



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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° 751 du 31 Janvier 2024

Huile rouge : alliée santé



3

HUILE DE PALME : HUILE VÉGÉTALE SAINNE

« Caca caillou » : Signe
d'intestins malades

2

Perte du poids :
Boisson naturelle

6

Fromage « Wangashi » :
trésor nutritionnel

4

DON DE

Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



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

« Caca caillou » : Signe d'intestins malades



Attention aux selles dures

La texture et la forme des selles ne sont pas toujours les mêmes. Elles peuvent varier en fonction de l'alimentation ou de la présence de certains soucis de santé. La revue « *The Sun* » met en garde sur la présence d'un « caca caillou ».

Cette selle dure peut évoquer la possible présence d'un gonflement des veines et d'un prolapsus. On parle de prolapsus lorsqu'un organe glisse de sa position normale dans l'organisme. Dans le prolapsus rectal, le rectum se retourne de telle manière que la muqueuse rectale est visible à l'extérieur du corps sous la forme d'une projection de l'anus humide et de couleur rouge foncé. Un saignement rectal peut survenir. La perte du contrôle des selles OU incontinence fécale est un symptôme fréquent.

Une selle trop dure « semblable à un caillou, peut entraîner de graves complications, allant des hémorroïdes au fécologue. Ce dernier est blocage de selles déshydratées au niveau du rectum ou l'ampoule rectale; l'expulsion de ces selles dures étant spontanément impossible », souligne Dr Dieudide Dovonou, Médecin généraliste à la Clinique « Le Safran » à Baguida.

Généralement, cette texture est le signal de la constipation. « Votre caca peut certainement en dire long sur votre santé intestinale. La constipation est liée à toutes sortes d'autres problèmes médicaux, tels que les hémorroïdes, les maladies liées aux intestins et même un risque accru de cancer de l'intestin s'il s'agit d'un problème à long terme », explique le docteur Dieudide Dovonou, Médecin généraliste.

Hydratation, fibres et sport

« Les hémorroïdes étant un réseau vasculaire très superficiel, des complications sont fréquentes, à l'origine de symptômes.

La maladie hémorroïdaire est l'ensemble des troubles et symptômes qui peuvent toucher ces vaisseaux lorsqu'ils sont gonflés et irrités. Ces symptômes sont en général bénins et passagers, mais peuvent entraîner une gêne dans la vie quotidienne», résume le site « Ameli Santé ».

Pour lutter contre les hémorroïdes, il est recommandé de respecter une bonne hydratation, au moins 1,5 litre d'eau par jour, manger des fibres et de pratiquer une activité sportive. Dans certains cas, il est possible de prendre des laxatifs.

Dans de rares cas, le fait d'être bouché peut entraîner de graves complications comme « un prolapsus rectal, dont le traitement peut nécessiter une intervention chirurgicale. Cela se produit lorsqu'une partie de la partie la plus basse du gros intestin, le rectum, glisse hors de l'anus. L'autre conséquence de la constipation est une augmentation du risque de fécologue, ce phénomène se produit quand les excréments restent coincés dans le rectum et qu'il est difficile de les expulser », fait comprendre Dr Dovonou.

Recette : Faire chauffer de l'eau sans la faire bouillir, mettre 1 à 2 cuillères à café de feuilles de séné séchées « Agoè gbé » à infuser dans l'eau chaude pendant 10 min, puis filtrer. On peut rajouter un peu de miel pour améliorer son goût. Dans tous les cas, les feuilles de séné doivent être utilisées de façon épisodique et en cure brève : pas plus de huit à dix jours.

Attention ! En parallèle de l'utilisation des feuilles de séné, il est nécessaire d'adopter un régime sain (alimentation saine, variée et équilibrée et sport régulier) pour éviter de reprendre du poids après la cure.

par Jean ELI

ils ont dit...



Pr 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% »



Dr Jean-Claude Bakpatina
Médecin généraliste

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



Yasmine Sandrine Zerbo,
Nutritionniste-Diététicienne

« Le diabétique peut tout manger. C'est la quantité des différents aliments qui composent son assiette qui doit être l'objet d'attention »

PHARMACIE DE GARDE 29/01/24 AU 05/02/24

ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
CAMPUS	ADEWI - Boulevard de la Kara à côté de UTB	93 38 08 84
AGBEGNIGAN	Tokoin Ramco - Gbadago, Av. de la Libération	96 77 33 33
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
ST PIERRE	Sagboville Hédrzanawé, Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 89
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobarr, Grand contournement	70 59 09 53
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	91 05 78 21
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoé 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, non loin 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
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
ASSURANCE	Adétikopé, National N°1, non loin du marché	96 82 76 76
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, sur la route Zossimé - Sanguera	98 80 68 83
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoé Gbomamé	70 12 44 40
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	99 98 66 66
LE DESTIN	A côté de l'Agence ECOBANK de Baguida	70 41 15 41

Huile rouge : alliée santé

Santé Alimentation

L'huile de palme ou huile rouge, «Zomi» en Ewé, est l'huile végétale la plus utilisée au monde. Des polémiques entourent l'utilisation de l'huile de palme à cause de sa forte teneur en acides gras saturés. L'OMS, dans une étude intitulée « L'industrie de l'huile de palme et les maladies non transmissibles » en 2019, a accusé le lobby de l'huile de palme d'employer des tactiques des firmes de l'alcool et du tabac pour influencer la recherche sur les effets de son produit sur la santé. Cependant, les populations africaines et les thérapeutes soutiennent que cette huile présente un certain nombre d'avantages pour la santé, plus qu'elle ne nuise.



L'huile de palme, un aliment à privilégier

A la question de savoir peut-on se passer de l'huile de palme ? Ama, 52 ans tenancière d'un fofou bar au quartier Adidogomé a souri. La bonne dame est catégorique : « l'huile de palme est un aliment « complet » pour la santé. Je ne suis jamais tombé malade, je n'ai jamais eu des problèmes de santé, en consommant cette huile naturelle. Les rumeurs font d'elle une huile déconseillée. En tout cas moi je ne crois pas en cela. En la consommant de manière raisonnable, elle renforce notre immunité ». Au Togo, l'huile de palme est souvent utilisée pour les sauces légumes (gboma, adémè, gombo, à base de feuilles de manioc). On peut consommer cette huile aussi accompagnée d'un plat d'ignames. Elle est très efficace pour la digestion. Selon un thérapeute togolais, l'huile de palme est tout simplement

un médicament complet. « Nous utilisons l'huile de palme avec d'autres produits pour soigner l'hémorroïde, quand elle n'est pas externe. Elle est aussi appliquée sur le cordon ombilical du nouveau-né, car elle aide à vite cicatriser. L'huile de palme facilite également la digestion », a-t-il fait savoir.

Sandrine Zerbo, Nutritionniste-Diététicienne pour sa part, a révélé que « l'huile de palme possède un profil nutritionnel atypique. Elle possède une immense richesse en nutriments. C'est un produit caractérisé par une grande teneur en acides gras saturés. Toutefois, il faut noter l'absence d'acides gras trans dans l'huile de palme, ce qui est un avantage pour la santé. D'ailleurs, nos mamans l'utilisaient pour soulager plusieurs maladies comme le mal de tête, les douleurs, l'athérosclérose. L'huile de rouge favorise l'utilisation des



L'huile rouge extraite de façon artisanale

nutriments, la détoxification du foie et améliore les fonctions immunitaires. » Il suffit de consommer 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de palme rouge par jour pour bénéficier de toutes ces propriétés.

Un aliment complet

L'huile de palme est également riche en tocotriénols, une vitamine E efficace pour prévenir le cancer, selon les recherches. L'huile de palme est considérée comme l'aliment naturel le plus riche en vitamine A. Elle contient environ 15 fois plus de vitamines A qu'une carotte.

Des chercheurs malaisiens et libyens ont étudié le tocotriénol (qu'on trouve dans l'huile de palme). Selon eux, c'est une forme de vitamine E qui protège les cellules du cerveau, prévient les maladies cardiovasculaires, le Parkinson, l'Alzheimer. L'huile de palme contient aussi une dizaine des bons acides gras. Ce sont notamment acides alpha linoléiques, l'oléiques, palmétoleiques, arachidonéiques. On a aussi les acides gras essentiels,

oméga 3, oméga 6. Ces acides gras essentiels contribuent à combattre les dépôts de mauvaises graisses au niveau du cœur et des vaisseaux, les inflammations... « Principalement, elles interviennent dans la qualité de la vue, l'amélioration de la mémoire, la synthèse des hormones, le bon fonctionnement du système nerveux, la normalisation de la tension artérielle, le bon fonctionnement du cœur », précise Mathieu Tobossi, Spécialiste en hygiène et qualité alimentaires qui ajoute que ces acides gras non saturés favorisent aussi la gestion du stress et l'augmentation de l'immunité dans le corps. Mathieu Tobossi lance également une alerte à ceux qui utilisent des engrais chimiques, des pesticides, pour cultiver les palmiers. Choisir de préférence l'huile non manufacturée, extraite de façon artisanale.

Cette huile artisanale est ce qui est fait dans les communautés au Togo et dans les autres pays en Afrique, en général.

par **William O.**

Fonio : alicament pour diabétiques



Le fonio, un aliment pour la santé et la vitalité

Le fonio est très digeste, souvent conseillé aux diabétiques et aux personnes âgées, grâce à son index glycémique faible. Selon le diététicien-nutritionniste malien Ibrahim Cissoko, c'est une céréale qui n'a pas de gluten; elle est donc absorbée lentement dans le corps et ne provoque pas de pics de glycémie. Le fonio est composé à 92% de glucides (sucres lents), riche en fer, zinc, calcium, phosphore et en magnésium, protéines végétales, fibres alimentaires. C'est une bonne source de thiamine, et

de la riboflavine, des vitamines qui jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique et la fonction nerveuse normale et contribuent à la santé du système cardiovasculaire, et à la croissance des cellules.

Selon des recherches effectuées en laboratoire faites par Le Dr Djibril Traoré, Nutritionniste, Chercheur à l'Institut de Technologie Alimentaire de Dakar et son équipe, le fonio peut aider dans le traitement du diabète. « Le fonio contient, entre autres, des acides sulfuriques qui concentrent

l'insuline, une hormone faisant défaut aux diabétiques. Cette plante est également riche en chrome qui active l'insuline dans le corps humain. Des recherches effectuées sur des rongeurs ont révélé de bons résultats, notamment la réduction de plusieurs aspects du diabète et des complications liées à l'obésité. Sa concentration en beta-glucans contrôle aussi le glucose et a des propriétés immunitaires »

Pour Stéphane Besançon, Nutritionniste français, « dans l'alimentation du patient diabétique,

le fonio présente des caractéristiques intéressantes par rapport à d'autres céréales comme le riz. Sa faible teneur en sucres rapides et sa forte teneur en amidon, permettent au fonio de présenter un index glycémique (l'impact d'un aliment sur l'élévation du taux de sucre dans le sang) plus faible que celui du riz, du maïs ou du sorgho. Consommer souvent du fonio, tout en ne négligeant pas d'autres types d'aliments et le suivi médical, est bénéfique pour le patient diabétique et au-delà pour tout individu. », martèle-t-il.

Recommandations

Attention, la consommation du fonio, comme des autres céréales, ne doit pas dépasser 50% de l'apport calorique journalier soit environ 300 g par jour. La composition de la sauce qui accompagne les céréales est très importante pour garder un bénéfice santé. Ces sauces doivent contenir beaucoup de légumes, peu de sel et de graisses.

Enfin, le renforcement de la consommation de céréales traditionnelles locales, qui sont mieux adaptées aux climats des pays dans lesquels elles sont produites, aura un impact positif sur l'environnement et nécessitera souvent moins d'intrants chimiques permettant de réduire la contamination des céréales mises sur le marché.

par **Elom AKAKPO**

Fromage « Wangashi » : trésor nutritionnel

Fromage à chaire molle de lait frais de vaches locales, le wangashi est un produit délicieux, majoritairement fabriqué localement par les communautés peulhs au Nord du Togo. Très populaire et apprécié pour son goût délicieux, satisfaisant la gourmandise des consommateurs, le wangashi est également un produit nutritionnellement riche. Consommé régulièrement mais moyennement, pour des raisons de maintien de l'équilibre nutritionnel, Il est une source de nutriments essentiels et de vitamines utiles à la consommation et au bon fonctionnement de l'organisme.



Présentation du wangashi au MaBEST 2023

Frit, braisé ou frais, le wangashi est servi avec du riz aux haricots (Ayimolou) ; avec du piment rouge moulu ou dans une sauce. Le wangashi peut être consommé dans la sauce accompagnée de pâte ou de riz. Il peut se faire en soupe ou en brochettes lors des barbecues. Pour un petit déjeuner le wangashi est un bon sandwich. Il peut également remplacer valablement la viande ou le poisson et être utilisé comme source de protéine dans une salade. Outre le fait d'être un délice, le wangashi est aussi riche de bienfaits sur le plan nutritionnel.

Pourvoyeur de sels minéraux

Calcium : Une consommation adéquate de calcium est liée à une meilleure santé des os (développement et solidification). Le calcium est ainsi essentiel autant chez les enfants (pour leur croissance osseuse), chez les femmes enceintes (pour le développement osseux du fœtus), que chez les adultes et personnes âgées, (pour leur reminéralisation). Consommer du wangashi contribue à lutter les risques de fracture de la hanche et d'ostéoporose.

Phosphore : Le wangashi est une excellente source de phosphore. Le phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. Il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus, aide à maintenir le pH normal du sang et fait partie des constituants des membranes cellulaires.

Il a été observé, lors d'études effectuées chez l'humain, que la consommation de wangashi peut prévenir la carie dentaire, souligne Sandrine Zerbo, nutritionniste-diététicienne, d'Etat, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. « Parmi les

mécanismes d'action proposés, les minéraux du fromage (principalement le calcium et le phosphore) empêcheraient la déminéralisation des dents, en plus de contribuer à leur minéralisation. De plus, la mastication du fromage activerait la sécrétion de la salive et favoriserait la diminution de l'acidité (augmentation du pH) dans la bouche après la consommation d'aliments sucrés, prévenant ainsi l'apparition de la carie », explique la nutritionniste-diététicienne.

Zinc : Le zinc intervient dans le renforcement du système immunitaire et à la prévention des maladies cardiovasculaires « Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline », indique Sandrine Zerbo.

Pourvoyeur de vitamines : Vitamines A, D, B2 et B12

En consommant le wangashi, on fournit à l'organisme de la vitamine A, sous forme de rétinol. Le rétinol est l'une des formes actives de la vitamine A dans l'organisme. Cette vitamine, est essentielle pour la vue, grâce à son caractère antioxydant, mais elle participe également à la croissance des os et des dents, au maintien de la peau en bonne santé et à la protection contre les infections.

Le wangashi contient également la vitamine D, qui joue un rôle important dans le bon fonctionnement de l'organisme. Elle assure en effet, l'augmentation des taux de calcium et de phosphore dans le sang, permettant ainsi : une minéralisation optimale des tissus (os, cartilage

et dent), la coagulation du sang et une bonne transmission nerveuse.

La vitamine B2 (Riboflavine), participe à une bonne vision, au maintien des globules rouges et du fer. Elle intervient également dans la production de l'énergie, grâce à son rôle antioxydant. La nutritionniste Sandrine Zerbo estime que « le wangashi est une bonne source de vitamine B2. Aussi connue sous le nom de riboflavine, la vitamine B2 joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges ».

pour les nourrissons et les enfants). Les acides aminés essentiels, sont des acides aminés que l'organisme ne peut synthétiser : ils doivent impérativement être apportés par l'alimentation. Tout comme la viande, le poisson ou les œufs, le wangashi est constitué de protéines complètes.

« Pour être équilibré, un repas doit notamment comporter une source de protéines complètes, telle que le wangashi. Ce fromage contient des protéines complètes, car il contient à lui seul l'ensemble des 8 acides aminés essentiels. Il s'agit donc d'un aliment intéressant à intégrer dans un repas sans viande. Le fromage wangashi



Du wangashi pour la bonne santé

La vitamine B12 travaille de concert avec l'acide folique (vitamine B9) pour la formation des globules rouges dans le sang. Elle travaille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et à la structuration du tissu osseux.

Propriétés immunostimulantes

Le wangashi est essentiellement une fermentation du lait par des bactéries lactiques. Il a été démontré que les produits laitiers fermentés, tel le wangashi, peuvent avoir des propriétés immunostimulantes.

« Les bactéries lactiques pourraient aussi coloniser l'intestin et y exercer ainsi une action protectrice. Les aliments contenant des bactéries lactiques devraient être consommés sur une base régulière afin d'en retirer tous les bienfaits. Le wangashi est également un aliment fermenté, qui contient donc des bactéries ou des levures, lesquelles contribuent à maintenir les microbiomes en bonne santé », fait comprendre la Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale.

Source de protéines alternatives à la viande

Les protéines des produits laitiers en général sont particulièrement qualitatives. Elles sont en effet, d'une part, bien mieux assimilées que les protéines végétales et, d'autre part, riches en acides aminés indispensables. Ces protéines favorisent l'assimilation du calcium et du fer par l'organisme, améliorent l'immunité ainsi que la baisse de la tension artérielle.

Pour être complète, la protéine doit comporter 8 différents acides aminés essentiels (+ l'histidine, un 9^{ème} acide aminé essentiel uniquement

contribue à une bonne alimentation», fait savoir Sandrine Zerbo.

Également riche en calories, le wangashi peut être recommandé pour les personnes âgées, les femmes enceintes et les adolescents ayant des tendances de carences caloriques. Le wangashi est ainsi un bon produit pour la santé et le plaisir des papilles gustatives.

En septembre 2023, le stand wangashi a été la principale attraction lors la 5^{ème} édition du Marché du Bien-Etre et de la Santé au Togo (MaBEST). Le Wangashi exposé par des productrices venues de la région de la Savane et soutenues par le projet WOMEN, a été conservé dans de très bonnes conditions comme dans des plats à couvercle, dans des glacières, à l'abri des mouches et autres vecteurs. Cet aliment a été testé par l'Institut National de l'Hygiène (INH) et autorisé pour la consommation. Les vaches produisant le lait pour la transformation sont suivies par les vétérinaires dans le cadre du projet WOMEN.

Projet WOMEN

Afin d'améliorer la résilience des ménages vivant de l'activité de production du wangashi, de renforcer l'emploi des femmes et jeunes dans la chaîne de valeur lait local et d'améliorer la disponibilité et la qualité des produits laitiers locaux tels que le Wangashi, les ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-SUISSE) et Gestion de l'Environnement et Valorisation des produits agro forestiers (GEVAPAF), avec l'appui financier de la CEDEAO/ARAA et de la Coopération Suisse, mettent en œuvre le projet « Wangashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo » (WOMEN).

**L'aliment idéal n'existe pas.
L'équilibre nutritionnel est assuré par la consommation variée, saine et équilibrée des aliments**

L'Hôpital Braun Cinkassé lance une campagne de traitement des maladies vaginales et du sein

SantéActualité

L'hôpital Braun Cinkassé, ancré dans son engagement à fournir des soins de qualité aux populations, lance une campagne de dépistage et de prise en charge des affections des seins et de l'appareil génital chez la femme du 10 janvier au 09 février 2024. Cette initiative, sous la conduite du docteur Andreas Kleina, médecin gynécologue allemand, s'inscrit dans le cadre de la mission constante de l'établissement de veiller à la santé et au bien-être des femmes, en particulier dans les régions des Savanes et de la Kara.



Un couple en consultation

L'accessibilité aux soins gynécologiques est cruciale, en particulier pour les populations féminines dans les zones rurales. Donner à un grand nombre de femmes l'opportunité de se soumettre à des examens gynécologiques est un pilier essentiel de la campagne que lance l'hôpital Braun. La prévention et la détection précoce de pathologies sont des armes puissantes contre les affections gynécologiques. Ainsi la campagne vise à rapprocher ces services des femmes des

régions des Savanes et de la Kara, ainsi que de l'ensemble du Togo et des zones limitrophes du Ghana et du Burkina Faso.

Il s'agit d'une campagne de dépistage et de traitement chirurgical des maladies des seins (nodule du sein, cancer du sein, réduction du volume mammaire, malformation des seins) et de l'appareil génital des femmes (fibrome, kyste, cancer du sein, fistule vaginale, incontinence urinaire, malformation génitale).

Toutes les pathologies dépistées



Une opération chirurgicale

nécessitant des interventions chirurgicales seront prises en charge sur place par l'équipe de gynécologues Allemands et Togolais.

L'Hôpital Braun Cinkassé dispose d'un service de gynéco obstétrique, doté d'un bloc opératoire entièrement équipé et d'un personnel qualifié.

L'équipe médicale est composée de sages-femmes expérimentées et d'un médecin gynécologue obstétricien togolais, bénéficiant d'un soutien périodique d'un

gynécologue allemand. Ce partenariat international permet d'assurer des niveaux élevés de compétence et de savoir-faire.

Toute femme désireuse de bénéficier de ces soins est priée de se présenter à l'hôpital Braun Cinkassé tous les jours à partir de 07h30 pour les formalités de prise en charge.

Par ailleurs, la consultation gynécologique est gratuite, les examens d'échographie des seins et pelvienne sont faits à coût réduit.

Pour toute information complémentaire, s'adresser au service de gynéco obstétrique de l'Hôpital Braun cinkassé ou appeler les numéros suivants : 70428299 / 92864949.

par Raymond DZAKPATA



NOS PRODUITS

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

Produits cosmétiques
pour votre beauté

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

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

Petit cola: vigilance et energie

Le petit cola, est depuis longtemps reconnu pour ses propriétés, en particulier en ce qui concerne son côté aphrodisiaque. Malheureusement, l'on ignore que ce dernier a des propriétés stimulantes pour le système nerveux. Cette graine, extraite du fruit du petit cola, a été utilisée traditionnellement dans diverses cultures pour ses effets énergisants.



Le petit cola, bon pour le moral

Les graines de petit cola ont été mâchées durant des millénaires en Afrique pour combattre la fatigue physique et intellectuelle et lutter contre la dépression.

Stimulant naturel

Plusieurs études scientifiques ont exploré les composants du kola, mettant en évidence sa richesse en caféine, en théobromine et en théophylline. Ces substances sont des stimulants naturels qui agissent sur le système nerveux central, augmentant la vigilance et réduisant la sensation de fatigue. Les effets stimulants du kola sur le système nerveux central sont essentiellement dus à sa richesse en caféine dont les bienfaits contre la fatigue à court terme et sur la vigilance sont déjà largement reconnus. A dose élevée, la caféine s'avère même aussi efficace que d'autres stimulants délivrés sur ordonnance médicale tels que le modafinil, comme le suggère l'étude « *Effects of dextroamphetamine, caffeine and modafinil on psychomotor*

vigilance test performance after 44 h of continuous wakefulness » réalisée par William Killgore en 2008 sur 53 adultes en bonne santé. Cette étude a examiné les effets de la noix de petit cola, soulignant ses propriétés stimulantes similaires à celles du café, mais avec des effets plus doux et plus durables.

Améliorer la concentration

Des recherches ont été menées pour évaluer l'impact du kola sur les fonctions cognitives. Une étude publiée dans « *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior* » a montré que la consommation de petit cola améliorerait la concentration, la mémoire et la performance cognitive chez les participants. Ces résultats suggèrent que le petit cola peut être un moyen naturel d'améliorer la fonction mentale.

Recette : Faire bouillir de 1 à 3 g de poudre séchée dans 150 mL d'eau pendant 5 à 10 minutes. Boire de 1 à 3 tasses par jour.

par **Raymond DZAKPATA**

Perte du poids : Boisson naturelle

Aujourd'hui, il est essentiel, pour avoir un poids santé, d'adopter une alimentation saine et de pratiquer des exercices réguliers. En plus de cela, il existe des «aides complémentaires» dont l'apport peut contribuer à améliorer l'activité métabolique pour brûler les graisses plus facilement. Parmi ces possibilités, on trouve une boisson naturelle au thé vert, à l'ananas et à la cannelle, qui facilite la désintoxication du corps tout en favorisant la combustion des calories.



Une boisson pour la vitalité et le regain d'énergie

La boisson au thé vert, à l'ananas et à la cannelle est un remède purifiant et diurétique. « *Bue régulièrement, elle aide à réduire le poids sans souffrir de carences nutritionnelles ou de réactions indésirables. C'est un complément alimentaire grâce à son apport en nutriments. Il optimise le travail du métabolisme pour faciliter l'utilisation des sources d'énergie*», rassure Yasmine Sandrine Zerbo, Nutritionniste, Diététicienne, Spécialiste en Nutrition Clinique et de la Nutrition entérale et parentérale. En consommant cette boisson, on abaisse les niveaux élevés de cholestérol. En plus, cela « *diminue l'anxiété, facilite l'élimination des liquides qui provoquent une inflammation dans les tissus, fortifie le fonctionnement du métabolisme, en améliorant les processus qui transforment les graisses et les sucres en sources d'énergie* », fait savoir Sandrine Zerbo, Nutritionniste.

Comment préparer cette boisson?

Cette boisson naturelle peut devenir le meilleur atout pour perdre des kilos. On peut la boire au début de journée ou lorsqu'on sent venir une petite faim.

Recette : 1 quantité d'eau de 250 ml, soit la moitié d'un pure water, ½ cuillère à café de cannelle moulue, 1 cuillère à café de thé vert, 2 tranches d'ananas, 2 cuillères à soupe de miel. Bouillir l'eau et ajouter la poudre de cannelle. Laisser sur le feu au minimum 2 minutes puis ajouter le thé vert. Attendre que l'infusion refroidisse ambiante, pendant 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, extraire le jus des tranches d'ananas. Lorsque l'infusion est tiède, ajouter le jus d'ananas et les 2 cuillères à soupe de miel. Remuer bien pour que tout soit bien mélangé et boire tiède. Boire cette boisson au maximum 2 fois par jour. Répéter la consommation quotidiennement, ou au moins 3 fois par semaine.

par William O.

Port du casque : avantages salvateurs

Le port du casque est obligatoire au Togo pour les motocyclistes et leurs passagers. Une moto avec un passager sans casque est automatiquement arrêtée par les éléments de la police et amendée. Les autorités ont ainsi corsé les mesures à cause du nombre inquiétants d'accidents et de décès enregistrés sur les routes au Togo en général et à Lomé en particulier. Selon les chiffres du ministère de la Sécurité et de la Protection civile, au second semestre 2022, il est fait état de 3689 accidents, dont 336 décès et 5055 blessés, soit un taux de mortalité 3,95% pour 100000 habitants. Parmi les 3534 engins impliqués dans ces cas d'accidents, les motocyclettes battent le record, avec 2542 accidents, soit 71,93%, et 211 morts, soit 62,80%.

Protection contre les traumatismes crâniens

Le port de casque est essentiel pour minimiser les risques de blessures graves à la tête en cas d'accident. Les traumatismes crâniens peuvent avoir des conséquences dévastatrices, mais le port d'un casque bien ajusté absorbe une partie de l'impact, réduisant ainsi le risque de lésions cérébrales graves.

Amélioration de la visibilité et de la concentration

Les casques, en plus de protéger physiquement la tête, peuvent également améliorer la concentration et la visibilité. En réduisant le bruit ambiant et en protégeant du vent, les casques permettent aux utilisateurs de rester attentifs à leur environnement, améliorant ainsi la sécurité pendant la conduite ou la pratique d'activités extérieures.

Sensibilisation à la sécurité routière

Le port de casque contribue à sensibiliser les individus à l'importance de la sécurité routière. En faisant de cet accessoire une norme, on encourage une culture de prudence et de responsabilité, ce qui peut avoir un impact positif sur le comportement des conducteurs et des usagers de la route en général.

Protection contre les irritations respiratoires et oculaires

Lorsqu'ils sont pourvus de visière, les casques protègent aussi les yeux et les narines contre le vent, les insectes et certaines autres particules dont les grains de sable. Cela réduit le risque d'irritation voire de crise allergique.

Réduction des risques de lésions faciales

En plus de protéger le crâne, certains casques offrent également une protection pour le visage, réduisant ainsi le risque de lésions faciales en cas d'impact.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste

par Gamé KOKO

Prenez soin de votre santé au quotidien

L'INH dans la dynamique de renforcer la qualité des aliments et de l'eau pour la population

L'Institut National d'Hygiène (INH) a organisé le 23 janvier 2023 à Lomé, une rencontre d'échanges avec ses partenaires demandeurs d'analyses de contrôle de la qualité. La séance vise à renforcer les liens de collaboration et à discuter des résultats des analyses de contrôle de la qualité de l'eau, des aliments et des produits divers.



Vue de l'assistance

Chaque année, l'Institut National d'Hygiène (INH) s'engage à organiser une réunion dédiée à la communication et à la coopération avec ses partenaires clients pour l'analyse de contrôle de la qualité des aliments et de l'eau. Cette année 2024 ne fait pas exception. La séance a été l'occasion de présenter les résultats d'une enquête menée auprès de ces partenaires, éclairant ainsi sur les attentes et les préoccupations spécifiques de chacun.

La Directrice de l'INH, Dr Halatoko Wemboo Afiwa a chaleureusement accueilli les partenaires, exprimant sa gratitude pour leur collaboration continue. Dans son mot de bienvenue, elle a souligné l'importance de ces rencontres annuelles pour renforcer les échanges, partager des informations cruciales et collaborer de manière efficace pour garantir la qualité des services fournis. Au cours de la séance, les résultats de l'enquête ont été



Les officiels lors de la rencontre

présentés, mettant en lumière les points forts et les domaines où des améliorations peuvent être apportées. Cette démarche transparente et proactive démontre l'engagement de l'INH envers l'amélioration continue et la satisfaction des partenaires. L'enquête de satisfaction des clients du laboratoire d'Hygiène Appliquée de l'INH a permis de recevoir la perception des utilisateurs de ce service. Le laboratoire a gardé sa performance de 100% comme en 2021 ce qui reflète les efforts du laboratoire pour obtenir la satisfaction de ses clients. Les discussions qui ont suivi leur ont permis de partager leurs retours d'expérience, leurs suggestions et leurs

attentes. Ces échanges ouverts ont jeté les bases d'une collaboration renforcée, permettant à l'INH de mieux répondre aux besoins spécifiques de chaque partenaire. L'objectif ultime demeure l'amélioration constante de la qualité des prestations, contribuant ainsi à la santé et au bien-être de la population. La séance a été close sur une note positive avec des perspectives prometteuses pour l'année à venir. La Directrice de l'INH a exprimé sa confiance dans la continuité de cette collaboration fructueuse. Elle a réaffirmé l'engagement de l'institut à maintenir les normes les plus élevées en matière d'hygiène et de contrôle de la qualité.

Santé
Reportage

par Raymond DZAKPATA

«Noël sans Handicap 2023» célébrée avec faste au CNAO

« Noël sans Handicap » a été observé le vendredi 22 décembre dans les locaux du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO) de Lomé. L'objectif de cette initiative est de procurer de la joie aux enfants en situation de handicap dans le cadre des fêtes de Noël et du Nouvel an. A cet effet plus de 350 enfants en situation de handicap et suivant une rééducation fonctionnelle au CNAO-Lomé ont bénéficié des kits composés de vivres et non-vivres. Ceci afin de leur permettre de bien fêter à domicile.



Les officiels lors de la manifestation

La fête de Noël est l'une des fêtes dédiées aux enfants, porteuse de joie avec le mythe du père noël et les cadeaux offerts. Cependant, beaucoup de familles togolaises ayant des enfants en situation de handicap n'arrivent pas à offrir ces moments de joie et de gaieté à leur progéniture. Pour combler ce vide pendant ces moments de fête, le CNAO-Lomé a organisé avec l'appui des partenaires une rencontre d'échanges et de partage avec les parents et amis des enfants en situation de handicap suivant une rééducation fonctionnelle dans ledit centre. Le CNAO a procédé à la distribution des kits et nombreux cadeaux à ces enfants. Il s'agit à travers ce geste de permettre aux enfants de pouvoir se divertir, et de s'épanouir pendant les fêtes de fin d'année. Pour le Directeur du CNAO-Lomé, Innocent Tokpessa Lakna, « il est important de donner de la joie aux

enfants et aux parents qui viennent au CNAO pour les soins. Nous voulons que les parents se sentent en joie avec leurs enfants en vivant comme s'ils n'ont pas d'handicap. Nous voulons aussi renforcer l'inclusion de l'enfant handicapé pour son autonomisation effective et celle de leur mère. « Noël sans handicap » est mené pour que les enfants victimes de handicap ne se sentent pas marginalisés et qu'ils puissent jouir pleinement de leurs droits. Et, qu'il y ait l'inclusion entre les autres enfants afin qu'ils puissent affronter les aspects de la vie sociale. » Les représentants Firakouma Mimatéa, du Haut-Commissariat à la Réconciliation et au Renforcement de l'Unité Nationale (HCRRUN) et Khadim Youck de l'association « Un espoir, un sourire » ont exprimé leur gratitude au CNAO en exhortant les mamans à toujours aimer, dorloter, chérir et prendre soin de leur enfant en situation de handicap.



Mobilisation des parents et enfants

Les parents d'enfants en situation de handicap, à l'instar de Kodjo Djossou, Electricien auto, père de Nathanaëlle, une fille souffrant de pied bot, a manifesté sa reconnaissance au CNAO pour l'accueil, le soutien, la prise en charge et l'accompagnement de son enfant. Accueillir l'enfant porteur de handicap quel que soit son handicap créé de nombreux bouleversements et des remises en question profondes dans l'identité personnelle, du couple et de la famille. « Être parent d'un enfant handicapé c'est difficile. Je me suis dit que la vie ne serait plus jamais comme avant. Mais après des séances au CNAO, j'ai vu une amélioration. Ma fille arrive à marcher. Et c'est une joie pour moi », a témoigné Kodjo Djossou.

Valoriser la personne en situation de handicap

La rencontre a également permis de sensibiliser les mamans sur la valeur d'une personne en situation de handicap. Dans les communautés togolaises, les personnes vivant avec un handicap sont marginalisées. Ce qui fait que beaucoup des parents, vulnérables pour la plupart,

maintiennent souvent leurs enfants à l'abri du regard des autres. Cet isolement n'est pas exempt de conséquences sur le développement et l'épanouissement des enfants. « Tout handicap à l'heure actuelle se prend en charge, se traite. Quand un enfant présente un handicap, cela ne doit pas être l'occasion de honte. Nous avons des structures spécialisées qui peuvent accompagner et prendre en charge ces enfants, en vue de leur intégration et insertion dans la société », a souligné Innocent Lakna. Il faut valoriser la personne vivant avec un handicap. C'est le préalable à la construction d'une société inclusive, ou d'une société qui n'exclut pas. Il faut valoriser la personne vivant avec un handicap dans toutes les organisations du pays quelle qu'elle soit et où qu'elle soit, cette valorisation est le point de départ d'un nouveau regard de la société sur la différence et sur les personnes qui nous apparaissent comme étant différentes de nous. La rencontre a été agrémentée de prestations d'artistes, d'humoristes et un sketch montrant l'importance de la prise en charge des enfants atteints de déficiences psychomotrices.

par William O.



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



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

PRESTA+, votre outil d'aide à :

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

