



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° 757 du 13 Mars 2024

super boissons 3 pour la santé des reins



5

UNE BOISSON SAINNE POUR LES REINS

Journée mondiale du rein 2024: la santé rénale pour tous

Un adulte sur dix souffre d'une affection rénale, soit près de 850 millions de personnes dans le monde. L'Organisation Mondiale de la Santé prévoit une augmentation de la prévalence de la maladie rénale chronique de 17 % dans les 10 ans à venir. Pourtant, chaque année, en raison d'un diagnostic tardif, des millions de personnes...

3

De l'hypertension artérielle à l'insuffisance rénale

L'hypertension artérielle est la cause mais aussi la complication la plus fréquente de l'insuffisance rénale chronique. Les formes les plus fréquentes d'hypertension secondaire sont représentées par les atteintes chroniques du parenchyme du rein. Ces atteintes du parenchyme rénal...

4

Alimentation pour dialysés et insuffisants rénaux

5



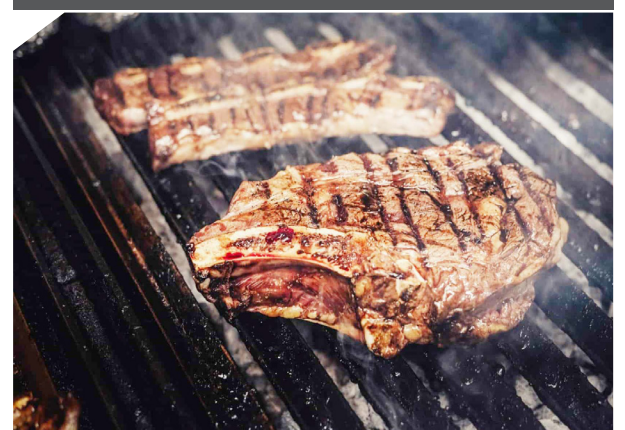
Ces habitudes qui détruisent les reins

6



Viande rouge carbonisée : attention au cancer du rein

4



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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES (COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS, EXPORTATEURS)

Faisant suite aux différentes rencontres entre l'Office Togolais des Recettes (OTR) et les importateurs de véhicules d'occasion et pour répondre aux différentes préoccupations des opérateurs du secteur sus-indiqué,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des Opérateurs Economiques qu'il est institué, du 07 mars au 30 juin 2024, un taux de dépréciation de 30 % sur les valeurs des véhicules usagés conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018 - 007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National.

Les dispositions en matière d'évaluation pour les véhicules mis à la consommation sont aussi applicables aux véhicules en transit.

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 15 juillet 2024 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

Le Commissaire Général compte sur le civisme fiscal de tous pour l'application correcte de cette mesure.

Fait à Lomé, le 8 mars 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé »

Chauvot de Beauchêne

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 11 AU 18/03/24

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
OCEANE	Rue HOULATA, perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
DES APÔTRES	Akodesséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
RAOUDHA4495	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 Eglise catholique Ste Thérèse	96 68 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station Total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attigou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	91 18 33 33
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avéddji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	96 80 10 19
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
KOBOYO	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route nationale N°1, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
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
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
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, Kplikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
OBSERVANCE	SOGBOSSITO, en face de la station Total à Côté du Camp BIR	70 74 22 22
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
DE L'AVE	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11

ils ont dit...



Dr Kafui Bénédicte Améwoui
Gynécologue Obstétricienne

« Un cycle qui est bon est un cycle où une femme voit ses règles tous les mois. Ces règles ne sont pas douloureuses et elles coulent entre 4, 5 ou 6 jours, puis elles sont fluides, faites de sang rouge sans caillots »



Dr Bekeyi Sogoyou
Experte en psychologie clinique et de la santé

« L'autisme ne se guérit pas... Grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et adaptée aux besoins de chacun, il est possible d'améliorer la qualité de vie des personnes autistes tout au long de leur vie »



Journée mondiale du rein 2024 : la santé rénale pour tous

Un adulte sur dix souffre d'une affection rénale, soit près de 850 millions de personnes dans le monde. L'Organisation Mondiale de la Santé prévoit une augmentation de la prévalence de la maladie rénale chronique de 17 % dans les 10 ans à venir. Pourtant, chaque année, en raison d'un diagnostic tardif, des millions de personnes décèdent prématurément d'insuffisance rénale chronique et des complications cardiovasculaires qui lui sont associées. Or, depuis plusieurs années, les maladies rénales, même si elles sont le plus souvent silencieuses, peuvent être détectées et leur évolution ralentie, voire stoppée par des médicaments et des règles hygiéno-diététiques simples.

Le thème pour 2024 est « *La santé rénale pour tous: Promouvoir un accès équitable aux soins et une pratique optimale des médicaments* ». Il appelle à une couverture sanitaire universelle (CSU) pour prévenir et traiter rapidement les maladies rénales. La Journée mondiale

du rein exhorte plus précisément chacun à défendre des mesures concrètes dans chaque pays, afin d'améliorer la prise en charge rénale : **encourager et adopter des modes de vie sains (accès à de l'eau propre, pratique d'une activité physique, alimentation saine, lutte antitabac), faire du dépistage des maladies rénales une intervention de soins de santé primaires, en donnant notamment accès à des outils de dépistage, veiller à ce que les patients souffrant de maladie rénale bénéficient des services de santé essentiels dont ils ont besoin pour retarder la progression de la maladie sans rencontrer de difficultés financières, prôner des politiques transparentes de gestion d'un accès équitable et durable à des services de santé avancés et à une meilleure protection financière lorsque davantage de ressources sont disponibles.** Bien souvent, la prévalence de la maladie rénale et la disponibilité de sa prise en charge dépendent de



Bien s'hydrater pour sa santé rénale

facteurs socio-économiques, culturels, environnementaux et politiques qui entraînent de fortes disparités dans la charge de morbidité. Comme pour de nombreuses maladies non transmissibles, le diagnostic précoce, la prévention et retarder la progression

de la maladie sont des options viables de réduction des coûts et des conséquences des maladies rénales pour les personnes et les pays. Les obstacles à une prise en charge rénale disponible, accessible, adéquate et de qualité persistent malgré tout.

par Jean ELI

Maladies rénales au Togo : Renforcer le dépistage précoce et la prise en charge



Consulter toujours un médecin en cas de problème rénal

Les maladies rénales peuvent devenir la 5^{ème} cause de mortalité en Afrique d'ici 2040, alors qu'elles étaient la 16^{ème} cause de mortalité en 2016. C'est ce qu'a fait savoir le secrétaire général de la Société Africaine de Néphrologie, le Professeur Faycal Jarraya, lors d'une conférence sur les Maladies Non Transmissibles (MNT) à Diamniadio (Senegal).

Selon les dernières données de l'OMS publiées en 2020, les décès par maladie rénale au Togo ont atteint 1,159 ou 2.34% des décès totaux. Le taux de mortalité est 33.57 par 100 000 de population. Au CHU Sylvanus Olympio, les maladies rénales représentent 10% des hospitalisations et 73% des consultations de néphrologie. Or, sa localisation à Lomé rend l'accès au traitement d'urgence et régulier

de l'insuffisance rénale très difficile pour les habitants des régions des Savanes, de Kara et centrale du Togo, qui doivent parcourir entre 400 et 600 km pour s'y rendre. Selon les données officielles, au CHU de Kara, l'insuffisance rénale est la 5^{ème} cause de décès avec un taux de mortalité de 21,3%. Plongés dans les angoisses liées aux diverses contraintes de la maladie, les insuffisants rénaux et dialysés au Togo, redoutent souvent le coût du traitement et la non-disponibilité de certains médicaments. Certains souffrent d'une mort lente et sans moyen, d'autres se sentent abandonnés à leur propre sort depuis des années sans secours.

Traitement

L'insuffisance rénale terminale nécessite un traitement de suppléance notamment l'hémodialyse. Avant l'initiation, le patient et son entourage reçoivent des informations sur la maladie rénale et les possibilités de traitement. L'éducation thérapeutique des patients hémodialysés et des accompagnants est importante pour une meilleure prise en charge globale des hémodialysés. En

effet, l'hémodialyse constitue la base de la prise en charge de l'insuffisance rénale chronique terminale (IRCT) au Togo.

Aujourd'hui, bonne nouvelle pour les malades des insuffisances rénales des régions des savanes, de la Kara et centrale, dans le traitement de leurs maladies. Le CHU de Kara est doté d'un service de Néphrologie, le deuxième au plan national. Ce centre d'hémodialyse secondaire permet aux trois millions de Togolais vivant dans les régions septentrionales du pays de bénéficier d'un traitement de l'insuffisance rénale qui leur changera la vie et pourra souvent la sauver au moment où ils en ont le plus besoin. L'aide apportée permettra également de munir ce centre des équipements médicaux adéquats. Le service du CHU Kara est une avancée mais il y a encore des efforts à faire sur le plan des infrastructures de traitement. Les autorités sanitaires doivent insister sur la nécessité de renforcer la formation des professionnels de santé, d'améliorer les systèmes de santé, de sensibiliser sur les coûts de dialyse, les transplantations rénales, la prévention et la détection précoce.

par William O.

Les reins et leurs principales fonctions

par Gamé KOKO

Les reins se localisent sous les côtes, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Ils assurent la filtration du sang et l'évacuation via l'urine des déchets du corps.

Toute personne dispose a priori de deux reins mais il est possible de naître et vivre avec un seul rein.

Un puissant filtreur

Les reins éliminent les déchets toxiques produits par le fonctionnement normal de l'organisme et transportés par le sang.

Équilibre hydrique dans le corps

Les reins permettent à l'organisme de maintenir la quantité d'eau qui lui est nécessaire. Chaque jour, ils filtrent environ 190 litres de sang mais ne rejettent toutefois que 1,5 à 2 litres

d'urines. Au total, les entrées et les sorties journalières d'eau s'équilibrent.

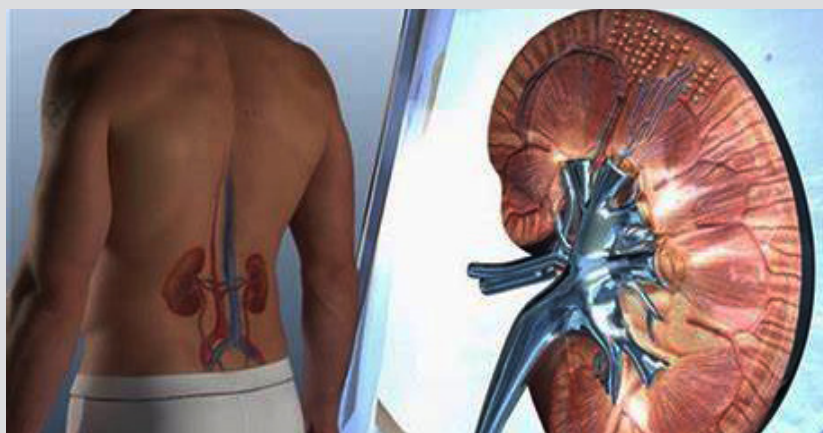
Maintien des minéraux nécessaires

Les reins contrôlent le sodium et le potassium qui proviennent des aliments. Leur manque ou excès peut être à l'origine de complications sévères.

Les reins assurent donc leur maintien à un niveau constant, les excédents étant éliminés dans les urines.

Production hormones, enzymes et des vitamines

Les reins produisent plusieurs hormones, des enzymes et des vitamines dont : **la rénine**, indispensable à la régulation de la tension artérielle; **l'érythropoïétine** (la fameuse EPO) qui agit sur la moelle osseuse pour



Les reins, des organes vitaux

produire des globules rouges en quantité suffisante pour véhiculer l'oxygène dans l'organisme; et **le calcitriol**, forme active de la vitamine D, qui permet

l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation dans les os, afin de garantir leur bon état et leur robustesse.

Source : francerein.org

De l'hypertension artérielle à l'insuffisance rénale

L'hypertension artérielle est la cause mais aussi la complication la plus fréquente de l'insuffisance rénale chronique. Les formes les plus fréquentes d'hypertension secondaire sont représentées par les atteintes chroniques du parenchyme du rein. Ces atteintes du parenchyme rénal conduisent le plus souvent et de façon plus ou moins rapide à l'insuffisance rénale terminale.



Attention à l'hypertension artérielle

Lorsque l'insuffisance rénale progresse, le pourcentage de patients qui deviennent hypertendus augmente. La part des patients qui sont hypertendus lorsqu'ils ont atteint le stade de l'insuffisance rénale chronique terminale représente environ 85 à 90 % des patients entrant en dialyse.

L'hypertension artérielle, cause d'insuffisance rénale chronique

L'hypertension artérielle, avec le temps, endommage les vaisseaux dans tout le corps. Elle peut diminuer l'apport sanguin essentiel pour des organes importants tels que les reins. Elle endommage aussi les minuscules unités de filtration dans les reins. De ce fait, ces derniers ne sont plus en capacité d'éliminer les déchets et le liquide superflu dans le sang. Lorsque l'hypertension est chronique et donc mal soignée, mal équilibrée, elle entraîne chez une partie des patients touchés une sclérose progressive des vaisseaux du rein, aboutissant à une insuffisance rénale chronique sévère, nécessitant un recours fréquent à la dialyse ou la transplantation rénale.

L'hypertension artérielle, une conséquence d'insuffisance rénale

À l'inverse, en cas d'affection rénale, le rein n'assure plus correctement son rôle de centrale d'épuration, en particulier du sel qui se retrouve donc en trop grande quantité dans l'organisme. Cette

surcharge associée à un rétrécissement du diamètre des vaisseaux (provoqué par des modifications des hormones rénales) entraîne une élévation de la pression artérielle, quelle que soit la maladie initiale du rein.

Chez le patient ayant une insuffisance rénale, la réduction de la vitesse d'évolution dépend de l'existence et du niveau de protéinurie des patients: la baisse optimale de la pression artérielle et le blocage du système rénine sont néphroprotecteurs chez les patients protéinuriques mais pas chez les patients non protéinuriques.

Que faire ?

Le dépistage précoce de l'insuffisance rénale chez les personnes à risque ainsi qu'un meilleur contrôle de l'hypertension artérielle, en association au traitement des autres facteurs doivent permettre de diminuer les complications et décès.

Réduire les facteurs de risque en arrêtant de fumer, en luttant contre la sédentarité, en perdant du poids, en limitant les graisses, les sucres, le sel et les protéines dans l'assiette et en mangeant plus de fibres. Pour cela, il faut sensibiliser davantage les populations sur ces affections méconnues afin de l'inciter à un meilleur suivi et traitement, en particulier en cas de situation à risque.

Source : Pr. Christian Combe, Professeur au service de néphrologie transplantation dialyse aphasées au CHU de Bordeaux (France)

Du diabète à l'insuffisance rénale



Le diabète peut causer l'insuffisance rénale

Un certain nombre de diabétiques pensent que, c'est quand la glycémie monte qu'il faut prendre les médicaments. C'est une grave et fausse conception. Ne pas prendre régulièrement ces médicaments constitue pour le diabétique, un précédent qui peut le conduire à développer une insuffisance rénale.

Quand un patient diabétique ne prend pas ses médicaments, il se passe ce qu'on appelle les à-coups glycémiques. C'est-à-dire, une montée et une descente de la glycémie. Ce mouvement de montée et de descente ouvre les portes à l'insuffisance rénale.

La protéinurie

Elle est l'apparition des protéines dans l'urine. Il s'agit d'une anomalie. L'étape première de cette apparition est la micro-protéinurie. A cette étape, l'anomalie peut être facilement traitée pour éviter de tomber dans l'insuffisance rénale. Si cette première étape n'est pas traitée ou prise en charge, elle va aboutir à la seconde étape qui est la macro-protéinurie.

Chez certains patients, même à ce niveau, il est possible de faire régresser le taux des protéines dans l'urine jusqu'à l'étape micro, voire normale. Si cette seconde étape aussi n'est pas rapidement traitée, elle conduit à la troisième étape qui est l'insuffisance rénale. Souvent, si un diabétique est au niveau de la macro-protéinurie, il va développer dans une année, l'insuffisance rénale et dans la deuxième année, il sera à la phase terminale où seule la dialyse est l'unique soin.

Prise en charge

Il s'agit ici d'abord de bien équilibrer

le diabète, c'est-à-dire, réduire le taux de glycémie inférieur à 1,30 g/l et de diminuer le taux de protéine dans l'urine à moins de 500 mg/jour. Normaliser la glycémie passe avant tout par la prise régulière des médicaments prescrits par le médecin.

C'est très capital. Il faut aussi adopter un régime alimentaire favorable à cette maladie, essentiellement une alimentation réduite en sucre, en graisse et en sel. Ensuite, le diabétique doit pratiquer régulièrement un exercice physique, notamment la marche. Le traitement de la protéinurie est à vie.

Prévention

Il faut que chaque diabétique prenne régulièrement ses médicaments pour éviter de tomber dans les complications; il doit être obligatoirement suivi par un médecin au moins tous les trois mois. Il ne doit pas attendre que sa glycémie monte avant d'aller en consultation. Tout diabétique doit faire au moins une fois par trimestre, un bilan qui permettra au médecin de mieux le suivre et de bien orienter son traitement.

Symptôme

Le signe le plus visuel d'une atteinte rénale chez le diabétique, c'est l'aspect de son urine. Celle-ci mousse naturellement et cette mousse disparaît aussitôt après avoir uriné ou quelques instants après. Mais si la mousse est abondante et elle demeure dans le pot longtemps, il y a de quoi s'inquiéter de la présence de protéines. Il faut aller rapidement consulter.

Source : Pr. Sabi Akomola, Médecin Néphrologue, Chef service de Néphrologie-Hémodialyse au CHU Sylvanus Olympio de Lomé

Viande rouge carbonisée : attention au cancer du rein



La viande rouge carbonisée, toxique pour les reins

V viande rouge, saucisses, elles sont si bonnes bien grillées au barbecue. Attention, ces aliments et ce mode de cuisson augmentent le risque de cancer du rein. Manger de manière excessive de la viande cuite au barbecue augmente les risques du cancer du rein, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale « Cancer ». Le risque de cancer du rein est associé à la consommation de viande et aux composés liés à la cuisson.

Le rein est un organe actif sur le plan biochimique, chargé de filtrer de nombreuses toxines nocives de l'organisme, et donc particulièrement réceptif aux effets de l'apport alimentaire, dont les substances

cancérogènes. Pour la bonne santé, il faut consommer 85% d'aliments d'origine végétale et 15% d'origine animale. La planète en sortira gagnante aussi, car 50% des surfaces sont utilisées pour la nutrition animale.

Avec une limite de consommation individuelle de 300 g par semaine de viande hors volaille c'est-à-dire : bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, réduire autant que possible la consommation de viande transformée, c'est-à-dire la viande fumée, salée, en saumure ou avec ajout de conservateurs et des charcuteries entre autres saucisses, saucisson, jambon cuit ou cru, pâté.

par Jean ELI

3 super boissons pour la santé des reins

Dans le but de prévenir et traiter les infections rénales et prostatiques, il existe des boissons naturelles qui peuvent stimuler la production d'urine et aider à éliminer les bactéries responsables. Voici quatre super-boissons qui peuvent être utilisées pour prévenir et soigner les infections urinaires. Ces boissons contribuent aussi à la protection contre les affections de la prostate. En cas de problèmes rénaux, ne pas hésiter à consulter un médecin.

1

Le thé au persil



Le persil, souvent utilisé comme condiment, est un remède naturel très efficace pour traiter les infections urinaires.

Recette : Mélanger 1 cuillère à soupe de persil haché, 1 litre d'eau bouillante, le jus d'un citron et 1 cuillère à soupe de miel. Laisser infuser pendant 20 minutes, puis consommer à température ambiante tout au long de la journée.

2

L'eau de coco



En augmentant la production d'urine, l'eau de coco aide à éliminer les bactéries présentes dans le tractus urinaire et soulage l'inflammation de l'urètre et de la vessie.

Recette : 1 ananas, 300 ml d'eau de coco, 07 feuilles de menthe, 01 racine de gingembre, 1 citron vert. Peler l'ananas et le gingembre. Presser le jus de citron vert. Passer à l'extracteur ou à la centrifugeuse l'ananas, le gingembre, la menthe. Verser dans un gobelet et ajouter le jus de citron vert et l'eau de coco. Mélanger et servir. Prendre cette boisson 1 fois par jour pendant 1 semaine après les repas.

3

La tisane d'ail



L'infusion à l'ail possède de puissantes propriétés antibactériennes. Elle apporte des vitamines A, B et C. Ces vitamines aident à lutter contre les bactéries présentes dans le tractus urinaire.

Recette : faire bouillir une gousse d'ail épluchée et hachée dans un verre d'eau, pendant 15 minutes. Puis laisser reposer pendant 5 minutes supplémentaires. Filtrer le mélange et ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron et de miel. Cette infusion peut être consommée deux fois par jour pour combattre les infections urinaires. Attention, bien que l'ajout de miel soit recommandé, il n'est pas obligatoire.

Activité physique contre maladies rénales

Les plus actifs ont moins de risque de souffrir une maladie chronique rénale comparés aux volontaires plutôt sédentaires. Mais de quelle activité physique parle-t-on ? Pas obligatoirement de sport en tant que tel. Il est important de ne pas confondre sport et activité physique. Ce qui est bon pour la santé, c'est l'activité physique régulière, entre autres la marche, intégrée dans son mode de vie, avec une bonne hygiène de vie et on peut tout à fait avoir des activités physiques sans être sportif.

Certaines recherches ont montré que l'activité physique est un moyen pour prévenir la survenue de ces pathologies. Les causes principales des maladies rénales, entraînant sont le diabète et l'hypertension artérielle.

Alimentation pour dialysés et insuffisants rénaux

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé des personnes sous traitement de dialyse ou souffrant d'insuffisance rénale. En raison des limitations imposées par ces conditions médicales, il est essentiel de surveiller de près les nutriments consommés et de choisir les aliments appropriés pour maintenir une qualité de vie optimale.

Nutriments à surveiller

Chez les personnes sous traitement de dialyse ou souffrant d'insuffisance rénale, la surveillance des nutriments est importante pour éviter les complications médicales. Les nutriments les plus importants à surveiller ou à limiter dans leur alimentation comprennent :

Protéines: Une consommation excessive de protéines peut exercer une pression supplémentaire sur les reins déjà affaiblis. Il est donc important de contrôler l'apport en protéines pour éviter l'accumulation de déchets azotés dans le corps.

Sodium: Le sodium peut entraîner une rétention d'eau et une augmentation de la pression artérielle, ce qui peut aggraver l'insuffisance rénale. Limiter la consommation de sel est crucial pour maintenir l'équilibre hydrique et électrolytique.

Potassium: Les niveaux élevés de potassium peuvent être dangereux pour les personnes souffrant d'insuffisance rénale, car les reins ne peuvent pas éliminer efficacement cet électrolyte. Limiter les aliments riches en potassium est donc essentiel pour éviter les complications cardiaques.

Aliments déconseillés

« Les aliments transformés, les collations salées et les plats préparés sont souvent riches en sodium et doivent être évités autant que possible. Il faut éviter d'être omnivore, c'est-à-dire un mange-tout. Il est déconseillé de consommer des protéines, de la viande, de l'excès du sel, des boissons alcoolisées, de la bière, du café, du chocolat, des produits laitiers », déconseille Dr Essoreke Tchaou.

Les aliments riches en potassium tels que les bananes, les oranges, les tomates et les pommes de terre doivent être consommés avec modération ou évités.

Les boissons sucrées contiennent des quantités élevées de sucre et de phosphore, ce qui peut être nocif pour les reins.

En cas de signes indiquant que l'alimentation actuelle d'un patient n'est pas adaptée à ses besoins, consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour des conseils supplémentaires et des ajustements appropriés dans le régime alimentaire.

Aliments recommandés

Une alimentation équilibrée et adaptée est essentielle pour soutenir la fonction rénale et prévenir les complications chez les personnes sous traitement de dialyse ou souffrant d'insuffisance rénale. « Pour cela, il faut privilégier une alimentation végétarienne, essentiellement composée d'eau, céleri, haricot vert, pomme, melon, raisin, pastèque, chou, aubergine, citron, magnésium, fibres », a conseillé Dr Essoreke Tchaou, Diététicien-Nutritionniste.

Protéines de haute qualité: il faut opter pour des sources de protéines maigres telles que le poulet, le poisson et les œufs pour réduire la charge sur les reins.

Produits laitiers faibles en phosphore: Choisir des options de produits laitiers faibles en phosphore, comme le lait écrémé, le fromage, wagashi.

Aider les patients

Impliquer les patients dans la planification de leur régime alimentaire pour assurer leur conformité et leur satisfaction. Encourager les patients à explorer une variété d'aliments pour maintenir l'intérêt et la satisfaction dans leur régime alimentaire. Proposer des recettes adaptées aux besoins nutritionnels des patients, tout en mettant l'accent sur la saveur et la texture des aliments.

Fournir aux patients des informations détaillées sur les aliments recommandés et déconseillés, ainsi que des conseils pratiques pour les intégrer dans leur alimentation quotidienne.

Signes d'une alimentation non adaptée aux besoins

Niveaux de créatinine élevés: Une augmentation des niveaux de créatinine dans le sang peut indiquer une fonction rénale altérée. Ce qui peut nécessiter des ajustements dans l'alimentation.

Œdème: Le gonflement des membres peut être un signe de rétention d'eau due à une consommation excessive de sodium ou de liquides.

Fatigue excessive: Une fatigue persistante peut indiquer un déséquilibre nutritionnel ou des complications médicales sous-jacentes.

Changements dans les tests sanguins: Les résultats des tests sanguins réguliers, tels que les niveaux de potassium et de phosphore, fournissent des indications sur l'efficacité de l'alimentation actuelle du patient.



La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières.

Ces habitudes qui détruisent les reins

Certaines habitudes de chaque jour peuvent détruire silencieusement les reins. Voici ces habitudes et quelques conseils pour préserver la santé rénale.



Eviter l'excès des médicaments

Surconsommation des médicaments

La prise excessive et sans contrôle des médicaments comme les antidouleurs, antidépresseurs, antihypertenseurs peut être nocive pour les reins. Car, ils font travailler plus les reins. Cela peut causer des dommages aux reins. Il est donc essentiel de limiter la prise des médicaments antidouleurs et de chercher des alternatives naturelles moins risquées pour la santé des reins.

Déshydratation

Boire suffisamment de l'eau est bon pour le fonctionnement des reins. Une personne qui boit peu, peut causer à une inflammation aiguë des reins. Cette inflammation peut évoluer vers une insuffisance rénale aiguë ou une maladie rénale chronique.

Exercice physique intense

Faire trop d'exercices physiques ou de sport peut libérer une protéine appelée myoglobine dans la circulation sanguine. Cette protéine en s'accumulant dans les reins, peut causer des dommages sur les reins, et dans certains cas, une insuffisance rénale.

Aliments transformés

Les aliments transformés sont souvent riches en sodium et en phosphore, deux éléments qui peuvent être préjudiciables pour les personnes souffrant de maladies rénales. En outre, ces aliments contiennent généralement des niveaux élevés de glucides, de sel et de graisses malsaines, qui peuvent conduire à une inflammation au niveau des reins.

Excès de sel

Consommer trop de sel est dangereux pour les reins. Le sel à l'excès cause la rétention d'eau et l'hypertension. Lorsque les reins ne parviennent pas à éliminer l'excès de sel et d'eau, cela peut entraîner des gonflements et des œdèmes, notamment dans les mains, les jambes et les pieds.

Manque de sommeil

Lesommeil joue un rôle crucial dans la régulation de la fonction rénale. Ne pas bien dormir ou dormir très peu, pourra causer du stress, qui peut conduire à une inflammation des reins.

Boissons gazeuses

Les sucreries et les boissons gazeuses ou énergisantes sont souvent chargés de grandes quantités de sucre, ce qui peut augmenter le risque de développer des calculs rénaux. Même les boissons diététiques, qui contiennent des édulcorants artificiels, ont été associés à une fonction rénale altérée. De plus, les niveaux élevés d'acide phosphorique présents dans les sodas peuvent contribuer à l'acidose, une condition pouvant entraîner des dommages rénaux et, dans les cas graves, une insuffisance rénale.

Retenir l'urine

Retenir l'urine de manière continue peut provoquer une inflammation, augmenter le risque d'infections des voies urinaires et potentiellement causer des dommages rénaux. se retenir d'uriner peut aussi entraîner un reflux-vésico-urétal, une maladie assez grave qui apparaît lorsque l'urine, au lieu d'être expulsé, retourne dans l'urètre et les reins. Il faut uriner le plus tôt.

Sédentarité

Rester inactif et assis pendant de longues heures est associé à un risque accru de développer une maladie rénale. Des études suggèrent que faire des activités physiques chaque jour est en lien avec une meilleure pression artérielle et à un meilleur métabolisme du glucose, deux facteurs importants pour la santé rénale. À l'inverse, l'inactivité peut non seulement conduire à une prise de poids, mais aussi ralentir le métabolisme, ce qui peut causer une inflammation des reins.

Quand le mal de reins vient du dos



Douleur au dos, attention aux reins

Les reins sont des organes silencieux dont l'emplacement précis n'est pas souvent connu. Pas toujours facile de connaître l'origine précise d'un mal de rein. D'autant que le plus souvent, cette douleur vient du dos.

Lorsqu'on effectue de vifs mouvements sollicitant le tronc, une douleur peut survenir. Le cas typique ? le « lumbago », caractérisé par l'attitude dite antalgique. Soit la position dans laquelle le mal s'atténue : penché en avant ou sur le côté. Dans ce cas, la douleur évolue en fonction de la position : la douleur varie en fonction des sollicitations de la colonne. Les positions à éviter : rester assis trop longtemps,

contracter les muscles et tousser. En revanche la marche et la position allongée sont recommandées.

Encasdesciatique, la douleur irradie dans une fesse et dans une jambe. A distinguer du mal rénal qui se loge dans les côtés de la colonne jusqu'en bas de l'abdomen. En cas de calculs rénaux, il s'agit de la cristallisation de sels minéraux et d'acides, une douleur intense et soudaine dans le dos peut aussi survenir. Ainsi que de la fatigue, des nausées, des vomissements, du sang dans les urines et des envies fréquentes d'uriner.

Dans tous les cas, le diagnostic est sensible et nécessite donc l'avis d'un médecin au plus vite en cas de douleur accrue ou inhabituelle.

par Elom AKAKPO

Bonjour Bébé!

Un projet de suivi à domicile
des femmes enceintes, des
mamans et des bébés



Tél: +228 79 73 06 10, Lieu: Totsi, von en face de l'hôtel Acropolis

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

Kpalimé/5^{ème} édition des « universités du 3^e âge » : œuvrer pour la promotion des droits des seniors

Engagé aux côtés de l'État et d'autres partenaires pour apporter des réponses concrètes aux problèmes des personnes âgées, l'Institut National d'Assurance Maladie a initié depuis 2017 « les universités du 3^e âge ». Ces universités s'inscrivent dans le cadre de la politique de prévention et de promotion de la santé au Togo. L'édition 2024 a été lancée à Lomé le 01 mars. Ainsi après Lomé, c'est l'hôtel du 30 août de Kpalimé qui a accueilli, lundi 04 mars 2024, la 5^e édition des universités du 3^e âge. L'évènement a lieu en présence du préfet de Koto, Assan Koku Bertin et des autorités administratives et chefs traditionnels.



Vue des officiels



Vue de l'assistance

La population des Plateaux ouest a été invitée à œuvrer pour la promotion des droits des personnes âgées, notamment le droit à l'information et l'éducation pour la santé. Plus d'une centaine de personnes âgées se sont mobilisées pour s'informer sur les bons attitudes et comportements à adopter pour une meilleure santé.

Plusieurs thèmes relatifs à la santé des seniors ont été développés au cours des communications. Les activités d'information, de sensibilisation et d'échange ont porté sur l'alimentation

pour les sujets diabétiques et hypertendus du 3^e âge ; les dangers liés à la consommation des faux médicaments et de l'alcool chez les personnes âgées. D'autres sous-thèmes tels que, la prise en charge des personnes âgées par l'INAM. Les rôles et responsabilités des personnes âgées dans le renforcement de la cohésion sociale au sein des communautés ont été également abordés.

Le chef département contrôle médical et qualité des soins, Dr Amoussou Kouétété Têko a précisé que plusieurs

actions sont menées en faveur des seniors pour leur permettre de mieux s'intégrer au sein de la société et de vivre décemment. Il s'agit entre autres de la construction et l'aménagement en cours de deux maisons de retraités à Lomé et à Kara, la mise sur pied du conseil national des personnes âgées, et les appuis ponctuels de prise en charge des personnes âgées.

Le représentant des personnes âgées, Matrèvi Dogbé au nom de ses camarades, a exprimé sa reconnaissance aux responsables de l'INAM et aux autorités togolaises pour cette rencontre initiée

dans le but de partager avec eux, des conseils et habitudes pratiques pouvant les aider à mieux vivre et longtemps. Il promet mettre en pratique tous les conseils et recommandations qui leur sont prodigués. Mobilisés en grand nombre, les seniors ont salué la reprise de cet évènement après plusieurs années de pause. Ils ont invité les autorités à poursuivre leurs efforts pour accélérer l'inclusion sociale dans le pays.

L'évènement a été célébré le 07 mars aux Affaires Sociales de Sokodé, le 09 mars à la maison des jeunes de Kara et le 12 mars à l'hôtel Dapaong.

Source : INAM & ATOP

Discrimination et stigmatisation des PVVIH : RAS+ dresse le tableau de la situation au Togo en 2023

Le Réseau des Associations des personnes vivant avec le VIH Sida au Togo (RAS+) a présenté le mardi 05 mars le rapport annuel 2023 de l'observatoire des Droits humains et VIH. La présentation du rapport a été faite lors d'un atelier tenu dans les locaux du Secrétariat Permanent du Conseil national de Lutte contre le Sida et les IST (SP/CNLS-IST) à Lomé. Elle s'inscrit dans le cadre de la célébration de la journée « Zéro Discrimination », célébrée le 1^{er} mars de chaque année, afin d'attirer l'attention des États sur l'importance d'un monde sans discrimination. Cette année, cette journée est placée sous le thème : « Protéger la santé c'est protéger les droits humains ». Les travaux ont été ouverts par Yokbey Kantche, représentant le ministre en charge des droits de l'homme.



Présentation des résultats par RAS+ Togo



Vue des officiels lors de l'atelier

Selon le rapport annuel de l'Observatoire des Droits Humains et VIH, 276 Personnes Vivant avec le VIH (PVVIH) dont 77% des femmes, ont été victimes de stigmatisation ou de discrimination au Togo en 2023 ; 226 cas ont été référés et pris en charge et 165 cas ont été suivis. Le rapport montre aussi que 57% des violences basées sur le genre (VBG) sont d'ordre sexuel.

Pour favoriser la prise de conscience de tous les acteurs et lutter contre les violations des droits, RAS+ a sensibilisé 82550 personnes sur les questions de stigmatisation et de discrimination des PVVIH, 95 élus locaux et des personnes ressources sur les activités de plaidoyer et formé 365 prestataires et gestionnaires de service de santé sur la contribution des formations

sanitaires à la lutte contre ces fléaux.

Au total 35 émissions radio ont été produites pour sensibiliser et informer les populations sur l'impact de la discrimination sur la riposte nationale, l'auto-stigmatisation, les dispositions légales de lutte, la prise en charge. Selon Docteur Amen Hlomewoo, Coordonnateur RAS+ Togo, « plus nous sensibilisons les populations, plus les cas diminuent. Des efforts ont été menés, en termes d'accompagnements, de référence et de suivi des victimes. Mais des défis ont été identifiés entre autres la sous-documentation des cas de stigmatisation et de discrimination, le besoin de personnes ressources pour accompagner les bénévoles et les survivants, le manque de bénévoles pour une large couverture de sites de prise en charge, l'accès à la justice des

survivants des VBG. La stigmatisation est un fait de comportement humain et il faut renforcer les activités de sensibilisation, impliquer davantage des responsables de structures afin que plusieurs changent de mentalités ».

Le contexte de la lutte contre le VIH-Sida n'est pas seulement tributaire de la lutte contre le VIH, souligne Dokla Augustin, Président de RAS+ au début de la présentation de ce rapport. « Nous sommes victimes de plusieurs formes de stigmatisation et de discrimination. Ceux qui sont le plus touchés ce sont malheureusement les femmes. Néanmoins, nous avons fait le constat que les hommes ne sont pas dans les soins. Les hommes sont aussi autant stigmatisés que les femmes. Mais où sont-ils, pourquoi ils ne viennent pas aussi dénoncer les violences dont

ils sont l'objet? », s'est-il interrogé.

Le coordonnateur adjoint du SP/CNLS-IST, Damien Amoussou a rappelé toute l'importance que revêt ce rapport qui permettra aux acteurs de lutte contre le VIH au Togo, de prendre les résolutions adéquates en vue de protéger davantage les PVVIH au Togo.

D'après lui, les objectifs ne seraient être atteints si les PVVIH et les Populations clés continuent d'être la cible des discriminations et stigmatisations.

Le Directeur Pays ONUSIDA, Dr Eric Verschuere, a invité les acteurs à mettre en place le suivi dirigé par la communauté.

Ce suivi passera de l'accueil jusqu'au traitement afin que les PVVIH vivent une vie épanouie. Cela constitue un atout important dans la riposte au VIH.

par William O.



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