



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 752 du 07 Février 2024

Pastèque: prévenir le cancer de la prostate



FRUIT ANTIOXYDANT

Couleur de l'urine et état de santé



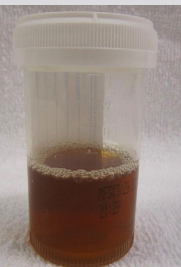
Jaune clair
Le corps est bien hydraté et que le système digestif fonctionne normalement



Jaune
Un corps légèrement déshydraté mais cela n'a rien d'anormal ou d'alarmant



Ambrée
Simplement, vous devez mieux vous hydrater



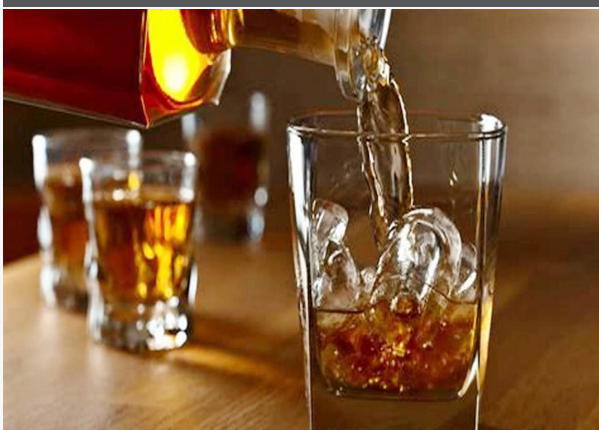
Marron
Une infection des reins ou du foie



Rouge
Une conséquence de calculs rénaux ou vésicule de troubles liés à la prostate

Types d'alcool pour diabétiques

3



Alimentation pour éviter les kystes aux seins

3



Gestion de la ménopause: Interview du Dr Améwoui

5



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjilé	Djidjilé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap 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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES Relatif à la perception de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du quatrième trimestre 2023 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent pour compter du 01 février 2024 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 19 janvier 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR

« La santé est un bien qui demande de l'économie »

François Salvat de Montfort

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

Protection de l'enfant
111

Assurance maladie
8220

Numéro vert SIDA
80 00 00 11

PHARMACIE DE GARDE DU 05/02/24 AU 12/02/24

AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
OCEANE	Rue HOULATA, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	96 80 09 31
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 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
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	96 68 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attiégou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Ceuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, (voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine)	99 11 35 35
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non d'Orabank	70 49 96 55
LIDDY	AGOE-DIKAME, Bernard Copé après la station CAP	70 90 19 60
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies	70 74 22 22
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11

ils ont dit...



Pr Jean-Marie Damorou
Cardiologue

« Au Togo, les chiffres
hospitaliers au CHU
montrent que 25
malades sur 100 qui sont
hospitalisés sont porteurs
d'insuffisance cardiaque.
C'est grave. »



Dr Kafui Bénédicte Améwoui
Gynécologue Obstétricienne

« Si la femme a des règles
extrêmement douloureuses,
des douleurs lors des
rapports sexuels et de petits
saignements avant les
règles ; ces 3 signes peuvent
indiquer une endométriose »



Adiel Lotri

Ergothérapeute en santé mentale
« Les parents doivent prêter
une attention particulière
au retard du langage.
Un enfant...qui n'a pas
l'habitude de sourire quand
on lui sourit...il serait
approprié d'emmener cet
enfant en consultation »

Types d'alcool pour diabétiques

La relation entre la consommation d'alcool et le diabète est un sujet crucial, nécessitant une compréhension approfondie des effets spécifiques de chaque type d'alcool sur les individus atteints de diabète. Dr Raphael Bogne, médecin généraliste camerounais apporte d'amples explications sur les conséquences de la consommation excessive d'alcool chez les diabétiques.

La consommation excessive d'alcool peut provoquer des fluctuations graves de la glycémie chez les diabétiques. « L'alcool a la propriété de réduire la libération de glucose par le foie, entraînant des niveaux de sucre dans le sang dangereusement bas, pouvant conduire à une hypoglycémie. C'est une situation potentiellement dangereuse qui nécessite une gestion attentive pour éviter des complications graves », souligne Dr Raphael Bogne, médecin généraliste.

La consommation régulière d'alcool peut « entraver le système de régulation normal du corps, rendant difficile la maîtrise des niveaux de sucre dans le sang. La régularité de la consommation d'alcool, même en quantités modérées chaque jour, peut poser problème

pour les diabétiques, perturbant l'efficacité de leurs traitements au fil du temps », explique Dr Raphael Bogne, médecin généraliste. Une surveillance attentive est nécessaire pour ajuster les plans de gestion du diabète en conséquence.

Différences d'effet entre la bière, le vin, le whisky et le champagne

Chaque type d'alcool peut avoir un impact spécifique sur le diabète. « La bière, en raison de sa richesse en glucides, peut entraîner une augmentation rapide de la glycémie. Le vin rouge, bien que bénéfique en modération pour la santé cardiaque, peut présenter des risques accrus en cas de consommation excessive. Le whisky et le champagne, en raison de leur faible teneur en glucides,



Attention à l'alcool chez le diabétique

ont moins d'impact sur la glycémie, mais peuvent interagir avec les médicaments anti-diabétiques.», martèle le médecin généraliste

Conseils pour les diabétiques

Pour Dr Raphael Bogne, il est essentiel pour les diabétiques de consommer de la nourriture en même

temps que de l'alcool pour éviter l'hypoglycémie. Cela contribue à équilibrer les effets de l'alcool sur la glycémie. Aussi la communication constante avec le médecin est impérative. Ajuster le plan de gestion du diabète en fonction des habitudes de consommation d'alcool est essentiel pour maintenir un équilibre sain.

Santé Alimentation

par Raymond DZAKPATA

Alimentation pour éviter les kystes aux seins

Les kystes mammaires ne sont généralement pas dangereux lorsqu'ils sont décelés et traités à temps. Ils résultent de déformations bénignes au niveau des glandes mammaires. Mais d'après Mathieu Tobossi, Diétothérapie et Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires, avec une bonne alimentation, on peut les éviter.



Opter pour les fruits et légumes

Les kystes aux seins sont causés par une accumulation de liquide dans des nodules. Ils surviennent, soit, à la suite des bouleversements hormonaux dans le corps d'une femme, d'une mauvaise hygiène de vie et une mauvaise alimentation, ou d'un problème lié au poids. « Lorsque les nodules sont soignés à temps, on évite les risques

qu'ils grossissent et se transforment en début de cancer des seins. Chaque femme doit ainsi reconnaître la présence des nodules aux palpations de ses seins. Cette méthode permet de déceler des anomalies et diagnostiquer promptement un kyste mammaire. Au toucher, un sein normal est lisse. Au contraire, s'il est douloureux et présente des boules de tailles variables

ou que du liquide ressort du téton, il peut s'agir d'une altération des glandes qui a donné naissance à des tumeurs ou des kystes mammaires », explique Mathieu Tobossi, Spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires.

Pour confirmer le diagnostic, il est toujours essentiel de consulter un spécialiste. Lui seul saura conseiller sur les meilleures alternatives qui se présentent selon les cas.

Quelle alimentation adopter ?

La possibilité d'une formation de kystes aux seins est surtout élevée chez les femmes âgées de 30 à 60 ans. Toutefois, il est possible de l'éviter grâce à une meilleure hygiène de vie, surtout, grâce à une alimentation saine et équilibrée. « L'idéal serait de consommer au quotidien des produits bio riches en nutriments qui favoriseraient la bonne circulation sanguine au niveau des cellules mammaires et qui maintiennent à la normale les taux d'hormones », souligne Mathieu Tobossi.

Les bonnes graisses

Les acides gras sont essentiels à la santé du corps. Ils se trouvent cependant dans des produits naturels, issus de culture ou d'élevage bio et

non traités par des agents chimiques. « Privilégiez ainsi les aliments contenant des oméga-3 et oméga-6 tels que le saumon sauvage ou la volaille, l'huile de bourrache et l'huile de primevère pour réduire les risques de formation de kystes aux seins. », recommande le spécialiste de la diétothérapie.

Aussi, « réduisez la consommation en graisses saturées et en hydrates de carbone. Viande rouge grillée, charcuterie, salaison, pain, riz, pâtes, car ils sont une source abondante de graisses saturées ou trans et d'hydrates de carbone », martèle Mathieu Tobossi.

Les fibres et les vitamines

Le spécialiste en Hygiène et Qualité alimentaires montre que « les fibres, les vitamines A et E qui sont également de puissants antioxydants aident à réduire les risques de kystes aux seins. Thé vert, fruits et légumes crus, amandes, huile d'olive, graines de sésame, céréales complètes sont à inclure dans votre alimentation ».

Une bonne alimentation est le secret pour éviter des maladies graves. Mais ces précautions devraient notamment être complétées par des exercices physiques au quotidien et des autocontrôles par palpation.

par Abel OZIH

Compléments alimentaires : nécessaires dans l'alimentation ?



Dr Binetou Cheikh Seck

Diététicienne-nutritionniste au Cabinet diététique nutridéal à Dakar (Sénégal)

Les compléments alimentaires sont des concentrés de nutriments – vitamine (C, B) et/ou de minéraux (Ca, Fe) – qui se présentent sous forme de gélule, capsule, poudre de sirop etc. On les

trouve en vente libre en pharmacie, dans les magasins spécialisés, sur internet et même en grande surface maintenant.

À quoi servent les compléments alimentaires ?

À la base, ils sont destinés à : des personnes qui ont des carences nutritionnelles diagnostiquées par un médecin qui prescrit un complément à la dose adéquate. Par exemple : le magnésium contre le stress, ou le calcium chez les personnes âgées ; à des personnes dont les besoins nutritionnels sont tellement élevés qu'elles sont difficilement accommodables par l'alimentation. Par exemple : les femmes enceintes qui ont besoin souvent de fer. Ils sont aussi destinés à des personnes malades qui ont des besoins accrus en nutriments pour favoriser la guérison. Par exemple : protéines/

acides aminés, à des personnes qui, pour des raisons de santé, ne peuvent pas se nourrir correctement

Y a-t-il un danger à prendre des compléments alimentaires alors qu'on n'en a pas besoin ?

Absolument : Nos besoins en nutriments comme la vitamine C se mesurent en mg et même en microgrammes et il n'y a pas de poche de réserve pour ces nutriments dans l'organisme, tout surplus est excrété

Les compléments alimentaires sont très peu réglementés, ils ne sont pas soumis au même contrôle de qualité que les médicaments, on peut tomber sur des compléments de mauvaise qualité (qui peuvent contenir des contaminants). Il y a un risque de surdosage lorsqu'on prend plusieurs comprimés qui contiennent

les mêmes nutriments, il peut y avoir un effet toxique (fer = prooxidant)

En cas de maladies chroniques, le complément alimentaire peut avoir des interactions négatives avec le traitement de fond.

Que recommandez-vous par rapport à la prise de compléments alimentaires ?

Je conseille de les prendre seulement d'après l'avis du médecin, pas en automédication. Il n'y a rien de tel qu'une alimentation équilibrée et variée pour obtenir tous les nutriments dont on a besoin et sous une forme qui est bien mieux absorbée par l'organisme que celle des comprimés. Par exemple, il suffit de manger 2 oranges pour avoir la dose de vitamine C nécessaire pour toute une journée.

Source : « Priorité Santé/RFI »

Propos recueillis par Elom AKAKPO

Parole d'Expert

Espacer les repas de six heures

Les nutritionnistes conseillent de prendre trois repas par jour pour rester en bonne santé. Il est, en outre, préconisé de manger à des heures bien précises. Soit 7h, 13h et 19h. En gros, il faudrait compter un espace de six heures entre chaque repas.



Bien manger pour faciliter la digestion

Espacer ses repas permet en premier lieu de faciliter la digestion. « Il faut laisser le temps à l'organisme d'assimiler les nutriments. Ensuite, cela aide à la gestion de son poids. Les graisses sont éliminées lors des activités physiques comme la marche. En revanche, l'espacement ne doit pas dépasser six heures. Autrement, cela peut faire manger en grande quantité par rapport à la normale et expose à la prise de poids », précise Ferdinand Limassou, Nutritionniste, expert en nutrition Communautaire et clinique, à Yaoundé (Cameroun).

Par ailleurs, Ferdinand Limassou, rassure que ce nombre d'heures est sans risque pour l'individu. « S'il y a un problème entre ces six heures, alors l'alimentation n'a pas été qualitative et quantitative. Si ce temps paraît long, l'une des raisons est aussi de n'avoir pas ou mal pris son petit déjeuner. Donc, il est conseillé de

manger plus de fruits et légumes pour réduire la sensation de faim durant cet intervalle de temps », prescrit-il.

Bénéfices

Selon une étude publiée en septembre 2022 dans la revue « Proceedings of the National Academy of Sciences », les horaires de repas ont notamment un impact sur la santé mentale et l'apparition d'épisodes anxieux. Manger le matin s'avère essentiel pour, entre autres, équilibrer dès le réveil la glycémie déterminante pour maintenir un bon niveau d'énergie, mais aussi la concentration ou encore l'humeur.

Manger calmement, bien mâcher les aliments. Soit vingt minutes par repas. Éviter de manger au volant de la voiture, devant son poste de télévision, ordinateur, téléphone, ou en marchant.

Personnes âgées : fruits contre la dénutrition



Les seniors doivent consommer davantage de fruits

Manger au moins cinq fruits et légumes par jour. La recommandation est connue de presque tout le monde. Elle est encore plus valable pour les personnes âgées. Les seniors doivent en consommer beaucoup plus, surtout passé 70 ans. C'est ce que rappelle Rosalie Benthya Johnson, Directrice du Service d'Assistance à la personne à Domicile et dans les Hôpitaux de l'ONG Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique (SADH VISA). « Les fruits leur apportent des nutriments riches en fibres, des glucides, des vitamines, minéraux et autres antioxydants. Les fruits contribuent non seulement à couvrir les besoins nutritionnels des seniors, mais aussi à prévenir les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et plusieurs types de cancers », martèle Rosalie Benthya Johnson. Selon certaines statistiques, 60% des personnes atteintes de cancer ont plus de 65 ans. Les tomates, les avocats

et les fruits rouges sont d'une grande importance dans leur alimentation.

Ces fruits peuvent être consommés sous toutes les formes. Mais privilégier les fruits entiers. L'essentiel étant qu'ils permettent de faire face aux problèmes de dénutrition et de déshydratation. En effet, ils contiennent 80 à 90% d'eau.

La directrice de SADH VISA, met l'accent sur les agrumes (citron, orange, mandarine, clémentine, pamplemousse) et les fruits oléagineux (noix de cajou, noix de coco, arachide). « Ces aliments améliorent le système immunitaire et donne de l'énergie. Elles contribuent ainsi à réduire la fatigue, souvent présente lorsqu'on vieillit. Ils sont bons pour le cœur car ils réduisent les risques d'apparition des maladies cardiovasculaires, abaissent la pression artérielle et préservent la présence du bon cholestérol », fait savoir Rosalie Benthya Johnson.

par Elom AKAKPO

Restaurants de rues : attention aux maladies graves

La vente de nourriture aux abords des rues est une pratique très reconnue et récurrente au Togo. Cependant, l'environnement dans lequel se vendent ces mets laisse à désirer. Ainsi, les consommateurs sont exposés à des risques d'intoxication alimentaire et de mort lente.



Appliquer l'hygiène dans les restaurants de rues

Des assiettes et cuillères laissées au soin des intempéries et des odeurs nauséabondes, c'est le visage que présente l'environnement dans lequel vend dame Akou ; visage serré, cette trentenaire ne s'inquiète pas de l'insalubrité autour d'elle. Son étalage d'Ayimolou est installé non loin d'un dépôt d'ordures ménagères, dans la zone de Logoté. On peut remarquer des assiettes et cuillères non lavées dans une eau sale environnée de mouches. Tout comme elle, nombreuses sont ces vendeuses qui

n'assainissent pas leur lieu de vente. Les citoyens sont conscients de cet état de chose. Selon Stéphane, Employé dans une banque à Lomé, « l'hygiène manque beaucoup, les cuillères ne sont plus désinfectées comme avant, les mouches se posent sur les bols. Et les vendeuses prennent du temps avant de les laver. Par rapport aux mets, il y a trop de cube. Ce qui n'est pas bon pour la santé ».

C'est la même réaction qu'affiche Papa Godwin, un retraité résidant à Aflo Sagbado ; le sexagénaire pense qu'« Il a de gros risques suite à la consommation

de ces mets au bord des routes comme le cancer à cause de l'excès de cube, sel et du gras, qui crée aussi l'envie de beaucoup manger et finalement on devient obèse. »

Attention aux maladies chroniques

Dans une enquête commanditée en août 2020 par Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) auprès des consommateurs de viande à Lomé, 60% avaient mentionné « les mains sales » comme facteur de contamination des aliments, 54% avaient mentionné l'exposition des aliments à l'air libre et 32% avaient mentionné l'abattage d'animaux malades comme autre facteur. Ces résultats montrent qu'une grande majorité des consommateurs n'est pas ignorante des risques sanitaires en consommant certains aliments de rue dans des conditions insalubres.

Le Docteur Nicolas Barro, Enseignant-chercheur, maître assistant au Centre de recherche en sciences biologiques alimentaires et nutritionnelles à l'UFR-SVT de l'Université de Ouagadougou a consacré une thèse d'Etat intitulée : « Etude de la qualité hygiénique des aliments de la rue au Burkina Faso et préventions des maladies associées ». Pour le spécialiste, « l'alimentation de rue comme un problème de santé publique. L'aliment doit être par conséquent conservé dans d'excellentes conditions pour être certain de livrer au consommateur un aliment sain. Or toutes ces conditions ne sont pas remplies dans le domaine de l'alimentation de rue ; du

lieu de préparation jusqu'au lieu de vente ; d'où son association fréquente aux toxoinfections. Il y a aussi les aspects chimiques des aliments de rue avec l'utilisation abusive de certains produits chimiques. »

Contribuer à améliorer les meilleures conditions d'hygiène

Les efforts déployés pour l'amélioration de la qualité de l'alimentation n'impliquent pas souvent les consommateurs en tant qu'entité clé. Les acteurs d'appui doivent focaliser souvent leurs actions sur les vendeurs, à travers les formations et les sensibilisations, et sur le renforcement des moyens de contrôle par les autorités.

Les consommateurs doivent prendre conscience du rôle important qu'ils ont à jouer dans la démarche d'amélioration de la qualité de l'alimentation de rue. Cette prise de conscience doit pouvoir s'appliquer au moment de choisir le lieu d'achat des repas, en priorisant les lieux de vente qui garantissent les meilleures conditions d'hygiène alimentaire.

De plus, au moment de l'achat, si nécessaire, le client doit faire des recommandations au vendeur : **lui dire, par exemple, de couvrir la viande ou l'aliment contre la poussière ou contre les mouches, ou de poser la question sur l'origine de la viande. Plus les consommateurs seront exigeants, mieux les commerçants amélioreront la qualité de leur repas et l'hygiène du milieu où ils vendent.**

Gestion de la ménopause : Interview du Dr Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Medical

« Si la ménopause est inévitable, on peut toutefois en limiter l'inconfort »

SantéCoin Féminin

A l'approche de la quarantaine ou la cinquantaine, les femmes subissent le processus de la ménopause, un ralentissement naturel de la fertilité ou la fin des cycles menstruels. Pour comprendre le phénomène, Santé-Education a rencontré Dr. Dédé Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Medical à Agoè-Logopé.



Dr. Dédé Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

Santé-Education : Qu'appelle-t-on ménopause ? Quels sont ses symptômes ?

Dr Dédé Améwoui: La ménopause est un phénomène physiologique naturel caractérisé par la cessation des menstruations et l'arrêt de possibilité de procréation naturelle. Elle est dite naturelle ou physiologique lorsqu'elle survient spontanément ; chirurgicale lorsqu'elle fait suite à une intervention chirurgicale emportant les ovaires et iatrogène lorsqu'elle est secondaire à un traitement médical.

La ménopause est précédée par une période appelée la periménopause.

Les signes sont, une irrégularité du cycle menstruel tantôt très courte parfois très longue. Ensuite, la ménopause proprement dite marquée par des bouffées de chaleur qui peuvent s'accompagner de vertige, de tremblement, de malaises, sueurs nocturnes et de signes génito-urinaires.

Quel est l'âge maximum de la ménopause ? A-t-elle des effets secondaires ?

La ménopause survient physiologiquement entre 45 ans et 55 ans. La péri-ménopause se définit par le début de l'anomalie des cycles, la survenue de signes climatiques

jusqu'à l'arrêt complet de l'activité ovarienne. Elle survient en moyenne à 47 ans et dure en moyenne 4 ans.

Une ménopause précoce se définit par sa survenue à un âge situé entre 35 ans et 45 ans. Elle est dite tardive lorsqu'elle survient après l'âge de 55 ans. Les principaux effets secondaires de la ménopause sont la cessation des menstruations et l'arrêt de la possibilité de procréer naturellement.

Quelles sont les différentes phases de la ménopause ? Et qu'elle est la durée des troubles ?

Comme on a eu à le dire dans la question précédente, il va y avoir une période de perturbation des cycles appelé la péri-ménopause ; va s'en suivre la ménopause proprement dite ou ménopause confirmée. Cette dernière se déroule dans la plupart des cas en trois phases :

Une première phase inconstante difficile à supporter caractérisée la survenue de frissons, de tremblements, de malaise et/ou de vertiges.

Une deuxième phase avec sensation de chaleur, débutant au niveau du thorax et des épaules, puis s'étendant au cou et à la face, avec apparition de sueurs. La phase de résolution avec hypersudation,

palpitations et retour à l'état normal.

Il est important de noter que ces phases diffèrent d'une femme à l'autre. Peuvent être plus accentuées chez certaines et bien tolérées chez d'autres voire passer inaperçues.

Y a-t-il un traitement pour l'éviter ? Et comment faire pour traverser au mieux cette période un peu difficile pour les femmes ?

La ménopause étant une situation physiologique, il n'existe pas de moyen pour l'éviter.

Par contre, il existe un traitement de la ménopause dont l'objectif est de limiter l'inconfort lié aux symptômes d'une part. D'autre part, d'empêcher l'avènement des pathologies dues à la suppression de la production hormonale; dont on peut citer : l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cancer de l'endomètre et du sein... Donc, si la ménopause est inévitable, on peut toutefois en limiter l'inconfort. Ces traitements commencent par une bonne hygiène de vie, une nutrition saine, une activité physique adaptée et régulière souvent par l'utilisation des médicaments à base d'hormones ou complément alimentaire. Sans oublier une consultation médicale spécialisée.

Propos recueillis par **William O.**

**Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION,
demeurez informés et restez
en bonne santé**



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

Fécalome : selles dures difficiles à évacuer



Attention aux selles dures

Elles sont nombreuses ces personnes qui ont des difficultés à déféquer ou faire les selles. La raison, est qu'elles sont bloquées et ne peuvent pas sortir normalement. Selon les spécialistes, il se peut que ce soit un fécalome.

Qu'est-ce qu'un fécalome ?

Un fécalome est un bouchon de selles qui s'accumule sur plusieurs jours dans la partie finale de l'intestin (côlon terminal et ampoule rectale). Ces selles sont déshydratées et très dures et sont difficiles à évacuer. Le fécalome est un phénomène qui survient plus chez les personnes qui souffrent de la constipation.

Les causes d'un fécalome

La principale cause d'un fécalome est la constipation chronique. Une personne est victime de la constipation chronique ou persistante si ces situations sont réelles dans sa vie : un manque d'exercices physiques, sédentarité, régime pauvre en fibres, hydratation insuffisante, prise de certains médicaments qui causent la constipation, troubles du système nerveux.

Les symptômes

On note l'absence de selles ou la présence de selles liquides en faible quantité, une sensation de lourdeur dans le rectum, des douleurs abdominales.

Astuces pour évacuer les selles dures

Il faut consommer plus de légumes verts, du son de blé, et autres fruits très riches en fibres pour faciliter le transit intestinal. On peut aussi faire des infusions ou thés laxatifs pour faciliter une bonne gestion et ramollir les selles dures. Il faut boire suffisamment de l'eau entre 1,5 et 2 litres par jour, pour ramollir les selles dures. Il existe aussi des méthodes médicales que peuvent prescrire le médecin. Il s'agit entre autres de la lubrification du rectum ou ramollir les selles à l'aide d'un lavement rectal.

Si les selles refusent de sortir pendant plusieurs jours, on peut arriver à une situation grave qu'on appelle le syndrome occlusif caractérisée par des douleurs abdominales avec arrêt complet du transit intestinal, de gaz et flatulences ainsi que de vomissements. Là, il faut vite réagir car on est face d'une urgence chirurgicale.

Mesures pour prévenir le fécalome

Il faut avoir une alimentation riche en fibres (légumes, fruits, céréales, tubercules) ; boire suffisamment d'eau par jour ; pratiquer chaque jour une activité physique, détecter et faire changer les médicaments à l'origine de la constipation.

Sources : « : livi.fr (Dr. Raquel Correia Médecin généraliste France) »

Pastèque : prévenir le cancer de la prostate



Un fruit riche en antioxydants

La pastèque contient plus de 90 % d'eau. C'est un excellent agent anti-inflammatoire. La pastèque a la capacité de réduire l'inflammation chronique susceptible d'entraîner des maladies comme l'asthme, le diabète, l'arthrite, les maladies coronariennes ou certains cancers. Ce phénomène protecteur lui vient d'un contenu élevé en éléments antioxydants, qui ont pour propriété principale de voyager dans l'organisme à la recherche des radicaux libres pour les neutraliser. Ces radicaux libres font des ravages lorsqu'ils s'agglutinent autour des parois des vaisseaux sanguins en les bloquant ou en s'attaquant aux noyaux des cellules pour les endommager. Ce qui entraîne le développement de différents cancers et abîme le code génétique.

La pastèque contient les antioxydants et vitamines A, C. Deux tranches de pastèque satisfont 25% des besoins quotidiens en vitamine C et 12% des besoins en vitamine A. La vitamine A protège les parois des vaisseaux sanguins contre le dépôt de cholestérol dans les artères, une tâche qu'elle effectue en équipe avec la vitamine C. Les caroténoïdes sont d'autres antioxydants puissants. Le lycopène est un de ces agents qui protège à la fois le cœur et la prostate.

Baisser le risque de cancer de la prostate

Une étude récente publiée dans le « New England Journal of Medicine » mentionne que la consommation d'aliments riches en lycopène comme la pastèque peut réduire de 84 % le risque de développer le cancer de la prostate.

La même étude souligne l'effet protecteur du lycopène contre le cancer du côlon, des poumons et de l'endomètre. Il réduit aussi de façon importante l'hypertension artérielle et le risque de développer des affections coronariennes. C'est ce que souligne une nutritionniste-diététicienne : « des études associent la pastèque à une faible incidence de cancer comme celui de la prostate, parce qu'elle contient du lycopène et du bêta-carotène, deux antioxydants puissants qui luttent contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré et de l'apparition de certaines maladies chroniques ».

Une étude, également publiée dans « Nutrients », parue le 4 février 2023, montre que boire du jus de pastèque pendant 2 semaines permet de protéger les fonctions vasculaires.

Au Togo, chaque année, on enregistre environ 300 nouveaux cas de cancer de la prostate.

Jean ELI

Port de casque passager : réels risques de transmission de maladies

Au Togo, le port du casque a été rendu obligatoire. Il se dégage dès lors deux groupes de passagers moto : ceux qui ont leur propre casque et ceux qui n'en ont pas et qui doivent porter le casque commun que soumet le conducteur. A côté des bienfaits du port du casque, les médecins sont unanimes, le port d'un seul casque par une dizaine ou quinze passagers par jour comporte de risques de contamination de maladies.

Selon les spécialistes, les risques liés au port d'un même casque par plusieurs passagers sont très réels. Le port de casque partagé peut potentiellement entraîner la transmission de diverses pathologies, en particulier celles qui se propagent par contact direct ou par le biais de sécrétions corporelles.

Infections cutanées

Les Mycoses (champignons cutanés) : Les champignons peuvent proliférer dans un environnement chaud et humide, comme à l'intérieur d'un casque, et être transmis par contact direct avec la peau.

Les Infections bactériennes : Les bactéries présentes sur la

peau, telles que Staphylococcus aureus, peuvent être transférées d'une personne à une autre, provoquant des infections cutanées.

Infections respiratoires et buccales

Les Virus respiratoires : Le partage de casque peut favoriser la transmission de virus respiratoires tels que le rhinovirus (responsable du rhume) ou le virus de la grippe, en particulier si le casque est en contact avec les muqueuses du nez et de la bouche (par le biais d'une visière par exemple ou un casque intégral)

Les Bactéries buccales : Des bactéries responsables de maladies



Le port de casque passager, attention aux risques

buccales, pourraient être transférées par le partage de casque, surtout s'il y a un contact direct avec la bouche.

Allergies

Les Réactions allergiques : Des résidus allergènes provenant de la

sueur, de la salive, ou de produits d'entretien incompatibles peuvent déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles.

Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Medecin Généraliste

Dans la prochaine parution : Comment prendre son du casque de passager pour réduire un temps soit peu les risques de transmission de maladies ?

Gamé KOKO

Pratiquer l'accouchement humanisé respectueux et inclusif pour améliorer la santé maternelle au Togo

SantéReportage

L'ONG Alliance Fraternelle Aide pour le Développement (AFAD), en partenariat avec IAMANEH Suisse, s'est engagée dans une démarche fondamentale pour l'amélioration des soins maternels au Togo. Dans le cadre de cet engagement continu, une formation a été organisée du 29 janvier au 02 février 2024 à Lomé, destinée aux monitrices et membres du personnel technique de l'École Nationale des Sages-femmes (ENSF) de Lomé et de Kpalimé. L'objectif principal de cette formation était de renforcer les connaissances, compétences et attitudes des participants en matière d'accouchement humanisé, respectueux et inclusif.

La prise de conscience de l'urgence d'agir dans le domaine de la santé maternelle a été soulignée par l'ONG AFAD, qui a identifié des barrières significatives à l'amélioration de la qualité des soins, notamment la violence obstétricale. Les traitements inadéquats et le manque de respect envers les femmes pendant l'accouchement peuvent avoir des conséquences dramatiques.

Un partenariat entre AFAD et la GIZ au Togo, établi en mars 2023, a permis d'étendre l'approche de l'accouchement humanisé à 23 formations sanitaires dans la région de la Kara. Une avancée significative a également été marquée par la formation des monitrices de l'ENSF Kara, soulignant l'importance croissante de promouvoir cette approche novatrice. C'est dans ce cadre que l'ONG a voulu former les monitrices de l'École Nationale des Sages-femmes (ENSF) de Lomé et de Kpalimé.

Dovi Mawuli Tomety, Coordinateur de l'ONG AFAD, explique l'objectif fondamental de cette initiative : « Notre but est de rendre les moments d'accouchement heureux pour la femme et son mari à travers l'approche de l'accouchement humanisé, respectueux et inclusif. Cette approche bénéficie non seulement à la sage-

femme, mais aussi à la femme et à son mari. Elle est économique, réduisant le temps d'accouchement, diminuant la douleur et les dépenses. »

Une formation qui a comblé les attentes

A la cérémonie d'ouverture de la formation, le Dr Abram Agossou, Directeur de la Santé de la Mère et de l'Enfant (DSME), a souligné la nécessité d'aborder les défis persistants en matière de santé maternelle malgré les progrès réalisés au cours des dernières décennies. « Bien que 97% des accouchements se déroulent dans des formations sanitaires au Togo, les chiffres de décès maternels et néonataux soulignent la nécessité de redoubler d'efforts. Apprendre à ces professionnelles cette approche ne peut qu'améliorer la situation de la santé mère et l'enfant. Si une femme sait qu'elle peut adopter la position qu'elle veut pour accoucher, elle n'hésitera pas à se rendre dans un centre sanitaire pour être assistée par une sage-femme », a déclaré Dr Abram Agossou.

A la fin de la formation, les participantes ont été comblées de par les modules suivis. « Je me réjouis d'avoir participé à cette formation. Aujourd'hui j'ai appris les éléments nécessaires sur



Photo de famille des participants à la formation

l'approche de l'accouchement humanisé, c'est-à-dire accompagner la femme dans les consultations prénatales à travers les cours de préparation à la naissance et sensibiliser la population sur l'existence du choix de la position. A travers cet atelier, les femmes seront actrices de leur accouchement et non spectatrices», a laissé entendre Grace B. Koumayi, du cabinet « A la Naissance »

Pour Gameti Adjoa Seyram, Surveillante de gynéco-obstétrique de CHU Campus, « j'ai été captée par le module sur les différentes positions. Avant ce que je sais et que j'ai appris à l'école est la position selon laquelle la femme est couchée sur le dos, les jambes écartées pour accoucher. Mais aujourd'hui après cette formation, j'ai compris que la femme peut adopter toute position qu'elle veut et moi, la sage-femme, je l'aide dans cette position pour que l'accouchement soit moins douloureux.

Dès que j'arrive dans mon centre, je ferai la restitution à mes collègues de tout ce que j'ai appris pour qu'on voit comment mettre en pratique cette approche. Aussi nous allons commencer à insister sur le fait que les femmes soient accompagnées par leurs maris dans le processus de l'accouchement puisque cela procure un bienfait à la femme ».

L'approche de l'accouchement humanisé, respectueux et inclusif offre un espoir tangible pour réduire les complications et les décès évitables, plaçant le bien-être des femmes et de leurs enfants au cœur des pratiques professionnelles des sages-femmes. L'ONG AFAD continue de jouer un rôle essentiel dans la transformation des pratiques pour créer un environnement plus sûr et plus respectueux pour les femmes enceintes, contribuant ainsi à l'amélioration globale de la santé maternelle au Togo.

Raymond DZAKPATA

L'INH s'engage à l'amélioration des soins de qualité prodigués aux patients

L'Institut National d'Hygiène (INH) a tenu une rencontre d'échanges avec ses partenaires prescripteurs d'analyses de biologie médicale le 24 janvier 2023 à Lomé. Cette rencontre de partage a pour objectif d'échanger sur des sujets divers pouvant contribuer à l'amélioration des soins de qualité prodigués aux patients, ainsi qu'au renforcement des liens de coopération entre les deux parties.



Vue de l'assistance

Dans la gestion de son système de management de la qualité, l'INH organise chaque année, une rencontre avec les prescripteurs pour s'assurer que ses prestations répondent efficacement aux attentes des clients et aux exigences normatives et pour obtenir leur feedback précieux. Cette démarche vise à informer les prescripteurs sur les éventuels changements survenus dans les prestations, en particulier les nouvelles analyses introduites, communiquer les résultats de la revue des prescriptions et de l'enquête de satisfaction, et comprendre

les attentes des prescripteurs par rapport aux services fournis.

La directrice de l'INH, Dr Halatoko Wemboo Afiwa, a accueilli les partenaires et a souligné l'importance de ces rencontres pour renforcer les liens et améliorer constamment la qualité des services fournis par l'institut. « Nous sommes conscients qu'avec l'avenue de la Covid-19, les choses se sont compliquées surtout en matière de nos prestations. Mais nous vous garantissons que les améliorations se font déjà et continueront pour mieux vous servir et aussi la population. Nous profitons pour vous exprimer



Table officielle

notre gratitude envers les partenaires que vous êtes pour votre confiance continue dans les capacités de l'INH », a déclaré Dr Halatoko Wemboo Afiwa.

Engagement envers la qualité

Dans son discours, la directrice a mis en lumière l'engagement continu de l'INH envers la qualité des résultats. Elle a informé les participants que tous les laboratoires de l'institut suivent une démarche qualité, avec un nombre croissant de paramètres accrédités selon la norme ISO 15189 du Système Ouest Africain d'Accréditation (SOAC). Cette démarche vise à garantir des analyses fiables et conformes aux normes internationales.

L'enquête de satisfaction des « clients-patients » et des « clients-prescripteurs » d'analyses de l'INH

a permis de constater que de façon générale une amélioration de la satisfaction des clients de la biologie médicale par rapport à l'année 2021, ce qui traduit l'efficacité et la résilience du système management de la qualité de l'INH. Les suggestions faites seront analysées et feront objet d'un plan d'action dont le suivi permettra une amélioration de la satisfaction

Deux communications scientifiques ont été faites lors de la rencontre. La première communication a été faite par la Dr N'Buke sur la génétique médicale, offrant ainsi un aperçu des avancées dans ce domaine. Suivie de celle du Dr Doh qui a abordé le sujet du frottis cervico-vaginal, mettant en lumière les nouvelles avancées et les indications pour réussir un bon frottis.

par Raymond DZAKPATA



Yiim



8220

centre d'appel INAM

ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute