



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC

SANTÉ EDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 766 du 15 Mai 2024

« **Aloma** » : allié contre le diabète



7

IMAGE DES FEUILLES D'ALOMA

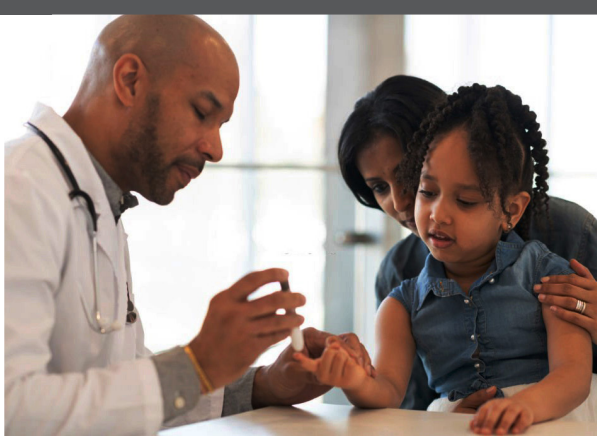
**Asthme et sport font-ils
bon ménage ?**

3



**Diabète chez l'enfant :
signes d'alerte**

6



**Mal de dos : attention
au risque de paralysie**

7



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



NOTE D'INFORMATION DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES Relative à la prorogation de délai de dépôt des états financiers sur la plateforme électronique du Guichet Unique de Dépôt des États Financiers (GUDEF)

Dans le cadre de la généralisation du dépôt des états financiers sur la plateforme
du GUDEF et afin de permettre à toutes les entités assujetties au régime du réel de
maîtriser le nouvel outil digital développé à cet effet,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance
de tous les contribuables et partenaires que, **le délai de dépôt des états financiers
initialement fixé au 30 avril 2024 pour les personnes morales autres que les sociétés
et compagnies d'assurances et de réassurances est prorogé exceptionnellement
de 21 jours, soit jusqu'au 22 mai 2024 pour celles dont le dépôt est exigé sur de
ladite plateforme.**

**Cependant, cette mesure qui aura pour effet la suspension des pénalités de
retard (pénalités d'assiette) relatives aux dépôts durant la période de report, ne
concerne pas les pénalités de déclaration et de paiement du solde de liquidation
des impôts dus à la date butoir coïncidant avec celle de dépôt des états financiers
pour les entreprises concernées.**

A cet effet, il exhorte tous les contribuables et opérateurs économiques concernés à
prendre les dispositions nécessaires pour :

- **créer le compte administrateur de leur entité à partir du lien
<https://gudf.otr.tg> disponible sur le site de l'OTR ;**
- **procéder au dépôt de leurs états financiers sur la plateforme du GUDEF.**

Le Commissaire Général remercie vivement tous les contribuables et partenaires de
l'OTR et compte sur leur aimable compréhension.

Fait à Lomé, le 7 mai 2024

Le Commissaire Général

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BAIIR
www.otr.tg

ils ont dit...



Pr Jean-Marie Damorou
Cardiologue

« Pour prévenir
l'insuffisance cardiaque,
il faut manger moins
gras, moins sucré, moins
salé. Pratiquez l'activité
physique aérobie. ...
Tout le monde doit faire
au moins 30 minutes de
marche par jour. C'est un
médicament. »



Innocent Lakna
Spécialiste en Kinésithérapie
et Directeur du CNAO-Lomé

« Le kinésithérapeute est
le praticien spécialisé
dans la rééducation
des troubles musculo-
squelettiques. Il peut
bien aider à guérir un
mal de dos simple ou
grave... »

« 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 13/05/24 AU 20/05/24

CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'immeuble FIATA	96 32 97 71
CRISTAL	Boulevard Houphét-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
KODJOVIAKOPE	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	92 47 61 21
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma près de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé, Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 89
UNION	Bd Malfakassa, face crèmerie BAMUDAS - BE KPOTA	96 32 97 26
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, immeuble Akato plage	70 29 16 77
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomé), à Djidjilé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Kikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	99 29 13 13
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	97 08 79 79
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	98 97 97 96
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
AMEN	Marché Adetikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LE ROCHER	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
SATIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carl 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
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
HYGEA	Face Lycée publique de Baguida sur la rte d'Afanoukopé	93 33 99 66
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	90 01 90 29
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

L'eau purifie et améliore les résultats du régime



Une femme qui boit de l'eau

Un simple constat d'évidence montre que plus l'on boit et plus on urine et plus le rein a la possibilité d'éliminer les déchets provenant des aliments brûlés.

L'eau est donc le meilleur des diurétiques naturels. Il est surprenant de constater combien peu de gens boivent suffisamment. L'eau est-elle insuffisante, rare ou même elle n'est pas de qualité ?

Les mille sollicitations du quotidien retardent puis finissent par occulter la sensation naturelle de soif. Les jours et les mois passent, celle-ci disparaît et ne joue plus son rôle d'avertisseur de la déshydratation des tissus.

Les femmes victimes de leur comportement

Bien des femmes, aux vessies plus sensibles et petites que celles des hommes, hésitent à boire pour éviter les déplacements incessants ou les besoins intempestifs lors d'occupation professionnelle ou au cours des transports ou même par allergie aux toilettes communes.

Or ce qui peut être accepté dans des conditions ordinaires ne l'est plus au cours d'un régime amaigrissant et si les arguments d'hygiène s'avèrent illusoire, il en existe un qui finit toujours par convaincre, c'est celui-ci : **tenter de maigrir sans boire est non seulement toxique pour l'organisme mais peut réduire ou même bloquer totalement la perte de poids et réduire à néant bien des efforts.**

par Jean ELI

Pourquoi faut-il boire au cours du régime ?

Le moteur humain qui consomme ses graisses au cours d'un régime fonctionne comme n'importe quel moteur à combustion. L'énergie brûlée dégage de la chaleur et des déchets. Si ces déchets ne sont pas régulièrement éliminés en amont par le rein, leur accumulation en aval finit tôt ou tard par interrompre la combustion et interdire toute perte de poids, et ce, même avec un régime parfaitement suivi.

Il en irait de même pour un moteur de voiture dont on obturerait le pot d'échappement ou d'un feu de cheminée dont on ne nettoierait pas les cendres, tous deux finiraient par s'étouffer et s'éteindre sous l'amoncellement des déchets.

Les errances nutritionnelles du gros et l'accumulation de mauvais traitements et de régimes excessifs ou incohérents finissent par rendre ses reins paresseux. Plus que tout autre, l'obèse a donc besoin d'importantes quantités d'eau pour remettre en fonction ses organes d'excrétion.

Au début, l'opération peut sembler désagréable et fastidieuse, mais en insistant, l'habitude finit par s'installer qui, renforcée par l'agréable sensation de se laver intérieurement et de mieux maigrir, finit souvent par redevenir un besoin.

Source : Dr Pierre Dukan, nutritionniste français

Carence en calcium : signes d'alerte et remèdes

Le calcium est un minéral qui intervient dans la solidité des os, le bon fonctionnement des muscles et la coagulation sanguine. Cependant, en cas d'une carence ou d'apports en calcium insuffisants, les os peuvent se fragiliser jusqu'à développer une ostéoporose. Voici les signes à surveiller et des solutions pour y remédier.



Des aliments riches en calcium

1

Fractures

Des fractures fréquentes ou une faible densité osseuse peuvent être des signes de déminéralisation osseuse due à un manque de calcium.

3

Hypertension artérielle

Bien que d'autres facteurs contribuent à l'hypertension artérielle, un apport insuffisant en calcium peut aggraver la situation.

5

Intolérance au lactose

Si les produits laitiers riches en calcium provoquent des problèmes gastro-intestinaux, cela peut indiquer une carence en calcium.

4

Niveau de vitamine D

Le calcium et la vitamine D travaillent en tandem dans le corps. Un faible niveau de vitamine D peut compromettre l'absorption du calcium et vice versa.

2

Crampes musculaires

Les crampes persistantes peuvent indiquer une carence chronique et sévère en calcium. Ce minéral est essentiel pour le bon fonctionnement des muscles.

Comment augmenter son taux de calcium ?

Opter pour les produits laitiers tels que le wagashi, les légumineuses (arachide, haricot, pois d'angole, voandzou), les fruits à coque (noix, noix de cajou), certains légumes-feuilles (chou, laitue, gboma), les fruits de mer (crabe, crevette). Des suppléments de calcium et de vitamine D peuvent être prescrits par un médecin pour corriger une carence en calcium. Il est important de consulter un professionnel de la santé pour un diagnostic précis et des recommandations adaptées à chaque cas individuel.

Source : « Le calcium : pourquoi et comment en consommer ? », ANSES(ANSES), 27/10/2022.

par Raymond DZAKPATA

Asthme et sport font-ils bon ménage ?

L'asthme est une maladie des voies respiratoires qui se manifeste par de fortes toux, des difficultés à respirer, une respiration sifflante. L'inflammation peut provoquer une obstruction bronchique. Le sport et l'asthme sont-ils incompatibles ? Voici les détails que donne Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du sport.

Peut-on faire du sport avec de l'asthme ? « La réponse est oui. Le sport est conseillé, même obligatoire chez l'asthmatique. L'asthme peut être handicapant mais il n'empêche pas, au contraire, la pratique d'un sport », informe Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du sport.

La seule condition avant de démarrer une activité sportive est d'avoir un bon contrôle de l'asthme. On parle d'asthme contrôlé lorsqu'il n'y a pas ou peu de gêne ni de symptômes pendant 4 semaines. Il est tout de même essentiel d'avoir l'avis d'un médecin avant de pratiquer un sport.

Quels sports pratiquer ?

« Tous les sports d'endurance sont particulièrement recommandés. Ils permettent un développement de la

capacité respiratoire et diminuent la dyspnée, c'est-à-dire l'essoufflement. On peut citer entre autres la randonnée, la course, le vélo, la danse, la natation de préférence dans des piscines sans chlore », indique le spécialiste.

« Le sport possible pour l'asthmatique est la natation. Car cela permet de mieux respirer. Je dirais que tous les enfants asthmatiques doivent très tôt commencer la natation », poursuit Dr Ekoué-Kouvahey.

Eviter les sports violents qui entraînent des allergies et des efforts importants qui peuvent déclencher des crises d'asthme. « Celui qui est allergique à la poussière, aux chevaux doit éviter les sports d'équipe, l'équitation, en raison des risques d'allergies aux poils ou à la paille. L'enfant qui est allergique avant d'aller au sport doit s'assurer

qu'il n'a pas touché, aucun animal », souligne Dr Damien Ekoué-Kouvahey.

Bienfaits du sport sur l'asthme

La pratique d'une activité physique est bénéfique chez les personnes asthmatiques. Cela va permettre à l'asthmatique de constater qu'il peut vivre normalement. « Au-delà du renforcement de l'estime de soi, le sport permet aussi d'augmenter l'aptitude physique et ainsi de diminuer l'asthme provoqué par l'effort et l'essoufflement. L'essentiel est de trouver le bon rythme, le bon niveau et d'adapter son programme sportif pour asthmatique », fait savoir Dr Ekoué-Kouvahey.

Pratiquer régulièrement une activité physique dans les endroits dépourvus de poussière. L'exercice physique n'aggrave pas la maladie. Il contribue plutôt à traiter la maladie. Il est très important aussi de bien connaître sa maladie en veillant à identifier les circonstances où il faut éviter la pratique du sport, notamment

durant un épisode infectieux ou en période de forte pollinisation.

Précautions à prendre pendant le sport

Avoir son traitement d'urgence à portée de main tout en respectant son traitement de fond qu'il faudra prendre avant tout effort.

« Prendre le temps de s'échauffer avant le sport et moduler son effort. Tenir compte des conditions climatiques. L'asthmatique doit faire son sport dans un environnement qui n'est pas allergique: le froid intense et la pollution peuvent favoriser la crise d'asthme. Respirer par le nez le plus longtemps possible. Bien s'hydrater. Ne pas interrompre l'effort brutalement mais réduire lentement l'intensité. L'asthmatique doit toujours écouter son corps. Il doit porter toujours sa boîte de Ventoline. », conseille le médecin du sport. Il est important de respecter ces précautions et de consulter un médecin du sport qui conseillera en cas de doutes.

par Elom AKAKPO

Interview du Docteur Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien, Responsable du Cabinet « Santé Durable »

« Manger équilibré et assez est à la portée des Togolais... Si les repas ne sont pas équilibrés et suffisants, on peut tomber dans la malnutrition... les poumons ne pourront pas purifier le sang, par insuffisance d'oxygène... »

Une alimentation équilibrée est l'ensemble de tout ce que l'homme consomme de manière qualitative ou quantitative pour sa santé et bien-être. Mais combien sont les Togolais qui arrivent à s'alimenter de manière équilibrée ? Autrement dit, qu'est-ce qu'il faut pour avoir une alimentation équilibrée ? Quels sont les risques auxquels on s'expose si l'on n'a pas une alimentation équilibrée ? Dans cette interview, Docteur Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien à Lomé y explique ce qu'il faut manger et à quel moment, pour avoir une alimentation équilibrée.

Santé-Education : Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Dr Essoreke Tchaou : Nous mangeons pour la croissance, l'énergie, l'entretien et la protection. Les aliments que nous consommons vont assurer donc ces besoins.

Les aliments pour la croissance sont : la viande, la volaille, le lait, le poisson, les insectes, les œufs, les légumineuses (haricot, soja, arachide, sésame). Ils fournissent les protéines et les acides aminés.

Les aliments énergétiques sont : les céréales (mil, sorgho, fonio, maïs, riz) les tubercules (patate, igname, taro, manioc, pomme de terre), les fruits amidonnés (plantain). Ils fournissent les glucides, sucres et fibres. Il y a en plus les huiles (arachide, sésame,

de préférence. S'ils sont séchés ou cuits, ils perdent également une partie des vitamines. Lorsqu'on lave les fruits et les légumes, il faut éviter de les tremper longtemps (plus de 20 mn), sinon les vitamines solubles dans l'eau et les sels minéraux seront perdus. Ainsi, il faut laver les feuilles avant de les couper. Il ne faut pas non plus éliminer les graines ni la peau des légumes car elles contiennent des vitamines et des sels minéraux. Par exemple, il faut manger les concombres, les aubergines, l'oignon, les courgettes avec la peau. Il ne faut pas non plus éliminer les graines de tomates ou d'aubergine. Le 1/4 restant est constitué, pour moitié des aliments de croissance et l'autre moitié, d'huile. Soit 1/8 d'aliments de croissance et 1/8



Image des fruits, légumes, poissons, légumineuses et produits laitiers

coton, palme, coco), les beurres (de karité, de lait) et les graisses animales (graisses, cervelle). Ils fournissent les lipides et les acides gras.

Les aliments protecteurs sont : l'eau, les légumes, les fruits, les abats et le son des céréales. Ils fournissent l'eau, les sels minéraux, les vitamines et les fibres.

Chaque jour, notre alimentation doit donc comporter tous ces groupes d'aliments (de croissance, énergétiques et protecteurs). A chaque repas : 1/2 de la ration doit être les céréales et/ou les tubercules et/ou les fruits amidonnés; 1/4 de la ration doit être des légumes et des fruits. Pour les légumes, il faut que la moitié soit sous forme crue car la chaleur détruit les vitamines. Les fruits doivent être consommés frais

d'huile. En plus, il faut boire au moins 8 verres d'eau par jour pour l'adulte et la moitié pour l'enfant. Cependant, le nourrisson de moins de 6 mois ne doit pas consommer de l'eau car le lait maternel est suffisant pour couvrir ses besoins en eau. La quantité est également moindre pour les jeunes enfants, été en fonction du poids de l'individu. Il faut donner à boire entre les repas. Pour connaître la quantité exacte d'eau à consommer, il faut consulter un nutritionniste ou diététicien, parce qu'il faut en moyenne 1,5ml/Kcal. Les calories sont la quantité d'énergie dont chaque individu a besoin chaque jour et cela est fonction de plusieurs facteurs.

Il faut savoir que bien s'alimenter, c'est consommer tous les groupes d'aliments à chaque repas et en



Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien

quantité suffisante. La quantité nécessaire est fonction du poids, de la taille, de l'âge, du sexe, de l'activité, de la grossesse, de l'allaitement, de maladie, etc. En somme, une alimentation doit être équilibrée et suffisante.

Est-ce que vous croyez que l'alimentation équilibrée est à la portée du Togolais ?

Tout Togolais peut manger équilibré. C'est la quantité qui peut ne pas être suffisante pour certains groupes, mais c'est le devoir du gouvernement et de chaque Togolais, de faire en sorte que tout Togolais mange à sa faim. Cela est possible si nous encourageons la consommation des aliments locaux en améliorant leur qualité ainsi que leurs disponibilité et accessibilité. Cela va encourager les producteurs également et renforcer la sécurité alimentaire. Beaucoup d'efforts sont faits dans ce sens, mais l'essentiel est de disposer les informations au public.

Peut-on manger équilibré quand on est pauvre ?

Les conditions de vie sont, certes, plus ou moins difficiles pour les uns et les autres. Mais si nous sommes véritablement des hommes intègres, petit à petit nous viendrons à bout de toutes ces difficultés.

Par exemple, un plat composé de feuilles de haricot avec du mil concassé auquel on ajoute une poignée de poudre d'arachide et assaisonné avec de l'huile de noix, est équilibré. Pour le consommer, il faut manger deux fruits de saison 30 minutes avant. Il faut, en outre, boire de l'eau à température ambiante entre les repas et non pendant les repas, pour faciliter la digestion. Avant ou pendant le repas, on peut boire une tisane

chaude. Il y a aussi la pâte de mil ou de maïs à la sauce poisson et gombo sec. Il y a le riz à la sauce pâte d'arachide avec des légumes. Manger deux fruits de saison et boire de l'eau entre les repas.

En effet, malgré les connaissances que nous avons aujourd'hui sur nos aliments locaux, beaucoup préfèrent les aliments importés, qui sont malheureusement chers en termes de rapport coût/valeur nutritive. Par exemple, si on veut manger du pain blanc, toutes les boutiques en disposent. Mais pour le pain complet, par exemple ou les beignets de haricot, il faut un parcours du combattant. Or, sur le plan nutritif, ils sont plus riches que le pain blanc. Mais ces mets locaux coûtent chers également, à cause de l'offre qui est faible puisque non prisés.

Quels sont les risques auxquels on s'expose si on n'a pas une alimentation équilibrée ?

Si les repas ne sont pas équilibrés et suffisants, on peut tomber dans la malnutrition. L'insuffisance en macronutriments (sucre, acides aminés et acides gras), chez les enfants, entraîne un retard de croissance, une maigreur et un poids insuffisant. Ils seront peu performants sur tous les plans et seront souvent malades.

Chez les femmes et les jeunes filles, elles seront peu productives et auront des enfants de petit poids à la naissance et cela entraîne les risques de maladies chroniques à l'âge adulte (surpoids, obésité, diabète, hypertension artérielle). Les hommes et les jeunes garçons malnutris deviennent également peu productifs. Il y a d'autres maladies qui sont dues à l'insuffisance de micronutriments, vitamines et minéraux. Ce sont l'avitaminose A, le goitre, l'anémie.

La malnutrition a aussi des conséquences sociales. En ce sens qu'un

Suite à la page 5

Suite de la page 4

malnutri peut devenir intolérant, violent, rebelle. La malnutrition est un fardeau. Cela va commencer dans les familles avec la dislocation des liens.

Quels sont les dangers sur les organes vitaux ?

A titre d'exemple, si l'on ne boit pas suffisamment d'eau, le volume du sang diminue. Les autres organes n'ayant pas assez de sang qui fournit tous les nutriments nécessaires pour leur fonctionnement, ne seront donc pas performants. Par exemple, les poumons ne pourront pas purifier le sang, par insuffisance d'oxygène qui permet de « brûler » les nutriments énergétiques pour leur fournir l'énergie dont ils ont besoin.

Un autre exemple, ce sont les os qui utilisent le fer et la vitamine B12 et d'autres nutriments pour fabriquer les globules rouges qui transportent l'oxygène aux organes. **Si le fer et la vitamine B12 ne sont pas suffisants, les os ne pourront pas fabriquer**

suffisamment de globules rouges et cela provoque l'anémie ferriprive. Les globules rouges ne seront pas suffisants pour transporter l'oxygène nécessaire pour fournir l'énergie à tous les organes. Alors la personne anémiée se fatigue vite ; donc, devient peu performante au travail ou à l'école. Les travailleurs seront moins productifs. Il faut donc que chacun boive à sa soif et mange à sa faim.

Quels sont les aliments que les personnes d'un certain âge doivent consommer pour être en bonne santé ?

A tout âge on doit manger équilibré et suffisamment pour couvrir ses besoins. Cependant, les jeunes enfants et les personnes âgées ont besoin d'assistance car ils peuvent oublier de s'alimenter selon les circonstances.

Par exemple, il faut servir les enfants à part ainsi que les personnes âgées parce que manger avec les adultes et les adolescents, ne peut pas leur permettre de manger suffisamment. Or,



image d'un plat de légumes

les enfants sont en pleine croissance et ont donc des besoins importants (un adulte a besoin de 1g de protéine/Kg/jour ; or un enfant a besoin de 3 fois plus). Les besoins des personnes âgées sont également plus élevés (1,5g de protéine/Kg et par jour).

Il faut offrir aux enfants et aux personnes âgées des mets faciles à digérer comme les bouillies, soupes, purées. Il ne faut pas trop les cuire mais il faut les écraser et les cuire normalement. Pendant la croissance, l'enfant doit recevoir assez de calcium pour former ses réserves. Car à l'âge adulte, compenser la déficience en calcium est difficile, en particulier pour les femmes en ménopause. En plus, pendant le 3e âge, les os (réserves de calcium) se décalcifient naturellement.

Il n'est pas bon de manger tard, mais il faut manger quand on a faim car, la faim est un signe d'un besoin de l'organisme.

Quels sont les aliments qu'il faut consommer la nuit ?

On doit manger quand on a faim et non parce qu'il y a à manger. Si

c'est pour dormir, on doit manger léger mais, il faut tous les groupes d'aliments. En général, on mange bien le matin, on compense à midi.

Le soir, cela dépend de ce que nous avons à faire. Mais il est conseillé de manger au plus tard à 19h, sinon, il faut dormir 3h après avoir mangé. Autrement le cerveau ne se repose pas. Or, c'est lui qui permet de récupérer de la fatigue, d'avoir et communiquer la bonne humeur, bien-sûr à condition d'avoir bien mangé.

Un conseil à la population

Manger équilibré et assez est à la portée des Togolais, avec un peu plus de solidarité et d'engagement de chacun selon ses capacités. C'est une des voies de la valorisation des aliments locaux. Ainsi, à chaque saison, les plantes produisent ce dont nous avons besoin.

Manger selon la saison revient moins cher. C'est bon pour la santé. En effet, les aliments produits à chaque saison sont les mieux adaptés à nos besoins de la saison et impliquent peu de transformation.

Propos recueillis par Abel OZIH



Une famille qui avoure un plat de riz

Chaleur : hydratation suffisante pour les seniors

Depuis fin février, le Togo subit une canicule précoce et intense, mettant en danger particulièrement les personnes les plus vulnérables, notamment les personnes âgées. Rosalie Benthya Johnson, Directrice du Service d'Assistance à la personne à Domicile et dans les Hôpitaux de l'ONG Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique (SADH-VISA), tire la sonnette d'alarme sur les risques encourus par cette population lors de ces périodes de chaleur extrême.

Les personnes âgées sont les premières victimes de la canicule. Leur capacité à réguler la température corporelle diminue avec l'âge, les rendant particulièrement sensibles aux coups de chaleur et à la déshydratation.

La canicule, phénomène de plus en plus fréquent en raison du réchauffement climatique, entraîne des conséquences graves pour la santé des personnes âgées. Lorsqu'il fait extrêmement chaud, les personnes âgées risquent la déshydratation, la fièvre, et même le malaise. Il est important de prendre des mesures préventives pour éviter ces complications.

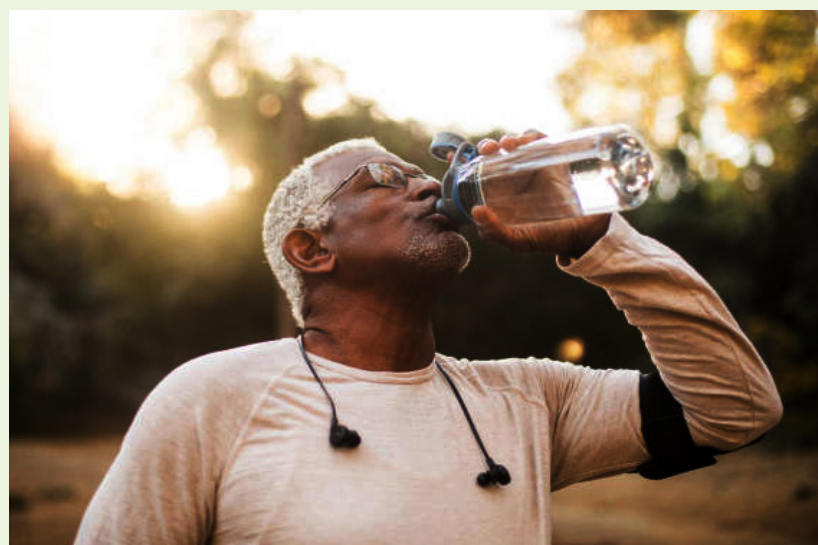
Prévenir les risques

La prévention est essentielle dans la prise en charge de ces situations d'urgence. « Il faut maintenir les personnes âgées dans un environnement frais autant que possible, leur offrir régulièrement de l'eau à boire, des jus de fruits, et des fruits riches en

eau comme la pastèque, le melon, l'ananas, l'orange et la noix de coco. Eviter de prendre du café et de l'alcool car les personnes âgées ne ressentent pas toujours la soif. En moyenne, elles doivent consommer au moins 1,5 à 4 litres d'eau par jour », souligne Rosalie Benthya Johnson, Directrice du Service d'Assistance à la personne à Domicile et dans les Hôpitaux de l'ONG Volontaires Internationaux pour la Santé en Afrique (SADH-VISA).

Il est important d'apporter un soutien adéquat aux personnes âgées pour les aider à mieux dormir.

Voici quelques conseils que prodigue Rosalie Benthya Johnson : « maintenir une chambre fraîche. Assurez-vous que la chambre où la personne âgée dort est bien ventilée et maintenez une température agréable. Utilisez des ventilateurs ou des climatiseurs pour créer une circulation d'air et réduire la chaleur. Favoriser la circulation de l'air : Ouvrez les fenêtres pendant les heures les plus fraîches de la journée pour permettre une



Un senior qui s'hydrate bien

ventilation naturelle de la chambre. Utilisez des ventilateurs portables pour créer un courant d'air frais. »

Il est aussi important de s'habiller légèrement : « choisissez des vêtements légers et amples qui favorisent la circulation de l'air et permettent à la peau de respirer pendant la nuit. Optez pour des tissus respirants, tels que le coton, qui absorbent la transpiration », martèle-t-elle.

Rosalie Benthya Johnson insiste également sur l'importance de ne pas

laisser les personnes âgées seules pendant les périodes de canicule. En cas de malaise, il est vital qu'elles puissent rapidement obtenir de l'aide médicale.

Concernant les statistiques, il est constaté un nombre croissant de chutes, de malaises chroniques, des évanouissements, voire des décès à domicile ou sur le chemin de l'hôpital. En attendant, la spécialiste appelle à la vigilance et à la solidarité envers les populations les plus vulnérables face aux aléas climatiques.

« Négliger de s'occuper de sa santé, c'est déraisonnable »

Chauvot de Beauchêne

Diabète chez l'enfant : signes d'alerte



Un enfant bénéficiant du dépistage du diabète

Le diabète chez l'enfant, se manifeste par des signes qui sont très évidents. Un adulte peut avoir le diabète pendant des années sans véritable signe manifeste alors que chez l'enfant les signes sont toujours bruyants. « Ils urinent beaucoup surtout la nuit. Aussi, si vous avez un enfant qui ne faisait plus pipi au lit et qui recommence à le faire, cela doit vous alerter. Ils perdent beaucoup de poids, ils ont tout le temps soif. Ils ont tendance à beaucoup manger », énumère Dr Yempabou Sagna,

Médecin endocrinologue au CHU Yalgado Ouedraogo au Burkina Faso. D'après Dr Ekoué-Kouvahey, Responsable de l'ONG Volontaires Internationaux pour la promotion de Santé en Afrique (VISA), « plus l'enfant mange, plus il va vraiment maigrir et cet amaigrissement s'associe à une fatigue très intense ». Si les enfants sont les plus prisés par le diabète insulino-dépendant, il faut ressortir qu'aujourd'hui, l'on retrouve des cas de diabète insulino-résistant chez les jeunes. Au Togo,

Dr Damien Ekoué-Kouvahey, estime que 8% des enfants sont porteurs du diabète. Ces chiffres ne représentent que la partie émergée de l'iceberg.

« Le diabète de l'enfant est une calamité. Jusqu'à ce jour au Togo, la découverte du diabète chez un enfant sème le désarroi au sein de la famille, car ceci équivalait à une sentence de mort de l'enfant dans un délai malheureusement assez court, tant les moyens de prise en charge sont dérisoires. Toutes les complications du diabète ne sont pas inéluctables », a expliqué Pr. Dégnon Amedegnato, Directeur du Centre Omnitérapeutique Africain (COA).

Comment gérer le diabète de son enfant ?

« Il faut s'approcher des médecins spécialistes du diabète pour comprendre ce type de diabète qui est différent du diabète de l'adulte et dont la prise en charge diffère également de par l'insuline. Il faut que les parents apprennent à manipuler l'insuline, qu'ils sachent faire les injections et qu'ils encouragent les enfants à pouvoir faire eux-mêmes leurs injections », indique Dr Yempabou Sagna, médecin endocrinologue.

Sur le plan des contrôles glycémiques, c'est assez contraignant parce qu'il faut pouvoir contrôler la glycémie au minimum 2 fois par jour,

le matin et le soir avant les repas. Mais l'idéal serait de le faire 4 à 6 fois par jour, recommande Dr Yempabou Sagna, médecin endocrinologue.

« Ces enfants ont besoin de vivre, de grandir, de s'amuser comme les autres enfants. Cela passe donc par un environnement familial qui devrait être adapté. Au niveau de l'alimentation, ces enfants doivent manger normalement comme les autres enfants, tant que le traitement est suivi et que les contrôles glycémiques sont bien faits », estime Dr Yempabou Sagna.

Sur le plan médical, l'Etat, les partenaires de développement doivent davantage renforcer la mobilisation des ressources pour offrir de l'insuline, les glucomètres avec les bandelettes et les seringues gratuitement dans les services de médecine interne.

Ainsi est-il essentiel de faire bénéficier, d'une part, aux enfants et jeunes d'une éducation à la lutte contre le diabète et d'autre part, effectuer des dépistages gratuits suivis de prise en charge interdisciplinaire gratuite.

Ceci en vue de contribuer à l'amélioration significative de l'état de santé des enfants et jeunes grâce à la réduction de la morbidité et de la mortalité liées au diabète et des dépenses inhérentes au traitement des maladies non transmissibles.

par Elom AKAKPO

Revue d'audit des décès maternels de 2023 dans les hôpitaux de la Région Sanitaire du Grand Lomé

La Direction Préfectorale de Santé (DPS) du Golfe a organisé du 22 au 26 avril 2024 une revue d'audit des décès maternels de l'année 2023 dans les hôpitaux de la région sanitaire du Grand Lomé. Cette initiative, financée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) au Togo, a rassemblé des sages-femmes effectuant des gardes en salle d'accouchement et pratiquant des accouchements, des médecins gynécologues, des pédiatres et du personnel administratif. L'objectif principal de la rencontre était d'identifier les causes sous-jacentes des décès afin d'organiser une réponse adéquate pour contribuer à la réduction de la mortalité maternelle et néonatale intra-hospitalière.

Depuis 2020, des revues des décès maternels dans les établissements de santé de la région sanitaire du Grand Lomé sont en cours. Cependant, un nombre important de cas demeurent non audités, principalement en raison de contraintes telles que l'insuffisance de ressources humaines, la surcharge de travail et l'hétérogénéité des équipes de revue. L'évaluation de la qualité des soins est la démarche la plus utilisée et la plus documentée au niveau international pour fournir les informations et le soutien nécessaires pour permettre d'éviter une grande partie des décès maternels, en contribuant à une amélioration de la qualité des soins offerts aux femmes enceintes.

D'après l'évaluation, il a été audité 52 cas de décès maternels non revus survenus dans les hôpitaux en 2023, ainsi que 98 cas de décès néonataux parmi les 777 notifiés dans les établissements de santé de référence du Grand Lomé au cours de la même année, soit un total de 150 cas.

« Nous sommes confrontés à un défi majeur : aucune femme ne devrait mourir en donnant la vie. Cela signifie que lorsque malheureusement un décès survient pendant l'accouchement ou chez le nouveau-né, il est impératif que nous analysions la situation, examinons le parcours de cette femme jusqu'à l'accouchement pour déterminer la cause évitable de ce décès. Si elle est évitable, nous, les acteurs ayant participé de près ou de loin à cet accouchement,



Vue de l'assistance lors de la revue

devons trouver des solutions pour éviter de tels cas. », a déclaré Dr Koffi Agbétiafa, Directeur Préfectoral de la Santé du Golfe.

Garantir la qualité des soins prodigués aux femmes enceintes

L'OMS maintient son appui à la santé génésique, maternelle, néonatale, infantile-juvénile et adolescente. Les efforts se concentrent sur les causes principales de la mortalité maternelle, néonatale et infantile et sur la qualité des soins.

« L'exercice de revue aide à améliorer la qualité des soins pour réduire la mortalité maternelle et néonatale, tant dans nos établissements de santé que dans nos communautés. Car les décès peuvent survenir aussi bien dans les

établissements de santé que dans la communauté. Il est donc de notre devoir d'aider le pays à mener cet exercice afin de fournir des soins de qualité aux femmes pendant la grossesse, pendant l'accouchement, après l'accouchement et pour les nouveau-nés, afin que la population reste en bonne santé », a affirmé Dr Lawson-Evi Koko, Consultante en Programme de Santé Maternelle, Néonatale et de la Reproduction au Bureau de l'OMS au Togo.

« Il est primordial de mettre véritablement tout en œuvre pour permettre à toute femme en âge de procréer, désirant porter une grossesse, de mener celle-ci à bien et d'accoucher dans des conditions optimales, tant pour elle-même que pour le nouveau-

né. Il est essentiel de reconnaître que tous les niveaux et tous les acteurs sont concernés, depuis la cellule familiale jusqu'à la communauté, en passant par les institutions du ministère de la Santé. Nous avons tous un rôle à jouer pour garantir la qualité des soins prodigués à la femme ou à la mère », souligne Prof Baguilane Douaguibe, Chef service de Gynéco-obstétrique du CHU Sylvanus Olympio et Coordonnateur de la séance d'audit de décès maternel et néonatal.

Le concept « Ne plus mourir en donnant la vie » constitue un slogan lancé par le Chef de l'Etat en 2010 dans le cadre du lancement de la campagne « Accélérer pour la réduction de la mortalité maternelle en Afrique ».

par Raymond DZAKPATA

« Aloma » : allié contre le diabète

« Aloma » en Ewé, est utilisée dans la cuisine africaine et en particulier au Togo. A part son goût amer et exquis aux sauces, les feuilles ont des propriétés thérapeutiques. Cette plante aide à réguler le taux de sucre dans le sang et à améliorer la santé métabolique des patients diabétiques.

On retrouve dans la racine et les feuilles d'Aloma des principes actifs tels que les glucosides, les tanins, les sels minéraux et les oligo-éléments, des protéides et de lipides ainsi que de nombreuses vitamines.

Tout ceci lui confère des vertus médicinales et thérapeutiques contre certaines pathologies dont le diabète.

Régulation du taux de sucre sanguin

Les patients diabétiques ont souvent du mal à maintenir leur taux de sucre sanguin dans des limites saines. C'est là que les feuilles d'« Aloma » interviennent. Des recherches et études scientifiques ont montré que la consommation de ces feuilles peut aider à réguler le taux de sucre dans le sang en aidant le pancréas à libérer la bonne quantité

d'insuline nécessaire pour maintenir un équilibre glycémique adéquat.

Effets bénéfiques démontrés par des études

Une étude publiée dans le « *Nigerian Journal of Physiological Sciences* » a révélé que l'infusion de feuilles d'Aloma a des effets positifs sur les taux de triglycérides et de glycémie chez des rats diabétiques. De plus, un essai clinique mené au Centre National d'Obésité de Yaoundé (Cameroun) sur 19 patients atteints de diabète de type 2 a montré une réduction significative de l'Aire Sous la Courbe de la glycémie et une diminution des incréments glycémiques par rapport à la glycémie de base.

Perspectives d'avenir

Lors du « Congrès annuel de la Société francophone du diabète » en



Image des feuilles d'Aloma

2018, des experts ont souligné l'activité hypoglycémiant des feuilles d'Aloma et leur potentiel en tant qu'adjuvants au traitement du diabète de type 2. Cependant, des études plus approfondies sont nécessaires pour évaluer pleinement l'efficacité et la tolérance de cette plante dans le traitement du diabète.

Recette : Prendre 15 feuilles d'« aloma », 1 racine de gingembre, 1 petite poignée de clous de girofle et citron. Faire bouillir le tout dans 1 litre d'eau potable pendant environ 15 minutes. Laisser tiédir et prendre 1 tasse de thé deux fois par jour le matin et le soir pendant une semaine.

Santé Plante

par Raymond DZAKPATA

Mal de dos : attention au risque de paralysie

Des milliers de Togolais souffrent d'un mal de dos. Légère ou intense, persistante ou passagère, violente, lancinante, insoutenable ; les douleurs dorsales, souvent négligées, peuvent pourtant amener une personne à finir sur une chaise roulante.



Un homme souffrant de mal de dos

Un beau matin, il y a quelques mois, alors qu'il sort tranquillement de sa douche, Richard, 34 ans, Comptable dans une société de maintenance informatique à Lomé a ressenti une sorte de vertige et une intense douleur en bas du dos et se retrouve allongé par terre. Il ne peut ni bouger ni se relever. Il a ressenti une douleur intense au dos.

Il a fallu que des gens viennent le relever et l'emmènent immédiatement à l'hôpital. Il a passé plusieurs jours sans pouvoir marcher normalement. Il ne pouvait pas s'incliner ni rester debout pendant quelques minutes. Après avoir pris des antidouleurs et l'application d'une pommade que le médecin lui a prescrite, il a retrouvé son état normal. « J'ai cru un moment que j'allais être paralysé ou finir sur une chaise roulante. Je ne pouvais même pas marcher. J'étais loin d'imaginer que je pouvais souffrir de ce malaise qui a failli transformer le rêve de ma vie en cauchemar », témoigne-t-il. Cinq mois après, il revit la même situation. Sauf que la scène se produit en pleine rue, en ville, alors qu'il faisait simplement des courses. Il confie que les douleurs sont plus intenses qu'auparavant: « J'ai vraiment paniqué et j'avais peur de devenir handicapé. » Il a consulté finalement un médecin spécialiste en médecine physique et réadaptation qui lui prescrit des séances de kinésithérapie. Il a retrouvé rapidement son état normal.

Francine, 47 ans, Commerçante à Assigamé, grand marché de Lomé, rencontrée dans un centre de kinésithérapie à Lomé souffre de la lombalgie, depuis 4 ans. Elle a commencé à souffrir d'autres malaises au niveau du cœur. « Je ne pouvais pas m'incliner, ni ramasser quelque chose par terre, j'avais très mal au dos. Quand je m'asseyais longtemps, la douleur devenait insupportable. ». Elle ne pouvait plus bouger ou dormir dans n'importe quelle position. Elle a dû s'absenter plusieurs semaines du marché. Le médecin lui a ordonné d'acheter une ceinture lombaire qu'elle devait mettre quand elle faisait des travaux. Mais après six mois, les douleurs se sont accentuées. C'est ainsi que le médecin lui a prescrit des séances de kinésithérapie. Elle va mieux grâce aux différents exercices pour tonifier les muscles du dos.

Tous concernés

Jeunes ou âgés, toutes les catégories d'âge et socio-professionnelles sont concernées. En Afrique, la lombalgie constitue le premier motif de consultation rhumatologique. « La lombalgie est un problème de santé publique, mais aussi de santé au travail avec un impact direct sur les activités professionnelles. Un grand nombre des arrêts de travail sont liés aux douleurs lombaires », alerte Innocent Lakna, Kinésithérapeute, Directeur du Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé).

Une pathologie à ne pas négliger !

Le Centre National d'Appareillage Orthopédique (CNAO-Lomé) a déjà accueilli plus de 260 cas de lombalgie au premier trimestre 2023.

Le kinésithérapeute Innocent Lakna, Directeur du CNAO-Lomé, explique que la lombalgie est une douleur ressentie au le bas du dos entre la 12ème côte et le pli fessier inférieur. Il existe trois formes et la forme la plus fréquente est la lombalgie commune, douleurs du bas du dos sans cause spécifique, qui représente 95% des cas de lombalgies. « Il y a aussi des douleurs de dos causées par un traumatisme violent, des fractures, des accidents ou d'autres maladies, comme le cancer ; c'est ce que l'on appelle la lombalgie spécifique », souligne Innocent Lakna.

Ce spécialiste de la thérapie manuelle orthopédique indique que suivant la durée des douleurs, la lombalgie se distingue en trois catégories : la lombalgie aiguë, des douleurs qui durent moins de six semaines, la lombalgie subaiguë (entre 6 à 12 semaines) et la lombalgie chronique (plus de trois mois). Quand le nerf sciatique est touché les douleurs peuvent descendre jusqu'aux jambes c'est ce qu'on appelle la lombalgie irradiante ou lomboradiculalgie.

Innocent Lakna évoque des facteurs de risque de la lombalgie : « rester assis ou debout longtemps, le surpoids, surtout une forte corpulence au niveau du ventre, de lourdes tâches, absence d'activités physiques, des os qui s'usent. Le mal de dos est fréquent chez la population active, âgée de 30 à 59 ans, qui travaille, plus exposée aux différentes tâches physiques ou au stress. »

Conséquences fâcheuses

Le directeur du CNAO-Lomé souligne que « la lombalgie, surtout chez les hommes, a un grand impact sur les rapports sexuels. Une personne qui présente la lombalgie peut perdre la capacité de faire certaines tâches qui demandent surtout de s'incliner ou n'est plus capable de se tenir dans certaines positions. »

Si elle n'est pas traitée ou bien traitée, la lombalgie peut être handicapante lorsque l'usure des vertèbres du bas du dos touche les nerfs le patient pourra finir en chaise roulante, fait savoir Innocent Lakna.

Consulter un spécialiste

A cause de la douleur beaucoup de personnes préfèrent rester immobiles pour ne pas aggraver son cas. Or « l'immobilisation fragilise le dos et représente un facteur important de perte de confiance. Elle risque de renforcer la peur de bouger et, au final, d'augmenter les risques de récurrences. Au contraire, pour guérir vite, le lombalgique doit reprendre une activité physique adaptée dès que la douleur cesse d'être gênante sur avis et contrôle du thérapeute », souligne Innocent Lakna. **De manière générale, face à des douleurs lombaires qui persistent, on doit impérativement s'en remettre à un avis médical afin d'identifier précisément le problème. Il y a un grand risque lorsqu'il ne s'agit pas d'une lombalgie commune et qu'on fait l'auto-traitement ou les massages ; l'on aggrave la situation.**

Quelques conseils pratiques

Le spécialiste conseille de s'habituer à des pratiques « banales » mais très importantes pour prévenir cette maladie : « Eviter de rester assis pendant longtemps. Une fois assis, bien se positionner dans la chaise, éviter de se courber. Si l'on est devant un ordinateur, il faut garder une distance d'au moins 50 cm. Le regard doit être droit, à la hauteur de la partie supérieure de l'écran pour éviter d'incliner la tête. »

Pour des personnes qui portent des sacs à dos, il faut le porter correctement sur les deux épaules pour l'équilibre. Eviter de porter souvent des chaussures à haut talons. Pratiquer du sport, trois fois par semaine, pendant au moins 30 minutes. Faire des pauses entre les heures de travail, marcher un peu s'asseoir pour se laver, porter son slip, son pantalon, ses chaussures fermées, avoir le contenant à la hauteur de sa taille pour la lessive. Pour ramasser ou soulever un objet par terre s'accroupir d'abord. Se coucher sur un matelas à plan dur.

Lorsque la douleur est constante, progressive et présente la nuit et non soulager par la position couchée sur le dos, s'il y a une perte de poids inexpliquée, fièvre, frisson et une incontinence urinaire il s'agit probablement d'une lombalgie spécifique il faut voir rapidement et obligatoirement un médecin pour identifier la maladie sous-jacente afin d'une prise en charge adéquate.

Santé Focus

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