



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° 760 du 03 Avril 2024

« **Fotètè** » contre douleurs articulaires



3

UNE PLANTE ANTIOXYDANTE

**Oignon cru : stimuler
désir sexuel**

3



**Infusion au curcuma
contre calculs rénaux**

3



**Comment vivre après
un infarctus ?**

6



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
Djidjolié	Djidjolié
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

« L'homme malade devient un
fardeau à lui-même et aux autres ;
fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

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 01/04/24 AU 08/04/24

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
AVE MARIA	Face ENSF près du CHU Tokoin	99 03 20 12
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attiégou Carrefour DVA, Grand Contournement	96 80 09 03
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
LE PROGRES	Grd contournement, non loin de la Gendarmerie d'AHADZI-Kpota	70 45 86 55
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoé-Gbomamé, Carrefour Obéna, près de l'église Pentécôte	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolié-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	99 98 20 87
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	Agôé-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails	70 45 74 92
SHALOM	Agôé-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoé-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoé-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agôé-Nyivé	91 61 02 62
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agôé zongo, sur la route national 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'Agôé-Nyivé	90 65 21 90
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoé-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoé Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, sur le grand contournement	93 26 36 00
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

ils ont dit...



Dr Kafui Dédé Améwoui
Gynécologue Obstétricienne

« Pratiquer l'auto-examen
des seins, c'est la première
manière de dépister le
cancer du sein. Eviter tous
les abus, les aliments trop
gras, sucrés, salés, et l'état
sédentaire »



Mathieu Kpônou Tobossi
Spécialiste en Hygiène et Qualité
Alimentaires

« Pour avoir un sang de
qualité, il faut une diversité
au niveau de l'alimentation.
L'alimentation doit être
diversifiée, variée et
équilibrée »



Pr. Valentin Charles Dassa
Psychiatre au CHU Campus (Lomé)

« Prévenir le stress
du manager est une
nécessité pour le bon
fonctionnement de
l'entreprise »

Oignon cru : stimuler désir sexuel



L'oignon cru, aphrodisiaque naturel

Les oignons crus contiennent des composés chimiques bénéfiques pour la santé sexuelle. L'un de ces composés est l'allicine, un puissant antioxydant qui améliore la circulation sanguine et favorise la dilatation des vaisseaux sanguins. Une bonne circulation sanguine est essentielle pour une fonction sexuelle optimale, car elle favorise l'afflux de sang vers les organes génitaux. Ce qui peut augmenter le désir sexuel et améliorer la performance.

Stimulation de la libido

L'oignon cru est réputé pour sa capacité à stimuler la libido. En raison de sa teneur élevée en vitamines et en minéraux, tels que le zinc, le soufre et la vitamine C, il aide à équilibrer les hormones et à maintenir une fonction sexuelle saine. Le zinc, en particulier, est connu pour augmenter la production de testostérone, une hormone essentielle pour le désir et la performance sexuels chez les hommes et les femmes. En ajoutant régulièrement des oignons crus à son alimentation, on aide à maintenir un équilibre hormonal sain et stimuler naturellement sa libido.

Une étude scientifique menée par des chercheurs de l'Université de Californie (USA) à Los Angeles a examiné les effets de la consommation d'oignons crus sur la santé sexuelle. Dans cette étude, publiée dans le « *Journal of Sexual Medicine* », les participants ont été invités à incorporer des oignons dans leur alimentation quotidienne pendant quatre semaines. Les résultats ont montré une augmentation du désir sexuel et de la satisfaction sexuelle chez les participants,

ce qui suggère que l'oignon cru peut être efficace pour stimuler la libido.

L'oignon cru, par sa forte teneur en antioxydants, aide à renforcer le système immunitaire, à réduire l'inflammation et à favoriser la santé cardiovasculaire.

Des études ont montré que des vaisseaux sanguins en bonne santé et une meilleure circulation sanguine ont des effets positifs sur la fonction sexuelle. De plus, l'oignon cru contient des composés soufrés qui soutiennent la détoxification de l'organisme, ce qui peut également être bénéfique pour l'équilibre hormonal.

Utilisation de l'oignon

L'oignon cru peut être consommé cru dans des salades ou plats de «Kom», ou utilisé comme ingrédient dans des soupes ou des sauces. L'oignon peut également être associé à d'autres aliments connus pour leurs propriétés aphrodisiaques, comme l'ail, le gingembre ou le piment, pour créer des plats savoureux et excitants.

Recette : Prendre 4 oignons moyens crus, 2 cuillères à soupe de miel, du jus de 2 citrons mûrs, 1 pincée de gingembre en poudre. Éplucher et hacher finement les oignons. Dans un bol, mélanger les oignons hachés avec le miel et le jus de citron. Et ajouter une pincée de gingembre en poudre pour intensifier la saveur. Laisser reposer le mélange pendant environ 20 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger. Prendre 1 cuillère à soupe de ce mélange chaque jour, de préférence le matin à jeun.

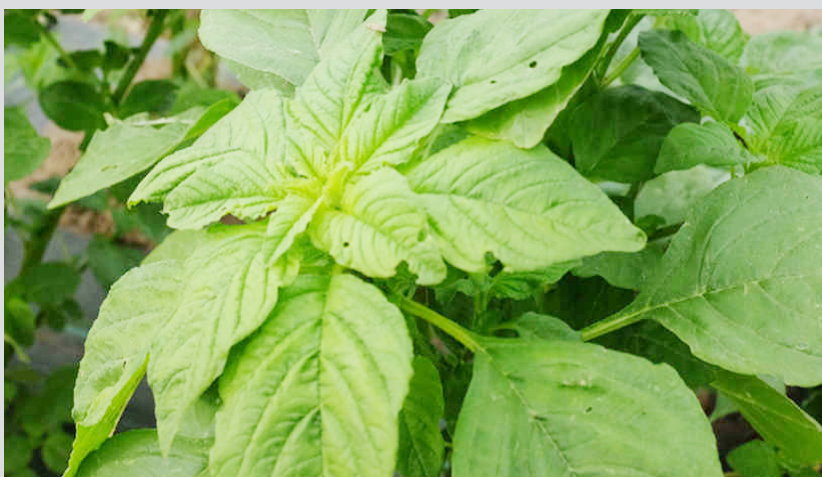
Infusion au curcuma contre calculs rénaux

Les calculs rénaux sont de petits caillots solides, formés par des substances présentes dans l'urine. Ils peuvent être minuscules, comme des grains de sable, ou bien aussi gros que des perles. Ils causent des obstructions dangereuses des voies urinaires qui peuvent provoquer des douleurs importantes, des blocages de l'urine. Même si, dans certains cas, une intervention chirurgicale est nécessaire pour les éliminer, il existe aussi des remèdes maison qui contribuent à les dissoudre.



Une infusion bonne pour les reins

« Fotètè » contre douleurs articulaires



Une plante thérapeutique

L'amarante verte africaine communément appelé Fotètè (Fotete) au Togo est exceptionnellement riche en éléments énergétiques, en vitamines A, C, et du groupe B, en sels minéraux (en fer, en zinc, en protéines et en calcium). Ce qui lui confère sa capacité nutritionnelle dans toutes les conditions climatiques. Les feuilles d'amarante sont très peu caloriques et contiennent également des fibres.

La composition en acides aminés des protéines foliaires de « Fotètè » combinée aux protéines de d'autres végétaux et tubercules comme le maïs ou le manioc, est capable d'améliorer les carences protéiques, en acide ascorbique et autres.

Consommation

L'amarante se consomme à la fois comme légume et comme céréale. En Afrique, on cuisine en général les feuilles d'amarante en sauce. Ses feuilles sont généralement fraîches en salade ; elles sont bouillies ou cuites à la vapeur pour diverses sauces puis mélangées au choix avec de la viande, du poisson, « Goussi », de l'huile d'arachide ou de palme.

Les feuilles d'amarante cuites peuvent être servies en légume d'accompagnement, sous forme de soupes ou d'ingrédient pour les sauces et les préparations pour nourrissons.

En sauce simple : On part ici d'une sauce tomate à base de tomates, d'oignon, d'ail, de gingembre ou d'autres épices. Après cuisson de la sauce tomate, on ajoute les feuilles d'amarante blanchies ou crues et on laisse le tout cuire 5-10 minutes. Lors que le mélange est bien incorporé, la sauce est prête.

En sauce goussi : Pour cette recette, on écrase les graines de courge « Goussi » et on les ajoute à une sauce tomate. Ensuite, il faut ajouter feuilles d'amarante blanchies au mélange. On épice et on

laisse cuire une dizaine de minutes.

L'éducation nutritionnelle recommande la cuisson de ce légume dans un petit volume d'eau pour ne pas trop en rejeter car elle gorgée de matières nutritives extraites des feuilles.

Dans son ouvrage « *Les légumes-feuilles spontanés et cultivés du sud Dahomey (République populaire du Bénin)* », Gérard Grubben en 1975 regrettait déjà que les pays chauds encouragent peu le développement de la culture des feuilles légumineuses tropicales. Il est toutefois déconseillé d'utiliser de la potasse qui va non seulement réduire la teneur en vitamines sensibles au pH élevé de la cuisson (vitamine C et thiamine) et rendre impossible l'utilisation de l'eau de cuisson qui contient de la potasse.

Usages médicaux

En phytothérapie, l'amarante est utilisée pour prévenir l'ostéoporose. Elle contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires en réduisant le taux de mauvaises graisses. Grâce à son action antioxydante, elle ralentit le vieillissement des cellules. Sa racine aide contre les maux de dents, sert de laxatif et ses feuilles pour les cas de bronchites aiguës.

Ses feuilles écrasées sous la forme de cataplasme (pâte) aident à traiter, rhumatismes, douleurs aux articulations, furoncles et blessures. La décoction de ses fleurs est un remède astringent pour les diarrhées, les règles douloureuses, les crampes au ventre et les maladies vénériennes. Au Sud du Bénin chez les Gouns, les populations s'en servent comme vermifuge, capable de détruire et expulser les vers ou les parasites intestinaux ou contre la fièvre.

Attention : les feuilles d'amarante contiennent de l'acide oxalique. Si on est sujet aux calculs rénaux, ne pas en abuser.

L'infusion au gingembre et au curcuma est l'une des recettes naturelles pour combattre les calculs rénaux. La boisson naturelle au gingembre et au curcuma est un excellent complément pour combattre les calculs rénaux, tant que leur taille reste modérée. Ces deux ingrédients sont riches en substances actives qui permettent de dynamiser la purification rénale et l'élimination des déchets qui contribuent à la formation des caillots.

L'infusion naturelle de gingembre et de curcuma est une boisson ancestrale qui sert de complément aux traitements pharmacologiques destinés à lutter contre les maladies rénales. Les deux ingrédients permettent de diminuer les inflammations qui touchent ces organes, tout en favorisant la destruction des caillots qui causent des douleurs et qui empêchent les mictions.

Grâce à sa composition nutritionnelle, c'est un remède qui, est bénéfique pour la santé circulatoire, le système cardiovasculaire et les articulations. En consommer régulièrement permet de réduire le risque d'hypertension artérielle et d'améliorer significativement la santé cognitive.

Recette : 1 morceau de racine de

gingembre, 1 cuillère à café de curcuma en poudre, 1/2 litre d'eau, 1 cuillerée de miel pur. Chauffer l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle atteint son point d'ébullition, verser dans un récipient contenant la racine de gingembre et le curcuma en poudre. Laisser le mélange reposer 10 à 15 minutes, pour que les extraits des ingrédients se concentrent bien. Après ce laps de temps, filtrer, puis server Adoucir avec du miel. Consommer ce mélange tous les jours, de préférence à jeun.

Contre-indications

Cette boisson n'est pas recommandée aux patients qui souffrent de maladies hépatiques. Elle peut également être contre-productive pour les personnes touchées par des ulcères, des gastrites ou par le syndrome du côlon irritable.

Si on suit un quelconque traitement médicamenteux, la meilleure chose à faire est de consulter un spécialiste, pour déterminer si ses propriétés interfèrent avec les effets des médicaments. Il est primordial d'insister sur le fait que ce remède n'est qu'un complément pour lutter contre les calculs rénaux. Même s'il est efficace, on doit toujours suivre en priorité les recommandations du médecin.

07 Avril / Journée mondiale de la santé

Notre santé, nos droits

Partout dans le monde, le droit à la santé de millions de personnes est de plus en plus menacé. Les maladies et les catastrophes sont d'importantes causes de décès et de handicap. Les conflits détruisent des vies, entraînant sur leur passage la mort, la souffrance, la faim et la détresse psychologique. La combustion d'énergies fossiles,

qui est à l'origine de la crise climatique, nous prive de notre droit de respirer un air pur, la pollution de l'air intérieur et extérieur faisant une victime toutes les 5 secondes.

Selon le Conseil de l'OMS sur l'économie de la santé pour tous, au moins 140 pays reconnaissent la santé comme un droit humain dans leur constitution. Pourtant, aucun

pays n'a adopté ni ne fait appliquer de lois garantissant à sa population le droit d'accéder aux services de santé. Cela explique pourquoi au moins 4,5 milliards de personnes, soit plus de la moitié de la population mondiale, n'est pas entièrement couvertes par les services de santé essentiels en 2021.

Face à de tels défis, le thème retenu pour la Journée mondiale de la santé

2024 est « *Notre santé, nos droits* ». Ce thème a été choisi pour défendre le droit de chacun et chacune, partout dans le monde, à accéder à des services de santé, à une éducation et à une information de qualité, ainsi qu'à une eau potable, à un air pur, à une bonne alimentation, à un logement de qualité et à des conditions de travail et environnementales décentes, en l'absence de discrimination.

par Jean ELI

24 Mars/ Journée mondiale de lutte contre la tuberculose

La prise en charge chez l'enfant au cœur des préoccupations

*Le nombre de cas de tuberculoses pédiatriques augmentent d'année en année avec un cas de décès toutes les deux minutes alors qu'une mise sous traitement rapide est essentielle selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Plus de 90% des enfants atteints de cette affection ne sont pas diagnostiqués et mis sous traitement. La 72ème session de la région Afrique de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) tenue à Lomé au Togo en août 2022 s'est penchée sur cette situation alarmante et a recommandé aux Etats membres de mener des actions concrètes pour réduire l'incidence de cette affection chez les enfants. Un an après cette assise, où en est le Togo dans la lutte contre la tuberculose pédiatrique ? La communauté internationale célèbre chaque 24 mars, la Journée de lutte contre la tuberculose. Le thème retenu cette année est : « *Oui, nous pouvons mettre fin à la tuberculose* », quelles sont les activités au programme pour marquer cette journée au Togo ? Autant de préoccupations auxquelles le coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), Dr Mohammed Fall Dogo apporte des réponses au cours d'un entretien exclusif.*



Renforcer la prise en charge des enfants tuberculeux

La tuberculose encore appelée en Ewé « *Yomèkpin* » et en Kabyè « *Kpézouwolo* » est une maladie infectieuse et contagieuse due principalement à une bactérie appelée *Mycobacterium tuberculosis* ou bacille de Koch. Dans plus de 80% des cas, la tuberculose se développe au niveau de l'appareil respiratoire. Elle peut, cependant se disséminer vers d'autres organes entraînant une tuberculose extra pulmonaire. Le symptôme phare est la toux à laquelle s'ajoutent d'autres signes comme la fièvre, les sueurs nocturnes et les amaigrissements. Cette bactérie en forme de bâtonnets a été découverte le 24 mars 1882 par Dr Robert Koch ouvrant ainsi la voie au diagnostic et au traitement. Autrefois à forte incidence chez les personnes adultes, la tuberculose se retrouve de plus en plus chez les enfants au point de devenir un problème majeur de santé publique. Pour inverser cette tendance, une communication a été consacrée à cette pathologie chez les enfants au cours de la 72ème session de la région Afrique de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS-Afrique) et les Etats membres ont été à l'initiative des actions fortes protéger l'enfance. Selon les explications du coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), Dr Mohammed Fall Dogo, tout enfant qui vit ou passe du temps dans un milieu où se trouvent des personnes atteintes de tuberculose infectieuse peut être exposé au bacille *Mycobacterium tuberculosis* et le risque d'infection après exposition à ces

microbes est particulièrement élevé si les contacts avec la personne infectée sont étroits (par exemple un membre du même foyer). La manifestation de la tuberculose chez les enfants dépend de l'âge et de la réponse immunitaire. Les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement sujets aux formes graves et les adolescents présentent un risque particulier de contracter la tuberculose de type adulte (c'est-à-dire une forme de la maladie qui est souvent fortement contagieuse et à frottis positif). Le professionnel de la santé a précisé que le type de tuberculose le plus courant chez l'enfant est la tuberculose pulmonaire, la tuberculose extra pulmonaire ne représente qu'environ 20 à 30 % des cas pédiatriques. « *Bien souvent, lorsque la tuberculose est diagnostiquée chez un adulte, on ne se préoccupe pas à vérifier que les enfants de la famille ne sont pas atteints. Or c'est indispensable car la plupart des enfants contractent la tuberculose auprès d'un parent ou d'un proche. Tout enfant vivant dans l'entourage d'un patient tuberculeux et qui présente une fièvre et un retard de croissance inexpliqué peut avoir la maladie et son état devrait être évalué par un agent de santé* », a-t-il fait remarquer. Le médecin a rapporté que les enfants sont particulièrement vulnérables à la tuberculose et le diagnostic est compliqué à établir pour ce groupe de patients. « *Ils n'ont pas les mêmes symptômes que les adultes. Les signes qu'ils développent sont la fatigue, la toux, la perte de poids, la fièvre. Des symptômes peu spécifiques qui peuvent*

se confondre avec ceux d'autres maladies. Les tests pour détecter la tuberculose ne sont pas forcément adaptés non plus, car les enfants peuvent développer la maladie avec un nombre de bactéries moins élevé dans le corps que chez les adultes », a-t-il souligné. Il faut aussi noter que pour les cas de tuberculose extra-pulmonaire chez les enfants, la maladie se loge dans le système lymphatique ou dans les os et devient très difficilement détectable. Les enfants ont également des difficultés à expectorer, c'est-à-dire à rejeter par la bouche les substances qui encombrer les voies respiratoires.

Or le mucus produit par ce moyen est nécessaire pour établir un diagnostic ou suivre l'évolution de la maladie. Résultat, plus de 60 % des enfants qui souffrent de tuberculose dans le monde ne sont pas diagnostiqués et un enfant meurt de tuberculose toutes les deux minutes alors qu'une mise sous traitement rapide est essentielle.

La prise en charge de la tuberculose pédiatrique au Togo

Le coordonnateur du Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), Dr Mohammed Fall Dogo a indiqué qu'au Togo, la tuberculose chez l'enfant de moins de quinze ans représente 3% des cas dépistés chaque année et les autorités ont compris qu'ils peuvent inverser cette tendance si elles optent pour des stratégies innovantes et mettent les moyens à la disposition des acteurs de lutte. Pour ce faire, le nombre des appareils pour les tests moléculaires a été augmenté à 52 à raison d'au moins un appareil par district sanitaire suivie de la formation des pédiatres et autres professionnels de santé qui officient dans des établissements de soins de santé publics comme privés sur la tuberculose pédiatrique et l'intérêt du tubage gastrique dans le diagnostic de la tuberculose chez l'enfant. La première formation remonte à 2019, et une autre formation est prévue pour 2024.

L'autre stratégie qui porte sur la chimio prophylaxie préventive consiste à dépister les enfants qui sont des cas contact des adultes malades et qui pourraient être des cas potentiels à la tuberculose afin de les mettre sous traitement préventif et leur éviter de faire la maladie. Il est important de dresser un historique des contacts et cela explique aussi pourquoi la charge de la tuberculose chez les enfants est le reflet d'une transmission persistante au sein d'une population. Pour ce qui est de la vaccination, il faut noter qu'au Togo, le BCG qui protège l'enfant contre les formes graves de cette affection et lui évite le

décès figure dans le Programme Elargi de Vaccination (PEV). Il faut reconnaître cependant que cette vaccination ne protège que jusqu'à l'âge de 11 et 12 ans. Il faut aussi reconnaître que la lutte contre la tuberculose chez les enfants passe nécessairement par la prise en charge de la tuberculose chez les adultes et les autorités sanitaires s'attellent à renforcer les plans de lutte contre la tuberculose chez les adultes afin prévenir la tuberculose pédiatrique. Un état des lieux de la tuberculose pédiatrique aura lieu au cours de cette année grâce à l'appui technique et financier des partenaires. L'appel à candidature est lancé pour le recrutement d'un consultant pour conduire les travaux. « *La proportion de la tuberculose pédiatrique est actuellement de 3% alors que l'Organisation Mondiale de Santé (OMS) recommande de dépister autour de 10% des cas. Ce qui revient à dire qu'il y a un gap que nous devons combler. Une fois que cet état des lieux est établi, nous verrons là où les actions ne sont pas optimales et ce qu'il faut parfaire* », a-t-il indiqué. Pour finir, Dr Dogo a rassuré que la tuberculose est une maladie guérissable dont le traitement est disponible au Togo.

L'incidence de la tuberculose au Togo est de 32 cas pour 100.000 habitants et chaque année 2500 à 3000 cas sont diagnostiqués chaque année dans le pays. Les taux d'incidence les plus élevés se retrouvent dans les régions sanitaires du Grand-Lomé et Maritime qui hébergent un peu plus de 50% des cas. Cela est dû à la promiscuité et la densité de la population. Il faut reconnaître que la population togolaise est plus dense dans la partie méridionale du pays que dans la partie septentrionale. Sur le plan mondial, environ dix millions de cas sont attendus mais en 2022 à peu près 7.000.000 de cas ont été diagnostiqués, il reste alors un gap de 3.000.000 qui continuent de contaminer des gens autour d'eux.

Edition 2024 de la journée mondiale de lutte contre la tuberculose : quelles sont les activités au programme au Togo?

Les activités au programme tout comme les journées précédentes, c'est toujours de renforcer la sensibilisation grâce à des émissions radiophoniques et à la télé. Des discussions sont encore avec les directions régionales de la santé en vue de la réussite de ces sensibilisations. Il est prévu sur financement de l'OMS des séances de sensibilisation couplées de dépistage sur trois sites dans la région maritime.

Source : PNL

Dormir sur le dos : bon ou mauvais ?

SantéLe Sais-tu?



par Raymond DZAKPATA

La position dorsale est généralement considérée comme la meilleure pour dormir, car elle maintient un alignement naturel de la colonne vertébrale, respectant ainsi les courbures naturelles du dos. Toutefois, il n'y a pas de consensus absolu sur la meilleure position de sommeil, car cela dépend de plusieurs facteurs individuels.

Bienfaits et avantages

Alignement de la colonne vertébrale : Cette position permet un alignement optimal de la colonne vertébrale, réduisant ainsi la tension sur le dos et le cou. Ce qui peut aider à soulager les douleurs dorsales et cervicales.

Réduction de la pression sur les articulations : En répartissant uniformément le poids corporel, dormir sur le dos réduit la pression exercée sur les articulations. Ce qui est bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes articulaires comme l'arthrite.

Prévention des rides du visage : En évitant le contact direct

entre le visage et l'oreiller, cette position limite la formation de rides et de plis sur la peau, favorisant ainsi une apparence plus jeune.

Réduction des reflux acides : En maintenant l'estomac en dessous de l'œsophage, la position sur le dos aide à prévenir les reflux gastriques acides et les brûlures d'estomac.

Facilitation de la respiration : Elle permet aux voies respiratoires de rester ouvertes. Ce qui peut être bénéfique pour les personnes souffrant de troubles respiratoires tels que l'apnée du sommeil.

Amélioration de la circulation sanguine : Cette position favorise une circulation sanguine optimale, notamment dans les membres inférieurs, afin de prévenir les varices et améliorer le retour veineux vers le cœur.

Les inconvénients

Apnée du sommeil : Pour les personnes souffrant d'apnée du sommeil obstructive, cette position peut aggraver l'obstruction des voies respiratoires et les épisodes d'asphyxie.



Savoir bien dormir sur le dos

Grossesse : En fin de grossesse, la position sur le dos peut comprimer la veine cave inférieure, réduisant ainsi le flux sanguin vers le fœtus. Il est recommandé aux femmes enceintes de préférer la position sur le côté gauche.

Paralysie du sommeil : Bien que la paralysie du sommeil puisse survenir dans n'importe quelle position de sommeil, elle semble plus fréquente en position dorsale, exacerbant ainsi les sensations de suffocation.

Astuces pour bien dormir sur le dos
Pour optimiser le confort en position dorsale, il faut choisir un matelas ferme pour un bon soutien de la colonne vertébrale. Utiliser un oreiller de taille moyenne pour soutenir la lordose cervicale. Si on souffre de douleurs lombaires, il est conseillé de placer un petit coussin sous les genoux pour soulager la pression sur le bas du dos.

Source : Hervé Chemla,
Kinésithérapeute Diplômé d'État et
Ostéopathe (Paris)

Danser pour prendre soin de sa santé mentale

Des chercheurs australiens ont découvert que la danse peut être l'un des moyens les plus efficaces d'entretenir notre santé psychologique et cognitive. Leurs conclusions, publiées dans la revue « Sports Medicine », apportent un éclairage nouveau sur les multiples vertus de cette activité souvent sous-estimée.



Danser est bon pour la santé

Dans l'étude « La danse pourrait être plus efficace que d'autres exercices pour améliorer la santé mentale », rendue publique le 12 février 2024, les chercheurs ont analysé les données de près de 1 300 participants, de tous âges et de diverses conditions de santé, allant des individus en bonne santé aux patients atteints de maladies chroniques telles que la fibromyalgie, la maladie de Parkinson ou l'insuffisance cardiaque. En examinant les habitudes sportives de ces participants, les chercheurs ont pu comparer les effets psychologiques et cognitifs de différentes activités physiques telles que la marche, les arts martiaux, les sports d'équipe et la musculation, par rapport à la danse. Les résultats ont été sans équivoque : la danse s'est avérée être plus efficace, que d'autres formes d'activité physique pour améliorer une série de résultats psychologiques et cognitifs. Selon la principale auteure de l'étude, « l'apprentissage de séquences de danse peut stimuler la cognition, la danse en

couple ou en groupe peut favoriser les interactions sociales, et l'aspect artistique peut améliorer le bien-être psychologique ». Les bienfaits de la danse sur la santé mentale sont nombreux et variés. En plus d'améliorer le bien-être émotionnel et de réduire les symptômes de la dépression, la danse semble également renforcer la motivation, la cognition sociale et certains aspects de la mémoire. De plus, les personnes pratiquant la danse sont plus susceptibles de persévérer dans cette activité que dans d'autres sports. Cette adhésion prolongée à la danse peut s'expliquer par le plaisir et la facilité qu'elle procure, la rendant ainsi plus attrayante et durable pour de nombreux individus. Que ce soit par le biais de mouvements rythmés, de rencontres sociales ou d'expression artistique, la danse offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit, faisant d'elle bien plus qu'une simple activité récréative.

par Raymond DZAKPATA

Manger sainement et équilibré : quelles sont les clés ?

Paroled'Expert



Dr. Komlan Bessanh

Docteur en nutrition, DG du Champiso

Le renforcement du système immunitaire passe par deux choses essentielles. En premier lieu, il faut une très bonne adaptation psychologique, ou un « équilibre mental », pour ne pas céder à la peur ou à la psychose générale quand on est malade, ou quand on vit une période stressante et difficile. La peur agit sur l'organisme produisant ainsi le stress, ce

qui peut affaiblir facilement notre défense immunitaire et par conséquent nous exposer. En deuxième lieu, il faut avoir une bonne alimentation naturelle, saine et équilibrée. C'est le facteur le plus déterminant pour garantir une bonne santé car elle influe radicalement sur notre organisme. Par une bonne alimentation on entend quoi manger, quand manger et comment manger. Notre alimentation fournit à l'organisme les nutriments nécessaires qui sont regroupés dans les différents groupes d'aliments pour la santé. On ne mange pas n'importe quoi parce qu'il faut manger. Manger sainement ne veut pas dire de manger forcément une grande quantité d'aliments, mais il s'agit ici de la qualité, de la source de ce qui rentre dans votre plat. Alors, manger sainement, veut dire manger naturellement et selon son besoin énergétique. C'est adopter un régime alimentaire, adapté et équilibré permettant d'apporter à l'organisme des protéines, des glucides, des lipides, des acides aminés, des vitamines et des oligoéléments nécessaires à son bon fonctionnement et surtout à la fabrication des anticorps dont l'organisme a besoin

pour faire face aux agressions extérieures comme les virus et autres. C'est pourquoi il est de notre responsabilité de connaître notre besoin en protéines, en glucides, en lipides, en fibres, en sels minéraux, et autres. Les connaître, nous permet de savoir dans quels aliments les trouver. Bref, c'est savoir quoi manger le matin, midi et soir en termes de qualité et de quantité.

Comment manger sainement dans les réalités togolaises ?

Il faut prendre les trois repas de la journée : le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner. Ceux qui sautent les deux premiers repas et mangent uniquement le soir ou la nuit, vont avoir des troubles métaboliques. Cette situation conduit à l'accumulation des graisses c'est l'une des raisons qui explique le surpoids et l'obésité. Si on se base sur nos réalités togolaises on peut faire des compositions suivantes : **Petit déjeuner : plat du haricot pour les protéines. Ou on peut faire un plat de tranches d'igname avec de l'œuf. A midi, pour le déjeuner, on peut prendre un fruit, la pastèque, et après la pâte du maïs ou du mil (glucide) avec la sauce légume, adémè par exemple. La**

nuir, c'est le dîner on peut commencer, par une petite salade de feuilles de laitue, avec tomates. Et manger un plat de riz aux légumes de préférence. Manger et aller se coucher directement est déconseillé si nous voulons garantir notre santé. Pour ceux qui ne mangent pas grand-chose le matin et à midi mais qui compensent le soir au dîner, ils doivent rester éveillés au moins pendant deux heures de temps, bien digérer, avant d'aller au lit. Entre temps ils doivent faire une marche de 15 minutes.

Conséquences quand on ne mange pas sainement

Quand on ne mange pas sainement et équilibré, il est clair qu'on va souffrir de plusieurs carences. Notamment des carences en protéines et en fer. Ces deux éléments en carences dans le corps humain conduisent au développement des maladies cardiovasculaires, du stress, la dépression et surtout la faiblesse immunitaire. L'organisme n'a plus ses défenses au top pour se défendre contre les agents pathogènes dont les microbes, bactéries et virus.

Propos recueillis par Gamé KOKO

Mal de gorge en avalant : causes et remèdes

Avoir mal à la gorge en avalant survient quelques fois ponctuellement lorsqu'on avale trop rapidement ou que l'on commet certains ingrédients. Ce mal peut également se manifester après un apport d'eau. L'intensité peut varier. Lorsqu'il dure plusieurs jours ou semaines, il compromet la qualité de vie des personnes. Idéalement, souligne Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la clinique Floréal (Lomé-Togo), on doit consulter un médecin pour poser un diagnostic. Ceci pour trouver les véritables causes et proposer un traitement.

Pharyngite

L'angine streptococcique est la principale cause de mal de gorge lors de la déglutition. Il s'agit d'une maladie bactérienne qui provoque une inflammation, une douleur et une irritation du pharynx. Elle est plus fréquente chez les enfants, bien qu'elle puisse toucher des personnes de tout âge. Le mal de gorge lors de la déglutition s'accompagne de fièvre, de taches rouges à l'arrière de la bouche, d'amygdales enflées, de ganglions lymphatiques enflés et de maux de tête.

Reflux gastro-oesophagien

Bien que rares, les lésions de la muqueuse œsophagienne causées par un reflux gastro-œsophagien peuvent provoquer une déglutition douloureuse. Cette remontée d'acide dans l'œsophage et la gorge provoque des brûlures d'estomac dans l'épigastre, le creux de l'estomac, des douleurs thoraciques, des nausées, des vomissements et des maux de gorge lors de la déglutition. C'est une maladie peut s'aggraver avec le temps (surtout en l'absence de traitement).

Syndrome du globus

C'est la sensation d'avoir une boule dans la gorge. Les patients le décrivent comme un blocage partiel qui déclenche parfois de l'anxiété, du stress et des douleurs lors de la déglutition des aliments. C'est une condition très ennuyeuse et difficile à traiter, en partie parce qu'il n'y a pas de véritable déclencheur. Certains patients peuvent également signaler un étouffement, alors que leur pharynx et leur larynx sont totalement dégagés.

Sécheresse environnementale

L'air intérieur sec peut assécher la gorge ; ses parois acquerront une texture rugueuse, et peuvent interagir négativement avec les aliments lors de la déglutition. L'air sec peut également interférer avec la production de salive. On peut manifester un mal de gorge en avalant, car le transit des aliments sera plus lent et le frottement avec les parois du pharynx sera plus important. L'absence d'humidité ou l'augmentation de la température peuvent en être la cause.

Allergies

Les allergies aux squames d'animaux, au pollen, aux acariens ou à la poussière sont plus fréquentes. Les symptômes sont très variés et leur intensité est conditionnée par la sensibilité. Un signe fréquent est l'inflammation de la gorge, qui se traduit par des douleurs et des irritations en mangeant ou en buvant. On peut développer ce signe indépendamment d'autres signes plus évidents, tels que les yeux larmoyants, la congestion nasale et l'essoufflement. Une réaction grave est appelée choc anaphylactique. Elle nécessite une réaction immédiate, car elle met la vie en danger.

Autres causes possibles

On peut citer : les contractures musculaires, l'épiglottite, les infections (rougeole, varicelle, mononucléose, grippe), la sinusite, l'amygdalite, les blessures ou traumatismes à la gorge, laryngite, les infections fongiques. Certains types de cancer aussi peuvent en être la cause. Le cancer de la gorge et le cancer de l'œsophage peuvent provoquer un mal de gorge lors de la déglutition.

Comment soulager un mal de gorge en avalant

Étant donné que la plupart des épisodes sont causés par des infections bactériennes, le traitement de choix pour le mal de gorge lors de la déglutition est la prise d'antibiotiques prescrits par un professionnel de santé. Cependant, les options sont ajustées en fonction du diagnostic clinique. Lorsque le déclencheur est viral, on décide généralement d'attendre que l'organisme élimine le virus par lui-même, ou dans tous les cas un traitement symptomatique sera prescrit. Les affections chroniques, telles que le reflux, nécessitent un traitement permanent adapté en fonction des caractéristiques de l'affection (fréquence, intensité, symptômes).

Conseils pratiques

Outre l'application d'un traitement, les patients peuvent également prendre en compte une série d'habitudes qui minimisent ces complications : **se laver fréquemment les mains et éviter de toucher les muqueuses ; accompagner les aliments de liquide, de préférence de l'eau ; mâcher correctement les aliments et éviter de les avaler rapidement ; éviter d'utiliser des ingrédients très épicés ou des assaisonnements forts qui peuvent irriter la muqueuse du pharynx ; réduire l'utilisation de sprays pour la gorge. Bien qu'ils soient utiles, en excès ils peuvent provoquer des irritations. Enfin, il faut éviter de parler en mâchant.**

Comment vivre après un infarctus ?

L'infarctus du myocarde est une maladie cardiovasculaire fréquente et grave, qui peut laisser des séquelles. Ses facteurs de risques sont multiples. Un sujet ayant déjà fait un infarctus augmente son risque de récurrence. La vie « après l'infarctus » doit obéir à certaines règles.



Toujours consulter un cardiologue en cas d'infarctus

L'infarctus « correspond à l'obstruction d'une ou plusieurs artères irrigant le cœur. Le muscle cardiaque, ou myocarde, alors privé d'oxygène, se meurt au moins en partie. L'infarctus peut être massif et entraîner le décès mais, dans la majorité des cas, et s'il est pris en charge suffisamment précocement, il peut être soigné », souligne Professeur René Baragou, Chef Service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio (Lomé) et Président de la Société de Cardiologie du Togo (SOCART).

L'infarctus, lorsqu'il est détecté, nécessite une hospitalisation en urgence pour revasculariser le myocarde, en raison du risque vital. La prise en charge ou le traitement médicamenteux doivent permettre à la circulation sanguine de reprendre dans les artères obstruées. Et éventuellement une prévention secondaire contre l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie.

Reprendre le sport après un infarctus

La reprise d'une activité physique régulière après un infarctus du myocarde est essentielle. « Chez le sujet qui n'était pas antérieurement sportif, on conseille 3 heures d'activité hebdomadaire, à son rythme entre autres la natation, la course à pied, le vélo, la marche. La personne sédentaire doit essayer de marcher le plus possible et de revoir son mode de vie en faisant, par exemple, plus de trajets à pied ou en vélo, en prenant les escaliers. Le sujet qui était très sportif avant l'infarctus peut reprendre des activités non violentes et à un rythme progressivement croissant, sous surveillance cardiologique et sans vouloir à tout prix atteindre à nouveau ses performances antérieures », explique Professeur René Baragou, Chef Service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio (Lomé). L'éducation du sujet au quotidien et la prise de conscience des facteurs de risque est la clé de la réussite d'une vie nouvelle après un infarctus du myocarde.

Comment se déroule la réadaptation cardiaque ?

Après un infarctus du myocarde, une rééducation cardiaque est nécessaire pour renforcer le myocarde. « L'objectif de cette réadaptation est, dans un premier temps, de permettre au sujet de reprendre ses activités quotidiennes sans difficulté. Elle permet également de se

réadapter à sa situation professionnelle, lorsque celle-ci nécessite un effort physique. Cette réhabilitation se fait généralement en centre spécialisé, soit en hospitalisation complète soit en hospitalisation partielle. Cette étape dure entre 3 et 6 semaines. Elle se déroule sous surveillance médicale », fait savoir Professeur René Baragou. Le sujet suit une réadaptation progressive à l'effort physique.

D'après le cardiologue, une maîtrise de son poids et une prise en charge globale de ses facteurs de risque est également proposée : régime alimentaire, sevrage tabagique, lutte contre la sédentarité quotidienne. Enfin, un suivi psychologique peut être nécessaire après un infarctus du myocarde pour lutter contre l'anxiété et le stress, qui sont des facteurs favorisant la récurrence.

Adopter des mesures hygiéno-diététiques

Les mesures hygiéno-diététiques et la gestion du poids et du régime alimentaire sont un élément essentiel du post-infarctus.

En effet, le surpoids, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie sont des facteurs de risque non négligeables de l'infarctus du myocarde. « Si le sujet est en surpoids, un régime amaigrissant est mis en route, avec un objectif de perte d'un kilo par semaine ou tous les 10 jours. Le surpoids augmente la charge de travail du cœur et la perte de poids progressive est un facteur essentiel d'amélioration. La surveillance des taux sanguins de sucre et de graisses doit être régulière. Le régime doit donc être adapté en fonction des résultats. On propose généralement une alimentation pauvre en graisses en limitant les charcuteries, sauces, viandes grasses et pâtisseries. Les apports en sucre sont également contrôlés en limitant les féculents, sucreries et l'alcool », recommande le Chef Service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio (Lomé). Si un diabète est présent, un régime diabétique strict est mis en place. On limite généralement les apports en sel, qui peuvent fatiguer le cœur. Des traitements médicamenteux luttant contre l'hypercholestérolémie ou le diabète sont souvent associés, mais insuffisants s'ils ne sont pas accompagnés d'une alimentation saine et équilibrée.

par Abel OZIH

Fin à Dapaong de la 5^{ème} édition des universités du 3^{ème} âge

Les seniors s'engagent à jouer pleinement leurs rôles auprès des jeunes générations

Après Lomé, Kpalimé, Sokodé et Kara, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a organisé mardi 12 mars 2024 à Dapaong, la dernière étape des « Universités du 3^{ème} âge ». C'était en présence du préfet de Tône, Tchimbiantja Yendoukoa Douiti, des autorités administratives et de plus d'une centaine de personnes âgées.



Table officielle

La 5^{ème} édition des universités du 3^{ème} âge a mobilisé dans la ville de Dapaong, les personnes âgées autour du thème, « Tenir les promesses envers les personnes âgées ».

L'objectif est de créer un cadre d'informations, d'échanges et de sensibilisation sur la santé et le bien-être des seniors et de mobiliser les acteurs du 3^{ème} âge de la région des Savanes pour la prévention et la promotion de leur santé. Il a été question de promouvoir les

bonnes pratiques sanitaires auprès de cette couche sociale, de les sensibiliser sur les maladies liées au troisième âge et les dangers de la consommation des faux médicaments. C'est également une occasion d'inciter les seniors à jouer leur rôle auprès des jeunes générations pour promouvoir la paix et la cohésion sociale.

Plusieurs communications ont meublé la rencontre de Dapaong entre autres: «**Quelle alimentation pour les sujets diabétiques et hypertendus du 3^{ème}**



Vue de l'assistance

âge?», « Dangers de la consommation de faux médicaments et de l'alcool chez les personnes âgées », « Rôles des personnes âgées dans le renforcement de la cohésion sociale », « INAM : la prise en charge des personnes âgées par l'assurance maladie ». Les participants ont aussi mené des causeries-débats sur les maladies liées à la vieillesse et les conséquences de la consommation des faux médicaments.

A l'ouverture des travaux, le préfet de Tône, Tchimbiantja Yendoukoa Douiti a salué la tenue de cette 5^{ème} édition à Dapaong. Il a exhorté les personnes âgées à éviter toutes sortes de boissons et de médicaments qui nuisent à leur santé.

Selon Amouzou Koueté-Teko, représentant le Directeur Général de l'INAM, au Togo la situation des personnes âgées occupe une place de choix dans la politique d'inclusion sociale du gouvernement. Nombreuses sont les actions qui sont menées en faveur des seniors. Ceci 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 des retraités à Lomé et à Kara, la mise sur pied du conseil national des personnes âgées, sans oublier les appuis ponctuels pour les prises en charge diverses des personnes âgées.

par Elom AKAKPO

Assurance maladie universelle : la Carte d'assurance maladie CNSS opérationnelle

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale du Togo (CNSS) a procédé le mardi 26 mars 2024 à la cérémonie de présentation et de remise symbolique des nouvelles cartes d'assurance maladie CNSS. Un outil qui agit comme une clé d'accès à la prise en charge chez les prestataires de soins et de services conventionnels à la CNSS. C'était en présence du ministre du travail et de la fonction publique et du dialogue social, Président du Conseil d'Administration de la CNSS Gilbert Bawara et du Directeur General de la CNSS, Ingrid Awadé.



Remise symbolique des cartes par Ingrid Awadé (D)

La Caisse Nationale de Sécurité Sociale veut apporter plus d'efficacité et de performance à la gestion du régime de sécurité sociale, en particulier de l'assurance maladie universelle (AMU). A cet effet, elle propose une carte d'assurance unique valable pour toutes les prestations. « Cette carte est utilisée indépendamment pour les prestations familiales et de maternité, pour les risques professionnels et les pensions de vieillesse, d'invalidité et de décès. C'est une carte universelle, dotée d'une puce électronique qui stocke les informations d'identification du titulaire. Cette carte est valable dès sa réception, d'une durée illimitée suivant la carrière de l'assuré

auprès de la CNSS. Elle agit comme une clé d'accès aux soins de santé et permet aux bénéficiaires de jouir de prestations de soins auprès des centres de soins conventionnés par la CNSS », a fait savoir Komla Woamey, Responsable des produits digitaux à la CNSS/Togo. La carte unique d'Assurance intègre le numéro de l'assuré. Elle est utile pour les autres branches ainsi que le numéro AMU pour la branche Assurance Maladie Universelle, le tout codé en un code-barres pouvant être lu automatiquement.

Pour cette première vague, 15 sociétés étatiques et privées ont reçu les cartes de leurs employés et ayants droit et bénéficiaires. Il s'agit entre autres de FUCEC-Togo, Brasserie BB Lomé, de l'EPAM,



Photo de famille à l'issue de la cérémonie

de l'ANVT, SOTRAL, Hôpital de référence Dogta Lafié, l'école Cours Lumière, GIZ, Dodo Cosmetics, CHU Campus, de la Société de Gestion d'Intermédiation, d'Editogo, de la Société Togolaise de Handling. La CNSS encourage les autres sociétés du pays à leur emboîter le pas en actualisant les informations de leurs employés ainsi que celles de leurs ayants droit pour une mise en œuvre efficace de l'AMU au Togo.

Le ministre en charge de la fonction publique a félicité la CNSS pour la qualité du travail qui a été effectué. Il a lancé un appel à la fois aux assurés et aux prestataires de soins d'être indulgents envers les organismes gestionnaires de 'assurance maladie. « Nous sommes conscients que nous sommes confrontés à un certain nombre de difficultés. L'indulgence que nous souhaitons et sollicitons de votre part c'est d'être compréhensifs et de ne pas hésiter à soumettre à la CNSS les difficultés et les dysfonctionnements qui peuvent se produire. Les prestataires de soins doivent s'impregner

et s'impliquer dans cette innovation afin que nos concitoyens puissent accéder à des soins de qualité », a souligné Gilbert Bawara.

Comment bénéficier de la carte ?

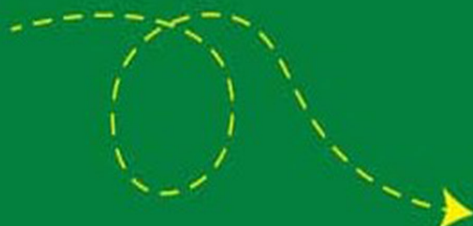
Pour bénéficier de la carte d'assurance maladie CNSS, il faut être assuré à la CNSS, il faut créer son compte assuré sur la plateforme de service à partir du site web de la CNSS www.cnss.tg et pouvoir faire la mise à jour nécessaires sur les informations personnelles de l'assuré et des bénéficiaires.

La mise à jour concerne les informations relatives à la résidence de l'assuré, la fourniture d'un acte de naissance légalisé et une photo, ainsi que les informations sur les bénéficiaires. Pour les assurés mariés légalement, ils doivent fournir la photo du conjoint ou de la conjointe en plus de l'acte de mariage légalisé. Toutes ces pièces doivent être scannées et jointes au formulaire de mise à jour. Tout le processus de demande se fait en ligne.

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



www.inam.tg

