



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° 769 du 05 Juin 2024

4 secrets pour la santé et la longévité



UN COUPLE SENIOR AU DEJEUNER

**Légumes pour protéger
cœur et artères**

5



**10 conseils pour manger
moins de sucre**

4



**INAM/Campagne foraine:
11 360 personnes soignées**

7



www.sante-education.tg

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

SANTÉEDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence
de Communication et de
Marketing Social,
SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Abel OZIH
91 50 20 22

Rédactrice en Chef
Merveille Povi MESSAN

Secrétaire de Rédaction
Raymond DZAKPATA

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Prouesse médicale

Pr. Euloge Yiagnigni: un héros du cœur qui a sauvé une vie

Le Professeur Euloge Yiagnigni, Cardiologue camerounais renommé et directeur du « Centre Médical Les Promoteurs de la Bonne Santé », a réalisé un exploit extraordinaire en sauvant la vie d'une patiente en état de coma profond. La patiente, dont la fréquence cardiaque était descendue à un niveau alarmant de 15 battements par minute, était pratiquement condamnée à mort. Cependant, le Professeur Yiagnigni, guidé par son expertise médicale et sa foi inébranlable, a refusé de se laisser décourager.



Professeur Euloge Yiagnigni

Une détermination sans faille et une confiance inébranlable en ses capacités, c'est avec cela que le Professeur Yiagnigni a entrepris l'intervention chirurgicale audacieuse d'une patiente en état de coma pour une durée de deux heures. Au cours de cette intervention, il a implanté un stimulateur cardiaque qui a permis de relancer le rythme cardiaque de la patiente et de la ramener miraculeusement à la vie. Cet acte héroïque du Professeur Yiagnigni témoigne de son immense talent médical, de son engagement indéfectible envers ses patients et de sa profonde foi en Dieu. Son dévouement et sa compassion font de lui un véritable modèle pour la communauté médicale et une source d'inspiration pour tous ceux qui luttent contre l'adversité. La vidéo partagée par le Professeur Yiagnigni sur son compte social, montre la patiente en convalescence, entourée de son équipe médicale et

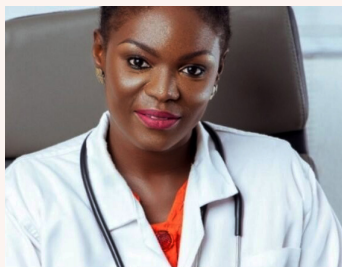
de sa famille, exprimant sa gratitude envers le Professeur Yiagnigni pour lui avoir sauvé la vie. Cette vidéo poignante est un témoignage puissant du miracle qui s'est produit au Centre Médical Les Promoteurs de la Bonne Santé. L'exploit remarquable du Professeur Yiagnigni a suscité une vague d'admiration et de reconnaissance au sein de la communauté camerounaise et internationale. Son histoire extraordinaire démontre que même dans les situations les plus désespérées, l'espoir et la persévérance peuvent triompher. Le Professeur Euloge Yiagnigni est un véritable héros qui incarne les valeurs les plus nobles de la médecine. Son engagement indéfectible à sauver des vies et à soulager la souffrance des autres fait de lui un exemple inspirant pour tous ceux qui aspirent à faire du monde un endroit meilleur.

Source : Echos Santé

ils ont dit...



Pr Claire Mounier-Véhier
Cardiologue à l'Institut Coeur Poumon du CHU de Lille (France)
« La tension artérielle tend à augmenter à partir de 50 ans. On doit vraiment être des "vigipirates" sur le dépistage à cette date charnière pour les hommes. Pour les femmes, on va être attentif lors de la première contraception et de son renouvellement, pendant la grossesse et au moment de la ménopause»



Dr. Marileine Kemme Kemme
Cheffe du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie de l'Hôpital Central de Yaoundé (Cameroun)
« La consommation excessive de kaolin peut aussi entraîner une constipation et pourrait favoriser les troubles intestinaux et gastriques, qui peuvent même aboutir à des douleurs dans les voies anales et à des lésions intestinales dans les formes les plus sévères»

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 03/06/24 AU 10/06/24

BOULEVARD HANOUKOPE	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	22 21 65 49
BON SAMARITAIN	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	70 49 96 63
PORT	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	22 21 45 30
ESPERANCE	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
ROBERTSON	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè (Rue Adjololo)	22 21 01 28
BON SECOURS	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
AMITIE	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
THERYA	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
ST PAUL	Mangotigomé-Route de la Foire Internationale TOGO 2000	22 61 56 52
LE JOURDAIN	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
HEDZRANAWÉ	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
KOUSSAN	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
J-MIMSHAK	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
MAËLVS	à 50m de la base de Satom 01 BP : 1391 Hountigomé Lomé - Togo	22 60 30 50
MAWULE	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	22 27 60 19
BETHEL	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
DES ECOLES	ADIDOGOME Soviépe, face OraBank et Banque Atlantique	98 58 64 64
EL-NISSI	Face Lycée Technique Adidogomé	22 51 75 75
HOSANNA	Carrefour Apédokoè-Gbomamé à 200 m de la station total d'Apédokoè	99 73 39 32
MAGNIFICAT	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station service SANOL	92 53 50 00
MATHILDA	rue de la pampa à 100m du palais royal de Yokoè	93 29 07 37
EL-SHADAI	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
ENOULI	Face Ecole Théologie ESTAO	22 51 44 25
LE GALIEN	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
DES ROSES	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
BETANIA	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
VOLONTAS DEI	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	96 80 10 11
EL-SHAMMAH	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	91 49 54 48
NOTRE DAME DE LOURDES	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRÂCE	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions" en face de STAM	70 44 01 01
ST ESPRIT	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	22 25 91 65
REGINA PACIS	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
TCHÉP'SON	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
LE ROCHER	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	96 90 04 64
EXCELLENCE	Agoè zongo, sur la route national N°1, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
VITAS	AGOE Démakpoè Voie CEDEAO	22 51 77 87
SATIS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
DENIS	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé, Rue de 50m	70 44 85 17
ZOSSIME	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
ST PHILIPPE	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
EVA	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station service OANDO	90 67 33 24
M'BA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
DE L'EDEN	Agoè-Légbassito. après le marché de Légbassito	70 27 81 81
AVEPOZO	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
SAINTE MARIE	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique 04 BP: 353 Lomé - Togo	93 01 73 51
DE L'AVE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94
	ASSAHOUN, en face de l'église Catholique NDA et du CHR Assahoun	92 10 11 11



4 secrets pour la santé et la longévité

par **Raymond DZAKPATA**

Dans la quête d'une vie plus longue et en meilleure santé, il est essentiel d'adopter des habitudes bénéfiques pour le corps et l'esprit. Les avancées scientifiques et les recommandations médicales offrent des moyens concrets pour y parvenir. Le Professeur Frédéric Saldmann, Cardiologue de renom, partage des conseils pratiques sur l'importance de l'exercice physique quotidien, des choix alimentaires judicieux, de la stimulation intellectuelle et d'une vie sexuelle active. Ces stratégies peuvent non seulement augmenter l'espérance de vie, mais aussi améliorer la qualité de vie.



Pratiquer une activité physique et avoir une bonne alimentation

Faire des activités physiques

Si l'on fait 30 minutes d'exercices physiques par jour, on réduit les risques d'Alzheimer et de maladies cardiovasculaires. Les sports conseillés incluent le vélo, la natation et la marche rapide. L'organisme a besoin d'exercices physique quotidien et non seulement les weekends.

Le sexe est très important

Les études montrent que les couples ayant au moins un rapport sexuel par mois paraissent 8 ans de moins, ce qui suggère qu'avoir une vie sexuelle active peut augmenter l'espérance de vie. Par exemple, 12 éjaculations par mois réduisent de moitié les risques de maladies cardiovasculaires et 21 éjaculations réduisent de moitié le risque de cancer de la prostate. Pour les femmes, une vie sexuelle active diminue le risque de cancer du sein. Une bonne activité sexuelle est essentielle car elle réduit les facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires.

Garder le cerveau jeune

En trois semaines de vacances, on peut perdre jusqu'à 20 points de quotient intellectuel. Il est donc conseillé de faire des exercices physiques et de pratiquer des jeux intellectuels tels que le scrabble ou les puzzles.

Habitudes alimentaires à éliminer

L'alimentation est essentielle pour rester en bonne santé. Consommer 30% de calories en moins peut augmenter l'espérance de vie de 20%. Si on est en surpoids, le risque de cancer et de maladies cardiovasculaires augmente. À chaque seconde, le corps produit plus de 20 millions de cellules. Avec l'âge, des erreurs de copie cellulaires commencent à se produire, ce qui fragilise la santé. C'est pourquoi il est conseillé d'éviter des aliments transformés, riches en gras, sel, sucre. Il faut pratiquer le jeûne séquentiel, qui consiste à arrêter de manger pendant 16 heures et à boire beaucoup d'eau, réduit le risque d'erreurs de copie cellulaire.

Santé et longévité : monter et descendre un escalier

Chaque jour, en arrivant au travail certains employés se laissent emporter par un dilemme : se laisser porter par le ronronnement doux de l'ascenseur ou emprunter l'escalier, avec l'effort mental et physique que cela coûte. Mais la plupart d'entre eux penchent pour la première option, la plus rapide et confortable. Pourtant, prendre l'escalier offre un moyen simple et quotidien de se maintenir en forme. Car, en faisant le choix de monter les étages à pied dès que l'occasion se présente, on booste sa dépense énergétique et on prend soin de sa santé.



Monter les escaliers, bon pour la santé

Un effort aérobique qui améliore le souffle et stimule le cœur

Le réflexe de monter les escaliers s'apparente à un effort aérobique : un effort de basse ou de moyenne intensité dans lequel le corps consomme de l'oxygène pour brûler les glucides et les graisses. D'après des chercheurs de l'université de la Corogne (Espagne), quand on monte, on fait grimper son rythme cardiaque. On entraîne donc le myocarde (muscle cardiaque). Une étude parue dans « *Atherosclerosis* » a suggéré que gravir des étages par jour a un effet protecteur sur la santé cardiaque, y compris chez les personnes ayant des antécédents cardiaques.

Un exercice protecteur qui renforce les muscles

Sur le plan musculaire, gravir des étages régulièrement sollicite les quadriceps (l'avant des cuisses) et les ischio-jambiers (arrière des cuisses), mais aussi les mollets et les muscles fessiers. Ce geste anodin forme un entraînement insoupçonné pour galber les jambes. Ce renforcement musculaire incognito rejaillit positivement sur la santé articulaire : avec des muscles plus forts et résistants, les articulations sont mieux protégées. La densité osseuse s'améliore. Pour profiter des bienfaits santé de monter les escaliers, on pense à conserver une bonne posture : le buste redressé, le dos et la nuque étirée. Gravier des marches permet même de tonifier les muscles des jambes, chez les femmes ménopausées qui ont un déficit en oestrogènes. C'est le résultat d'une étude réalisée par la North American Menopause Society (NAMS) et publiée dans la revue « *Menopause* ». Par ricochets, monter des escaliers est un exercice physique qui contribue à prévenir la sarcopénie (fonte musculaire) qui s'aggrave après 50 ans.

Une habitude qui réduit de plus d'un tiers le risque d'AVC

D'après plusieurs témoignages, cette habitude trop boudée au quotidien soit un coup de pouce insoupçonné pour vivre plus longtemps. Dans une récente étude menée, les chercheurs de l'université d'East Anglia et du Norfolk and Norwich University Hospital Foundation Trust ont mis en avant les effets positifs du fait de monter les escaliers sur la longévité. Ils ont observé que préférer l'escalier plutôt que l'ascenseur réduit de près de 39% les risques en moins de développer une maladie cardiaque ou de souffrir d'un AVC. Ces conclusions ont été présentées à l'ESC Preventive Cardiology 2024, un congrès scientifique de la Société européenne de cardiologie.

Un bienfait sur le risque de décès prématuré

Quant au risque de décès, il est apparu qu'emprunter un escalier est associé à une réduction de 24 % du risque de mortalité prématurée. D'après la revue « *Health* », prendre un escalier est aussi associé à une réduction du risque de maladie cardiovasculaire, notamment de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Précautions

D'après les chercheurs de l'université de Tulane à la Nouvelle-Orléans, il est important de soigner sa posture lorsqu'on prend les escaliers. Comme pour toute activité physique, le contrôle de la posture permet d'obtenir de meilleurs résultats. Il faut toujours être capable de garder la colonne vertébrale droite, sans pencher vers l'avant, et s'assurer que les omoplates sont bien ancrées. En outre, il est également bénéfique de bouger vigoureusement les bras en même temps que l'on prend les escaliers et d'activer ainsi toute la musculature du corps.

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

10 conseils pour manger moins de sucre

Dans son livre, « Sucre : l'ennemi public n°1 », le Docteur Réginald Allouche, médecin généraliste français, ingénieur biomédical et spécialiste de la prévention du diabète et du surpoids martèle que le sucre, consommé en grande quantité, est toxique pour la santé. Il est coresponsable (parmi d'autres coupables) de nombreux problèmes de santé, comme le surpoids et l'obésité, le pré-diabète et le diabète de type 2 mais aussi de l'augmentation des cas de maladie du foie gras (NASH) dans le monde. Face aux nombreuses complications liées au diabète de type 2 qui pèsent lourdement sur la qualité de vie, l'expert fait valoir l'importance de jouer la carte de la prévention. Comment modérer sa consommation de sucre ? Voici des conseils pour préserver sa santé et un poids de forme.

Pas d'interdit mais de la modération

Vouloir réduire sa consommation de sucre ne signifie pas le bannir purement et simplement. Il est possible de s'autoriser des produits sucrés de temps en temps, en les choisissant bien. Par exemple : on limite les produits ultra-transformés qui contiennent souvent trop de sucres ajoutés entre autres pizzas, céréales industrielles boissons sucrées, sodas biscuits, chips.

Fruits, à consommer crus

Limiter le nombre de fruits à 3 ou 4 par jour, en privilégiant les moins sucrés. Exit les jus de fruits, pauvres en fibres et en vitamines et qui font grimper la glycémie. On privilégie les fruits crus que l'on prend le temps de mastiquer pour une diffusion plus lente du sucre dans le sang.

Place aux aliments à index glycémique bas

Privilégier les légumineuses et légumes verts entre autres les lentilles, haricots verts, pois d'Angole, voandzou sont riches en protéines, fibres et en sucres très lents (à index glycémique bas). Ce sont d'excellentes alliées du diabétique, car elles permettent de stabiliser plus facilement la glycémie.

Un bon apport en protéines

Eufs, viande, poisson, viande blanche, poulet... Autant de sources de protéines animales qu'on conseille de mettre au menu, de préférence en début de repas et qui apportent le plus de protéines dans l'assiette.

Des féculents avec parcimonie

Pour ceux qui pratiquent insuffisamment d'activité physique, on recommande les légumineuses plutôt que les féculents, qui peuvent à terme faire grossir.

Gare aux aliments industriels riches en sucres

Se méfier des aliments industriels qui cachent souvent du sucre et du sel en excès. "Si vous en achetez, regardez bien les étiquettes, et notamment les mentions « glucides dont sucres », « sel » et « chlorure de sodium ». Il faut éviter au maximum les produits sucrés comprenant du fructose.

Fruits et légumes à gogo

Pour prendre soin de son microbiote intestinal, on met plus de végétaux dans l'assiette, qui apportent des fibres, de vitamines et de minéraux.



Limiter le sucre dans son alimentation

Bonne hydratation

On boit au moins 1,5L d'eau plate par jour et on évite l'alcool, facteur de déshydratation et d'inflammation. On limite les cocktails riches en sucres qui ouvrent l'appétit.

Une routine de repas bien adaptée

On prend l'habitude de manger trois repas par jour, à heure fixe. Lors du repas, on prend le temps de bien mâcher les aliments, ce qui contribue à réguler la glycémie. En cas de petite faim, on s'autorise une collation dans la journée. Le dîner doit être le repas le plus léger de la journée.

Pratiquer l'activité physique régulière

Pour entretenir sa forme et sa santé, on bouge régulièrement. A minima: 150 minutes d'activité physique hebdomadaire. On préserve ainsi sa masse musculaire, on booste son métabolisme et on évite la prise de poids.

Manger moins sucré est essentiel pour être en bonne santé.

Source : Dr Réginald Allouche, Médecin généraliste et auteur du livre « Sucre : l'ennemi public n°1 », (France)

par Elom AKAKPO

Peut-on guérir d'une intolérance alimentaire ?

La distinction n'est pas facile à faire entre l'allergie et l'intolérance alimentaire. Dans le premier cas, le système immunitaire est en cause, mais dans le second, le mécanisme est plus mystérieux. Une élimination, puis une réintroduction de l'aliment est souvent possible.



Une femme souffrant des maux de ventre

Lorsqu'on ne tolère pas un aliment, ce problème se manifeste généralement par un rhume des foins, des maux de tête, des douleurs articulaires, des démangeaisons, de l'urticaire ou des troubles intestinaux. Mais peut-on venir à bout de ces symptômes désagréables, et se désensibiliser à cette difficulté digestive ? Probablement.

Quelques intolérances sont bien comprises. La présence de tyramine dans le chocolat et le fromage, par exemple, peut déclencher des migraines chez certaines personnes. De même, l'histamine dans certains poissons peut causer des nausées, des vomissements et des bouffées de chaleur. Mais la cause de la plupart des autres intolérances reste inconnue. Les intolérances alimentaires, contrairement aux allergies, ont tendance à disparaître d'elles-mêmes.

Une réintroduction suivie

Les allergies, elles, impliquent une réaction du système immunitaire. C'est

pourquoi elles ne peuvent se résorber aussi facilement. Mais comment faire la différence ? C'est difficile de faire la distinction entre les intolérances alimentaires et les allergies alimentaires. En cause, des symptômes très semblables. Certains aliments peuvent causer à la fois l'intolérance et l'allergie. Le lait de vache en est un bon exemple.

Si on sait qu'on souffre d'une intolérance et non pas d'une allergie alimentaire, un régime d'élimination de l'aliment en cause peut donner des premiers résultats, et aide à confirmer le diagnostic. La deuxième étape va consister en une réintroduction de l'aliment de façon graduelle. Mais la complexité et les pièges potentiels du diagnostic et du traitement de l'intolérance alimentaire devraient inciter à la prudence : consulter un spécialiste, généralement un allergologue ou un gastroentérologue, pour qu'il conseille la meilleure façon de procéder.

Article validé par Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien à Lomé

par Abel OZIH

Légumes pour protéger cœur et artères

La lutéine, un nutriment trouvé dans plusieurs légumes et fruits très colorés, peut supprimer l'inflammation, selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale « *Atherosclerosis* ». L'inflammation est un facteur clé pour de nombreuses maladies coronariennes, comme l'infarctus du myocarde et l'angine de poitrine.

L'alimentation influence les processus inflammatoires dans le corps. Les caroténoïdes, une grande famille d'agents colorants naturels liposolubles présents dans les plantes, dont le bêta-carotène et le lycopène ont montré leur efficacité. Les caroténoïdes sont les pigments principalement rouges, oranges et jaunes qui procurent aux fruits et légumes, par exemple aux

tomates mûres, leur couleur marquée, mais aussi aux légumes feuillus, comme l'épinard, leur vert intense.

La lutéine était le seul caroténoïde dont le niveau était en corrélation avec celui de l'interleukine-6 (IL-6): plus le taux de lutéine est élevé, plus le taux d'IL-6 est bas. La lutéine, peut supprimer l'inflammation à long terme chez les patients souffrant d'une maladie coronarienne. La lutéine est absorbée et stockée par les cellules du système immunitaire dans le sang. Les chercheurs mettent en place de nouvelles études pour comprendre si une consommation plus riche en aliments forts en lutéine pourrait avoir un effet bénéfique sur le système immunitaire des malades touchés par la maladie coronarienne.



Image des légumes

Santé**Prévention**

02 juin/ Journée mondiale des troubles du comportement alimentaire

Boulimie : signes d'alerte et prévention

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des maladies psychiatriques fréquentes qui ne doivent pas être confondues avec une perte d'appétit, du grignotage ou des restrictions alimentaires liées à un régime, par exemple. Pourtant, selon de récentes études épidémiologiques, près de 20 % de la population mondiale souffrirait de TCA plus ou moins sévères. Dans les troubles des conduites alimentaires comme l'anorexie et la boulimie, la relation à la nourriture est perturbée. Médicalement reconnus, ces troubles sont potentiellement mortels et nécessitent une prise en charge multidisciplinaire adaptée. Dans cet article, Santé-Education fait un focus sur la boulimie.



Une femme qui mange trop de nourriture

La boulimie est un trouble du comportement alimentaire, caractérisé par la survenue récurrente de crises de boulimie associées à des comportements compensatoires comme des vomissements ou la prise de laxatifs. Si les patientes ingèrent de grandes quantités de nourriture, elles ne prennent pas de poids. Mais la souffrance morale et les complications somatiques sont au centre de la maladie.

Conséquences physiques sur la santé

Les crises de boulimie mais surtout les comportements de purge associés entraînent des complications parfois sévères sur l'organisme : une diminution du rythme cardiaque ou bradycardie, une hypotension, une perte osseuse des carences nutritionnelles qui entraînent : des troubles de l'humeur et

de l'attention, une fatigue persistante, des règles irrégulières. On peut citer aussi des caries dentaires et une inflammation des gencives en raison de vomissements répétés. de faibles niveaux d'électrolytes, éléments chimiques tels que le potassium, le sodium et le magnésium, nécessaires pour assurer l'équilibre des liquides et des sels dans l'organisme et des troubles du système digestif et rénaux.

Causes et facteurs de risque

La boulimie est une maladie dont l'origine est plurifactorielle : Il existe d'abord, une vulnérabilité psychologique sous-jacente.

En effet, les personnes boulimiques ont souvent un grand nombre de troubles psychiatriques associés comme le trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité,

la dépression, un trouble bipolaire, un trouble anxieux ou une toxicomanie.

D'autres facteurs environnementaux peuvent expliquer le déclenchement de la boulimie : l'univers familial et social dans lequel la patiente évolue. La pression exercée par les pairs pour s'intégrer, les régimes et l'importance accordée dans les médias à la minceur peuvent favoriser le déclenchement de la boulimie. Certains milieux ou des activités telles que la participation à un sport axé sur le corps, comme la gymnastique, constituent d'autres facteurs qui peuvent exercer une pression sur un enfant ou un adolescent de perdre du poids. La survenue de vomissements au cours d'une maladie peut aussi être un élément déclencheur.

Reconnaître une crise de boulimie

Une crise de boulimie se reconnaît par une absorption d'une grande quantité de nourriture en une période de temps limitée. Cette quantité de nourriture est largement supérieure à ce que la plupart des personnes absorberaient en une période de temps similaire et dans les mêmes circonstances. Les aliments choisis peuvent être des aliments appréciés par la patiente (le plus souvent très gras et très sucrés).

Pendant la crise, la patiente ressent un sentiment d'une perte de contrôle sur son comportement alimentaire (sentiment de ne pas pouvoir s'arrêter de manger ou de ne pas pouvoir contrôler ce qu'elle mange ou les quantités).

La patiente mange rapidement sans s'arrêter et jusqu'à éprouver

une sensation pénible de distension abdominale. La prise alimentaire ne répond pas toujours à une sensation de faim, ni même parfois à une réelle envie.

La plupart du temps, les patientes s'isolent avec de grande quantité de nourriture pour ne pas se sentir embrassées par le regard des autres au cours d'une crise ou pour ne pas être dérangées.

Après une crise, les patientes se sentent souvent dégoutées d'elle-même, déprimées ou très coupables. Ces sentiments sont à l'origine des comportements compensatoires mais aussi parfois d'une baisse d'estime de soi, d'une dépression ou d'idées suicidaires.

Prévenir et traiter

Afin de prévenir l'apparition de la boulimie ou sa progression rapide, il est nécessaire de consulter un spécialiste (psychologue, psychiatre, pédopsychiatre). En effet, la précocité du diagnostic améliore le pronostic et favorise la guérison. Plus la durée d'évolution de la pathologie est longue, plus les complications, le risque de rechutes et de séquelles somatiques, psychologiques et sociales sont importants.

Le traitement de la boulimie repose sur : un suivi psychiatrique ou psychologique et un suivi nutritionnel de la personne, afin qu'elle réapprenne à manger de manière équilibrée.

par **William O.**

Article validé par Dr Essoreke Tchaou, Nutritionniste-Diététicien à Lomé

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

Ces aliments qui nuisent aux intestins

La santé des intestins est en grande partie liée à ce qu'on ingère. Pour prendre soin de ce dernier, il faut donc surveiller l'alimentation. La première chose à faire est de miser sur les probiotiques. Ces bactéries ont pour rôle d'améliorer la flore intestinale, tout en boostant le système immunitaire. Pour préserver ses intestins, il convient également d'éviter certains types d'aliments comme l'alcool ou les aliments trop gras, qui nuisent à la santé générale et à celle de nos intestins.



Pâtisseries transformées

Beignets, pain au chocolat ou encore gâteaux... la plupart sont transformés et trop riches en sucres. Une étude publiée dans la revue « *Nutriments* » en 2020 a démontré que consommer des aliments trop sucrés pouvait favoriser le déséquilibre du microbiote intestinal.



La viande rouge

La viande rouge a souvent été critiquée pour ses effets néfastes sur la santé. Elle pourrait en plus favoriser le déséquilibre de la flore intestinale. Une étude publiée dans la revue « *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology* », a montré que la consommation quotidienne de viande rouge augmente le risque de maladie cardiaque d'environ 22 %. Cela était notamment lié à la façon dont le microbiome intestinal était altéré par la consommation de viande rouge.



Aliments frits

Une étude publiée dans la revue « *Gut* » a dévoilé les niveaux de deux espèces bactériennes (la *faecalibacterium* et la *blautia*), toutes deux favorables à la santé intestinale. Riches en acides gras trans, les aliments frits adorent se battre avec l'intérieur et entraînent souvent une inflammation ou une exacerbation des symptômes du syndrome de l'intestin irritable.



Les jus de fruit sucrés

Certains jus de fruits, parfois trop riches en sucre, peuvent être mauvais pour les intestins. D'après la revue « *Clinical Gastroenterology and Hepatology* », l'excès de sucre dans l'alimentation nuit à la santé des intestins en provoquant une inflammation. Il déséquilibre les bactéries de l'intestin et favorise l'apparition de symptômes tels que les ballonnements et la diarrhée. Pour cela, il convient de privilégier les jus naturels, sans sucre ajoutés.



Les viandes transformées

Les viandes transformées sont mauvaises pour la santé, et les intestins n'y échappent pas. Une étude dévoilée dans la revue de « *Clinical Nutrition* » a établi un lien entre l'apport total en graisses, en particulier celles dites saturées, et la réduction du nombre total de bactéries présentes dans le microbiote intestinal. Ainsi, ces viandes sont associées à un déséquilibre de la flore intestinale.

Un intestin sain abrite une communauté diversifiée de microbes, chacun d'entre eux préférant des aliments différents. Plus l'alimentation est variée, plus les bactéries se développeront dans l'intestin.

Cracher en public : geste désagréable et dangereux

Cracher en public est un acte qui peut sembler anodin, mais les dangers qu'il représente sont bien réels. Dans un monde où la santé publique est devenue une priorité absolue, il est temps de reconnaître le crachat en public comme une menace contagieuse. Les crachats peuvent être porteurs d'une multitude de maladies, allant des infections bactériennes aux virus mortels. Le Docteur Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » à Lomé met en lumière les risques de cette pratique insalubre.



Une personne qui crache

Combien de personnes ont eu le malheur de recevoir ce cadeau indésirable en plein visage, transformant ainsi leur journée en un festival de dégoût et d'horreur. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles on peut avoir envie de cracher. Cela peut inclure des soucis de santé comme la congestion nasale, les infections respiratoires. Que dire du jeûne ? Rien de tel pour transformer la bouche en un véritable champ de bataille entre la salive et les mucosités. Toutefois ces raisons ne justifient pas le fait de cracher en public.

Attention aux maladies potentielles

Le crachat, ce véritable nid à microbes est un vecteur de maladies ou infections potentielles. « Lorsqu'une personne malade crache, ce n'est pas juste de la salive qu'elle émet. Elle propage des microbes. Il peut s'agir de virus, de bactéries, qui peuvent rester suspendus dans l'air ou se déposer sournoisement sur les surfaces environnantes, attendant patiemment leur prochaine victime », informe Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floréal » à Lomé. Transports en commun, foules en délire lors d'événements publics, les lieux de culte ou de prière sont entre autres des lieux propices pour la propagation des germes.

Il n'est pas rare de constater des gens crachant depuis leur moto ou leur voiture en plein milieu de la circulation. Cracher depuis un moteur en mouvement, n'est pas seulement un acte de pure insalubrité, c'est aussi une forme d'épandage de microbes sur la population. On peut imaginer ces petites gouttelettes projetées dans l'air à des vitesses vertigineuses.

Le Docteur Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste fait comprendre que le crachat peut transmettre une multitude d'infections désagréables, allant des virus

respiratoires supérieurs et inférieurs, avec des symptômes allant du simple rhume à des infections pulmonaires sévères nécessitant une hospitalisation.

« Dans le contexte épidémique actuel au Togo, la rougeole, un virus hautement contagieux se propage principalement par voie respiratoire. Elle peut entraîner des complications graves, notamment une pneumonie, une encéphalite et même la mort, en particulier chez les jeunes enfants, les personnes immunodéprimées et celles qui ne sont pas vaccinées. Sans oublier les bactéries qui peuvent causer des affections telles que la pneumonie ou la méningite. De plus, la présence de sang dans le crachat peut augmenter le risque de transmission de virus tels que le VIH et les hépatites virales », souligne Dr Jean-Claude Bakpatina.

Que faire pour éviter de propager ses gouttelettes en plein air ?

« Éviter simplement de cracher en public. Si vraiment on ne peut pas se retenir, opter pour un mouchoir en papier (à jeter juste après) et se laver les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes, en particulier après avoir craché, éternué, toussé ou été en contact avec des surfaces contaminées », recommande le médecin généraliste. Le port du masque ou cache-nez peut protéger le visage des particules microbiennes émises par les cracheurs. Enfin, « les personnes présentant des symptômes respiratoires tels que la toux, le rhume ou la fièvre doivent consulter un professionnel de santé en vue d'un diagnostic précis et un traitement approprié », conseille-t-il.

La préservation de l'hygiène publique relève de la responsabilité de chacun de nous et il est temps de l'assumer, martèle Docteur Jean-Claude Bakpatina.

par William O.

DON DE Sang

« Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

La Couverture Santé Universelle est un élément indispensable à la santé et au bien-être des peuples et des nations.

INAM : Campagne foraine de consultations médicales gratuites au Togo

11 360 personnes ont bénéficié des soins gratuits

La campagne foraine de consultations médicales gratuites, lancée le 08 avril 2024, s'est achevée ce dimanche 26 mai 2024 après avoir visité les treize communes du Grand Lomé ainsi que six localités des préfectures de Vo et Yoto. Cette initiative, orchestrée par l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), a permis à 11 360 personnes de bénéficier de soins médicaux gratuits.



Mobilisation de la population

Cette campagne de consultations gratuites a offert une gamme complète de services médicaux, incluant des consultations, des médicaments, des dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète, ainsi que des conseils en santé. L'opération a ciblé des populations

diverses, allant des enfants aux personnes âgées, hommes et femmes inclus.

Mission réussie

L'adhésion massive des populations locales et les chiffres impressionnants témoignent de la réussite de cette campagne. Selon l'INAM, les résultats



Dépistage des patients

ont dépassé les attentes, atteignant 113% des objectifs initiaux. Les bénéficiaires ont exprimé leur gratitude envers les organisateurs et les équipes médicales pour leur accueil chaleureux et les soins prodigués. Cette opération s'est conclue sur une note de satisfaction générale, car elle a permis de prodiguer des soins essentiels aux populations vulnérables.

Collaboration et objectifs

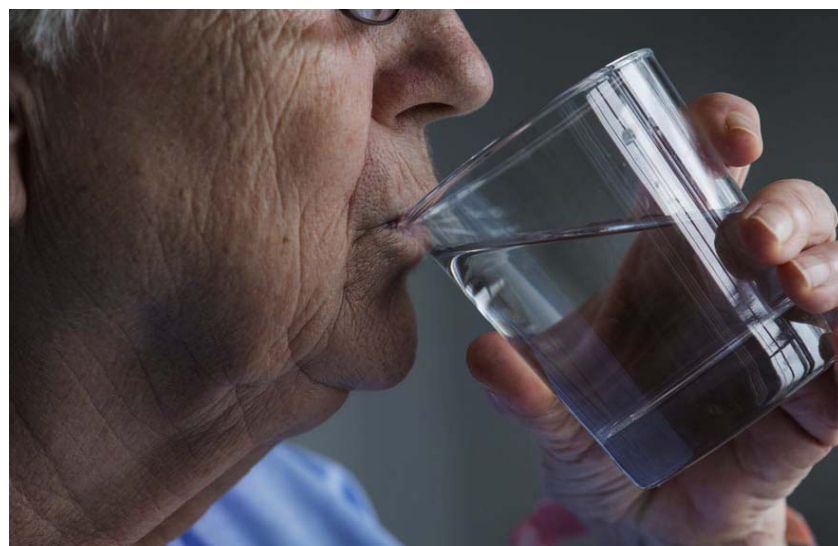
Organisée en collaboration avec

le Centre Africain de Recherche en Épidémiologie et en Santé Publique (CARESP), l'Ordre National des Médecins du Togo (ONMT) et l'Agence Nationale du Volontariat au Togo (ANVT), cette campagne s'inscrit dans la politique d'action sanitaire et sociale de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). Elle vise non seulement à fournir des soins de santé aux populations vulnérables mais aussi à collecter des données sanitaires fiables pour le régime d'assistance médicale.

par Raymond DZAKPATA

Attention à la déshydratation chez les personnes âgées

Le corps humain est constitué d'environ 70% d'eau. Cependant, l'apport en eau peut être insuffisant surtout chez les personnes âgées, mettant ainsi leur santé en péril. La déshydratation, un état où le corps perd une quantité excessive d'eau, peut avoir des conséquences graves, en particulier chez les individus âgés, qui sont déjà vulnérables.



Les seniors doivent bien s'hydrater

Les signes de la déshydratation chez les personnes âgées sont souvent subtils, mais importants à détecter. Le Docteur Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste

souligne quelques-uns de ces signes : « une bouche sèche, une diminution de la production d'urine, des plis cutanés, des yeux enfoncés, une baisse de la tension artérielle et même des états de confusion.

Ces derniers, souvent confondus avec des signes de démence, peuvent en réalité être des manifestations de déshydratation. »

Causes

Les causes de ce fléau peuvent être multiples. « D'une part, les personnes âgées peuvent perdre trop d'eau, notamment lors de périodes de chaleur intense où la transpiration peut entraîner des pertes importantes. D'autre part, certains facteurs comme la diarrhée, les vomissements ou certains médicaments, peuvent également contribuer à une déshydratation accrue. », explique Dr Jean-Claude Bakpatina. Cependant, la sensation de soif est souvent diminuée chez les personnes âgées, ce qui peut les amener à ne pas boire suffisamment, même lorsqu'elles en ont besoin.

Dangers

Les dangers de la déshydratation chez les personnes âgées ne sont pas à prendre à la légère. En effet, explique le médecin généraliste, « cette condition peut avoir un impact direct sur le fonctionnement du cerveau, entraînant des confusions, des hallucinations et des troubles de la mémoire. De plus, une

hydratation insuffisante peut également compromettre la fonction rénale, pouvant aller jusqu'à une insuffisance rénale chronique si elle n'est pas traitée à temps », fait savoir Dr Jean-Claude Bakpatina.

Prévenir la déshydratation chez les personnes âgées

Le Docteur Bakpatina recommande de toujours avoir de l'eau à proximité et de surveiller attentivement la consommation. « En période normale, il est conseillé de boire au moins 3 litres d'eau par jour, mais cette quantité peut augmenter considérablement lors de périodes de chaleur. De plus, il est crucial de rester vigilant : si la personne âgée montre des signes de difficulté à boire ou à s'hydrater par voie orale, une attention médicale immédiate est nécessaire », souligne-t-il.

La déshydratation chez les personnes âgées est un problème sérieux, mais souvent sous-estimé. En étant attentifs aux signes et en prenant des mesures préventives simples, on peut contribuer à préserver la santé et le bien-être des personnes fragiles.

par William O.

Santé Senior

Adopter un mode de vie sain
Ne pas fumer, adopter une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses et poissons, ne pas être obèse, et faire des activités physiques régulièrement. Une bonne hygiène de vie réduit les risques d'AVC.

PUBLICITE



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES
PAR AUTORITE DE JUSTICE

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 1110/2024 du 08 mai 2024, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de **quinze (15) motos**.

La vente aura lieu le **lundi 27 mai 2024** à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants sur le terminal à conteneurs de Lomé Container Terminal (LCT) au Port Autonome de Lomé.

Conditions de participation à la vente

- 1- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat
- 2- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Direction des Opérations Douanières de Lomé Port
- 3- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication
- 4- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des engins qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser à l'Etude de Me Yves P. BINIE, Commissaire-Priseur, sis Von de la société de transport RAKIETA, Lycée Bè-Klikamè
Tel : 90 11 58 58 / 98 50 58 58 / 14BP 41, Lomé-TOGO

Fait à Lomé, le 16 mai 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES
PAR AUTORITE DE JUSTICE

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 20/2024 du 21 mars 2024, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de **quatre-vingt-neuf (89) véhicules usagés dont quinze (15) voitures et soixante-quatorze (74) motos**.

La vente aura lieu le **mercredi 29 mai 2024** à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants à la Division des Opérations Douanières de la Région de la KARA.

Conditions de participation à la vente

- 1- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat
- 2- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la Division des Opérations Douanières de la Région de la KARA
- 3- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication
- 4- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des engins qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

La participation du public à cette vente implique l'acceptation des conditions ci-dessus énumérées.

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser à l'Etude de Me Yves P. BINIE, Commissaire-Priseur, sis Von de la société de transport RAKIETA, Lycée Bè-Klikamè.

Fait à Lomé, le 16 mai 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des candidats au recrutement des Chauffeurs suivant l'appel à candidatures externes N° 011/2024/OTR/CG/CSG/DRHFP du 07 mars 2024 que les résultats de présélection, après dépouillement et étude de conformité des dossiers de candidatures sont disponibles et peuvent être consultés en intégralité sur le site internet www.otr.tg.

Lesdits résultats sont également disponibles dans les divisions régionales des impôts à Tsévié, Kpalimé, Atakpamé, Sokodé, Kara et Dapaong, uniquement pour les candidats qui y ont respectivement fait le dépôt.

Les candidats retenus sont convoqués à Lomé pour un test écrit de sélection dont la date leur sera communiquée ultérieurement.

Pour toutes réclamations, veuillez contacter la Direction des Ressources Humaines et de la Formation Professionnelle/Section Recrutement du Personnel et Réglementation
au 93 62 91 39 au plus tard le 31 mai 2024

NB : - Les listes de répartition des candidats par salle sont disponibles sur le site internet de l'OTR www.otr.tg et peuvent être consultées dans les lieux de dépôts de candidatures à partir du 24 mai 2024.

Les candidats sont invités à se munir de leur carte nationale d'identité, permis de conduire ou passeport en cours de validité le jour du test.

Toute fausse déclaration sur l'un des critères de sélection du présent recrutement constitue une violation des textes en vigueur à l'Office et entraîne par conséquent, l'élimination du candidat.

Aucune somme d'argent ne sera payable via Tmoney ou Flooz ni avant, ni après le Test.

Fait à Lomé, le 24 mai 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR



NOTE D'INFORMATION DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES
Relative à la suspension provisoire des paiements des impôts, droits et taxes à
travers les plateformes des banques UTB et IB Bank-Togo

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance de tous les contribuables et partenaires que, pour des raisons fonctionnelles, les paiements à travers les plateformes informatiques des banques commerciales partenaires **Union Togolaise de Banque (UTB)** et **International Business Bank-Togo (IB Bank-Togo)** sont provisoirement suspendus jusqu'à nouvel ordre.

A cet effet, ii présente toutes ses excuses aux contribuables et partenaires pour les éventuels désagréments que cette mesure pourrait causer, et rappelle à tous, que les plateformes des autres banques commerciales partenaires de l'OTR restent disponibles pour l'acquittement de leurs obligations fiscales.

Les contribuables et partenaires seront tenus informés dès qu'une solution définitive sera trouvée à cette situation.

Le Commissaire Général remercie chacune et chacun pour son aimable compréhension.

Fait à Lomé, le 24 mai 2024

Le Commissaire Général

Signature

Philippe Kokou B. TCHODIE

8201

www.otr.tg

+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR