette. Ses partisans la qualifient d'idéal pour affiner la taille, brûler les graisses et façonner la silhouette. En fait, la grossesse peut faire prendre beaucoup de poids à une femme. Même après l'accouchement, le volume du ventre peut augmenter. C'est parce que l'utérus n'a pas encore retrouvé sa forme et sa taille d'origine. Porter une gaine amincissante serait donc un moyen de faire revenir le ventre à son état quasi initial. Cependant, l'usage de la gaine sans l'avis d'un médecin peut être dangereux. D'après Docteur Pamela Allavo Attiogbe, médecin généraliste et medecin chef de la polyclinique d'Agoè Démakpoè, « Il faut savoir que la gaine est un accessoire utilisé en médecine. On peut vous le prescrire après certaines chirurgies abdominales afin d'aider les viscères à repousser dans l'abdomen et son utilisation se fait sur une période donnée », a-t-elle éclairci.

Risques et dangers

Si le port de la gaine amincissante permet de galber sa silhouette, mettre ses formes en valeur et avoir un effet ventre plat, elle peut aussi se révéler dangereuse pour la santé en cas d'utilisation prolongée, prévient Docteur Pamela Allavo Attiogbe,

médecin généraliste. C'est ce que révèle aussi le docteur Lionel Choukroun, Chirurgien plasticien à la clinique du Grand-Paris : « On comprime de façon homogène une partie du corps, donc ça chasse le liquide, qui repart là où il peut : dans les vaisseaux. Le fait de serrer autant le corps peut également déplacer les organes, qui ne vont plus fonctionner normalement ». En effet, la gaine serre fortement le ventre et, par conséquent, l'estomac, les intestins et le colon peuvent subir une pression. Cela peut entraîner l'aggravation des reflux gastriques, les brûlures d'estomac, les risques d'infection urinaire, les risques de pincement des nerfs, des problèmes respiratoires. Le medecin chef de la polyclinique d'Agoè Démakpoè, Dr Pamela Allavo Attiogbe tire la sonnette d'alarme : « les risques sont de déformer son corps, notamment en appuyant trop sur les os des côtes. La circulation du sang peut être ralentie, et le fonctionnement des organes risque grandement d'être endommagé. Dans les cas extrêmes, les muscles du dos peuvent être atrophiés. Des cas de brûlures d'estomac, d'œsophagite aiguë et même d'incontinence ont été observés quand son utilisation est trop fréquente ». Certaines femmes ne sont pas vraiment à l'aise avec ladite gaine. « Cela me donne des douleurs au ventre », explique Awa, Commerçante de denrées alimentaires au marché d'Adidigomé Assiyéyè à Lomé. Solim, 27 ans, garde un mauvais souvenir du port de la gaine. « J'utilisais la gaine, je trouvais que j'avais un trop gros ventre. Mais j'ai été déçue. L'accessoire ne rétracte pas le ventre si ce n'est de le camoufler. Une fois que tu l'enlèves, ton ventre reprend sa forme initiale », regrette-t-elle.

Patience, sport et bonne alimentation

À la recherche de la plus fine taille, il est possible de s'exposer à des pathologies sévères. C'est la raison pour laquelle, à titre préventif, il existe des coachs sportifs disponibles pour accompagner ceux qui désirent perdre du poids. Quant à l'alimentation, rien de plus que les conseils d'un nutritionniste. Peu importe la taille du ventre, le plus important est la santé et celle du bébé.

Préserver l'intensité sexuelle dans le couple

Le sexe peut aussi parfois devenir une routine et le désir sexuel peut s'estomper. Mais comment maintenir l'étincelle vivante dans le couple à long terme ? Les chercheurs de l'Université du Kentucky du Département de kinésiologie et de promotion de la santé, Kristen P. Mark et Julie A. Lasslo, ont décidé de poursuivre leurs recherches sur ce sujet dans leur article intitulé « Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model », publié dans « The Journal of Sex Research ».



Avoir une bonne communication

Attraction

En ce qui concerne le mari ou la femme on est probablement attiré par l'un ou l'autre de plusieurs manières. Ce qui aide à contrôler le désir sexuel. Un autre facteur communément trouvé au niveau de l'individu qui contribue au désir à long terme est le sentiment d'attirance pour son mari ou sa femme.

Confiance sexuelle

Il y a de fortes chances que le mari ou la femme se sent confiant en soi ou non, et cela vaut également dans le couple. Avoir de la confiance et de l'estime de soi peut aider en ce qui concerne le niveau de désir sexuel. Un exemple donné par Mark et Lasslo provient d'une étude de 2015 qui a révélé que lorsqu'une personne se donne la priorité en tant qu'être sexuel, cela peut aider à augmenter et à maintenir le désir sexuel.

Bonne communication

Les experts en relations disent souvent que « la communication est essentielle » lorsqu'il s'agit du couple ; et ils ont raison. En termes de maintien du désir sexuel, les recherches de Mark et Lasslo ont également révélé que la communication est un facteur important, et ils ont cité de nombreuses sources à l'appui. Par exemple, en ce qui concerne les relations, ils soulignent qu'il existe un lien étroit entre la communication et les résultats de satisfaction. De plus, la communication sexuelle était un autre moyen de connecter les couples et de les rapprocher, ce qui peut augmenter le désir.

Indépendance

Il y a des couples qui parlent les uns pour les autres et qui terminent les phrases de l'autre. Ils ont probablement aussi leur propre sentiment d'être. Le maintien de l'autonomie est un autre facteur pour maintenir en vie l'étincelle sexuelle. L'autonomie signifie possibilité et découverte. Donc, même s'il est formidable de faire partie d'un couple, il est également essentiel de maintenir l'individualité et le sentiment de soi-même.

Intimité émotionnelle

Comment avoir une relation sexuelle plus épanouissante avec son mari ou sa femme ? Lorsqu'on est connecté émotionnellement. C'est là que l'intimité émotionnelle entre en scène. Pour maintenir le désir sexuel, la réponse est d'entretenir ou augmenter la proximité émotionnelle avec son mari ou sa femme. L'intimité au quotidien peut également augmenter le désir sexuel.

Séparer sexe et sentiments

Le désir dans le couple naît d'une certaine distance avec l'autre. Aussi pour faire durer et revitaliser son désir, on doit envisager la sexualité comme une activité qui n'exige pas de plonger corps et âme dans l'amour. En effet, les rapports s'avèrent beaucoup plus fréquents lorsque les personnes font la distinction entre le sexe et les aspects relationnels et émotionnels de leur relation.

La passion

Si l'amour et la confiance sont deux éléments indispensables au bien-être d'un couple, les deux ne garantissent pas une vie sexuelle intense. En revanche, la passion amoureuse est fortement associée à la fréquence des rapports sexuels.

Si la libido est faible malgré tout cela, consulter un thérapeute spécialisé qui pourra aider à retrouver le désir sexuel.

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

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

Lutte contre la sédentarité : Interview du Professeur René Baragou, Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio

« Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de 34% »

Aujourd'hui, la sédentarité s'est intégrée dans le quotidien des populations du fait des activités professionnelles mais aussi de la place prépondérante des outils technologiques et de l'internet. On marche de moins en moins et cela a des répercussions sur notre santé. La sédentarité est considérée par l'OMS comme un problème de santé publique mondial. Elle est le 4^e facteur de risque de mortalité. Quels sont les risques de la sédentarité ? Comment y remédier ? Réponses dans cette interview avec Professeur René Baragou, Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio et Président de la Société de Cardiologie du Togo (SOCART).



Pr René Baragou, consultant un patient

Santé-Education : Qu'est-ce que la sédentarité ?

Pr René Baragou : La sédentarité correspond à un mode de vie avec au moins 7 heures de position assise ou couchée par jour, en dehors du sommeil. Il s'agit de situations où les muscles squelettiques sont au repos avec une dépense énergétique proche de zéro. Est considéré comme sédentaire un sujet qui effectue moins de 150 minutes d'activité physique par semaine, soit environ moins de 30 minutes par jour.

Ce mode de vie a-t-il un impact sur la santé ?

La sédentarité a un impact négatif sur la santé car elle augmente le risque de mortalité. Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de 34%. La sédentarité multiplie par deux le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, crise cardiaque, AVC, insuffisance cardiaque...).

Elle augmente le risque de diabète de type 2, d'obésité, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, de cancer du côlon, d'anxiété et de dépression.

Être sportif sous-entend qu'on n'a pas un mode vie sédentaire ?

On peut avoir une activité sportive et avoir un mode de vie sédentaire. C'est le cas par exemple d'une personne qui travaille 8 heures par jour sur son ordinateur et qui a une activité sportive régulière. C'est une personne qui est sportive mais qui est sédentaire. Pour atténuer voire éliminer le risque lié à la sédentarité, il faut environ 60 à 75mn par jour d'activité physique d'intensité modérée. Même si on a une activité sportive, il faut éviter la sédentarité. Aussi, le manque d'activité sportive et la sédentarité augmentent le risque cardiovasculaire.

Y a-t-il un lien entre la sédentarité et l'embolie pulmonaire ?

La sédentarité est un facteur de

risque de thrombose veineuse et donc d'embolie pulmonaire. Le fait de rester longtemps assis ou couché, favorise en effet, la stase et la formation de caillots de sang dans les jambes.

Parfois, la sédentarité est associée à une alimentation déséquilibrée

La sédentarité expose à une alimentation déséquilibrée et à l'obésité dans la mesure où elle est souvent associée au grignotage de produits salés,

certaines appareils comme l'imprimante, il faut si possible éviter de les avoir dans son bureau, ce qui amène à bouger souvent. Prendre des pauses actives c'est-à-dire de marche de 5mn au moins toutes les heures quand on travaille assis.

Quels conseils à l'endroit de la population ?

C'est de bouger le plus possible, tant qu'on peut. Bouger, c'est réduire le risque de mortalité, le risque d'hypertension



Attention à la position assise prolongée

sucrés, gras ; de boissons sucrées.

Y a-t-il un moyen pour prévenir la sédentarité ?

Oui, bouger le maximum possible. Répondre par exemple aux appels téléphoniques en position debout, garer son véhicule ou sa moto loin de son lieu de travail, ce qui permet de marcher. Si le métier le permet, travailler debout tant que possible ; prendre plutôt les escaliers au lieu de l'ascenseur. Pour

artérielle, de diabète de type 2, le risque de cancer du côlon, le risque d'arthrose, l'ostéoporose. Bouger diminue l'anxiété et prévient la dépression. **Selon les recommandations actuelles de la société Européenne de cardiologie et de l'OMS, un sujet doit effectuer au moins 150 minutes 'activité physique ou sportive par semaine, soit en moyenne au moins 30 minutes par jour.**

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Santé**Focus**

Paroled'**Expert**



Dr Abdou Razak Moukaila
Médecin Interniste
et Diabétologue à l'Hôpital
Sainte Joséphine Bakhita
(Lomé)

Si le terme diabète est utilisé de façon générale pour désigner la maladie en lien avec une tendance à avoir un taux de sucre (glycémie) élevé dans le sang, il est important de savoir que substantiellement deux types de diabète totalement différents de part leur mécanisme de survenue : le Diabète de type 1 et le Diabète de type 2. Le diabète de type 1 est une maladie considérée comme auto-immune car pour des raisons complexes le corps du sujet se met à produire des anticorps dirigés contre le pancréas qui va subir une destruction des cellules chargées de produire l'insuline. L'organisme se retrouve ainsi privé d'insuline, cette hormone primordiale pour contrer l'élévation de la glycémie dans le corps. Le Diabète de type 1 survient en général chez le sujet jeune et se révèle avant 25 ans en moyenne. Sa prise en charge requiert l'administration de l'insuline à vie. Le diabète de type 2 par contre est le diabète qui va apparaître chez le sujet

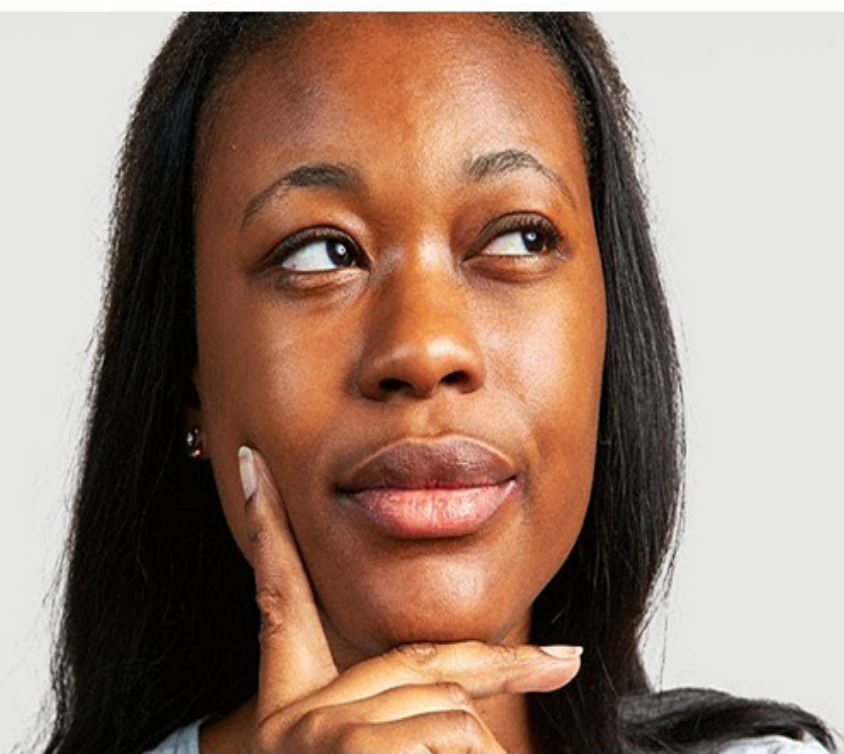
d'âge mûr vers la quarantaine en général. Son mécanisme combine une insulino-résistance ou défaut d'action de l'insuline qui persistante va stimuler le pancréas à fabriquer d'avantage de l'insuline ce qu'on appelle l'hyperinsulinisme. Le cercle vicieux de l'insulinorésistance persistante et de l'hyperinsulinisme va aboutir au fil des années à un épuisement du pancréas à fabriquer de l'insuline créant donc une situation de carence de l'insuline (Insulinopénie) qui va favoriser l'apparition des signes du diabète. Dans le diabète de type 2, le surpoids et l'obésité jouent une place primordiale dans le mécanisme d'insulino-résistance. Si pour le diabétique de type 1, le traitement est d'office l'insuline associé à une éducation hygiéno-diététique, celle du diabétique de type 2 intègre en plus des médicaments. Il est cependant important de souligner que le diabétique de type 1 sous insuline peut se retrouver à prendre du poids pour diverses raisons (prédispositions génétiques, sédentarité, mauvaises

habitudes alimentaires, effets de l'insuline...etc.). Une prise de poids qui l'exposerait à une insulino-résistance qui nécessiterait d'ajuster les doses d'insuline qu'il s'administre. Mais ce n'est pas pour autant qu'il fera secondairement un diabète de type 2 : **un diabétique de type 1 ne devient pas diabétique de type 2, il demeure type 1. Un diabétique type 2 par contre peut se retrouver dans une situation identique au diabétique de type 1 : on dit que le diabétique de type 2 est devenu insulino-réquerant.** Au stade de l'insulino-réquerance, le diabétique de type 2 devient comme le diabétique de type 1 et devra utiliser l'insuline en injection continue. Attention à ne surtout pas utiliser les médicaments du diabète de type 2 pour un diabète de type 1. Chaque patient diabétique est unique et seuls les médecins habilités à la prise en charge du diabète assurent la prescription des traitements adaptés à chaque situation.

Propos recueillis par **William O.**



INSTITUT NATIONAL D'ASSURANCE MALADIE



INAM RÉPOND À VOS QUESTIONS

Ma carte INAM est abîmée : que faire ?

-  Présenter à l'INAM la carte abîmée
-  Renseigner la fiche de demande de duplicata à l'INAM
-  Joindre une photo récente sur fond blanc
-  Payer une quittance de 2500F CFA à l'INAM

INAM, toujours à vos côtés !