



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

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



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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 776 du 24 Juillet 2024

4 remèdes naturels à base de miel contre la toux sèche



6

UNE RECETTE PUISSANTE CONTRE LA TOUX

Aliments pour booster
les défenses immunitaires

7



Bronchite et toux : quand
prendre les médicaments ?

6



Concours du meilleur miel de
la région Centrale du Togo

5



DON DE Sang



« Chers citoyens sortons
massivement pour sauver des vies. »

CNTS | Centre National de
Transfusion Sanguine

22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)



Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
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



AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

(COMMISSIONNAIRES EN DOUANE AGREES, CONSIGNATAIRES, IMPORTATEURS/EXPORTATEURS)

N°008/2024/OTR/CG/CDDI/DEL

MESURE DE DEPRECIATION SUR LES VALEURS DES VEHICULES

Dans le souci d'assurer un allègement fiscal continu sur la mise à la consommation des véhicules en souffrance sous douane et de répondre aux différentes préoccupations des importateurs de véhicules d'occasion,

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques que la mesure de dépréciation de 30% sur les valeurs des véhicules de plus de cinq (05) ans d'âge, conformément aux dispositions de l'article 15 de la loi N° 2018-007 du 25 juin 2018 portant Code des Douanes National, se poursuit jusqu'au 20 décembre 2024.

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

A cet effet, il est demandé à toutes les personnes bénéficiant de la présente mesure de dépréciation de valeur, de faire valoir leur droit au plus tard le 31 décembre 2024 par la liquidation et le paiement effectif des droits dus. Passé cette date, la dépréciation accordée sera automatiquement annulée.

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

Fait à Lomé, le 28 juin 2024

Philippe Koton B. TCHODJE

Le Commissaire Général

41, Rue des impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO
Tél. : +228 22 53 14 00
Email : otr@otr.tg

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

ils ont dit...



Pr Vincent P. Pitché
Coordonnateur du Secrétariat
Permanent du Conseil National
Lutte contre le Sida et les Infections
Sexuellement Transmissibles
(CNLS-IST)/ Togo

« La science est dynamique. Les connaissances scientifiques et programmatiques permettent de mieux irriguer les interventions de la lutte contre le SIDA. Si on veut avoir un impact important dans notre riposte nationale, nous devons collectivement à partir des données objectives (études, évaluations) identifier les interventions qui marchent et celles qui ne marchent pas ou moins bien. En effet si nous voulons accélérer et atteindre les objectifs nationaux, il faut identifier et actualiser nos faiblesses et goulots et bâtir les meilleures stratégies opérationnelles pour résoudre et « ne pas faire pour faire »

Etre en bonne santé
est un besoin universel.

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 22/07/24 AU 29/07/24		
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
ST ANTOINE	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
STE RITA	Rue pavée, Doulassamé - Face Hôtel SANA	90 05 09 74
OLIVIERS	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphêt-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
BE-KPEHENOU	Boulevard Félix HOUPOUET - BOIGNY à Bè Kpéhénou	70 45 25 03
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin 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 86
BA-AVETA	KEGUE, Zogbéjji non loin de la station Ouando	71 32 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	Route de Kpalimé, Adidogomé Assiyéyé	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokopé-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agogé-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	99 11 35 35
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agogé-Nyivé	91 61 02 62
SHALOM	Agogé-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoé-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoé-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
ZONGO	Togblékopé carrefour Hermann non loin de la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo	96 80 09 77
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoé-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEY non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ALTA	AGOE Anonkui Route Mission Tové en face du Centre Culturel Loyola	70 08 46 46
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	99 99 80 04
EVA	SANGUERA, Kikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoé-Légbassito	99 47 00 70
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou de Kpogan	70 45 70 14
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

Mousson : alerte aux maladies respiratoires

L'arrivée de la mousson dans les pays tropicaux rime avec plusieurs menaces de maladies pour l'organisme. Ces menaces à première vue bénignes peuvent s'aggraver et entraîner d'autres complications de l'état de santé. Voilà pourquoi, il convient de prendre des mesures pour se protéger contre le froid.



Image d'une ville en période de mousson

Les pathologies les plus rencontrées pendant la mousson sont surtout les infections respiratoires aiguës (IRA). Elles constituent aussi, avec les maladies diarrhéiques, le paludisme, la rougeole, la malnutrition, la cause de 70 % de décès chez les enfants de 0 à 5 ans. Elles peuvent toucher n'importe quelle partie de l'appareil respiratoire. En fonction de la partie touchée, on distingue : les rhinites, les pharyngites, les laryngites, les trachéites, les

bronchites, les pneumonies et les otites. Les rhinites et les rhinopharyngites sont des infections des voies nasales et du pharynx. La grande majorité est d'origine virale. Elles peuvent être aussi d'origine bactérienne. La contamination se fait par les mains et l'air. Les otites moyennes sont dues à une inflammation des tympans, liée à une infection par les germes pharyngés qui ont gagné l'oreille. La quasi-totalité des otites sont d'origine bactérienne, contrairement aux infections respiratoires aiguës.

Comment se manifestent ces infections ?

Les rhinites et les rhinopharyngites se manifestent par des éternuements, des toux nocturnes, des écoulements nasaux, des larmoiements, des érosions cutanées sous narinaire et une fièvre inconstante. L'examen de la bouche montre une rougeur.

L'angine qui est une pharyngite aiguë, due à l'inflammation des muqueuses et de l'isthme, se manifeste par une fièvre, des douleurs à la déglutition, un malaise général, des vomissements, des douleurs abdominales. L'examen de la gorge se traduit par une inflammation ou des rougeurs avec des points blancs. Quant aux otites, elles se manifestent par une fièvre, des douleurs à l'oreille, des cris et des agitations chez les enfants, des troubles digestifs, des vomissements, des diarrhées. L'enfant se frotte de temps en temps l'oreille.

Mieux vaut se protéger

Pour se prémunir du froid et de ses conséquences, il est conseillé de se couvrir avec des habits lourds, de se laver avec de l'eau tiède. Les médecins insistent sur le caractère tiède de l'eau plutôt que sur son caractère chaud, car l'eau chaude favorise la déshydratation du corps. Le visage surtout doit être lavé à l'eau froide.

Après le bain, on peut s'enduire le corps de pommades ou crèmes afin d'éviter à la peau de devenir sèche avec des démangeaisons. Les motocyclistes et leurs usagers pour leur part doivent se couvrir le nez et la bouche avec des masques. En cas de survenue de l'une de ces maladies, ne pas hésiter à se rapprocher du médecin qui prescrira le traitement adéquat.

Recette 1 : Jus de citron + gingembre écrasé, bouillir et édulcorer au miel à chaud puis boire (demi à 01 verre bambou) deux fois par jour. Cette recette contribue à renforcer l'immunité contre les virus.

Recette 2 : Broyer ou écraser Zingiber officinale (gingembre, doté) et Allium cela (Ail, ayo), les deux ingrédients et y ajouter du jus de citron. Bouillir le tout dans 03 l d'eau et filtrer. Édulcorer au miel et conserver au frigidaire. Boire environ 01 petit verre (konkonvi ou talokpémi) matin et soir après l'avoir légèrement chauffé.

Recette 3 : Porter à ébullition 1 litre d'eau. Verser sur une cuillère à soupe bombée de poudre de feuilles de Moringa et mélanger. Laisser infuser 7 minutes. Consommer chaud à raison d'un verre le matin, le midi et le soir.

Système immunitaire affaibli : symptômes

Le système immunitaire est chargé de protéger l'organisme des substances nocives appelées antigènes, lesquelles portent les virus, les bactéries, les toxines et tous types de substances étrangères qui peuvent compromettre la santé. L'exposition continuelle au stress, à une mauvaise alimentation et à certaines maladies peut altérer son fonctionnement jusqu'au point de l'empêcher de réaliser ses tâches principales. En conséquence, le risque de souffrir de certaines pathologies augmente affectant la qualité de vie. Voici des signes associés à son affaiblissement et des mesures nécessaires pour les neutraliser. Attention, il est déconseillé de minimiser ces symptômes qui peuvent conduire à de sérieux ennuis de santé. Changer le mode de vie, et consulter sans hésiter un médecin.

Infections récurrentes



Le système immunitaire est chargé de protéger l'organisme face à l'attaque des virus, bactéries et mycoses, sa détérioration conduit à développer des infections récurrentes. Une étude parue dans « Respiratory Medicine » souligne que les troubles de la tractée urinaire, l'inflammation et les affections du système digestif sont des signes qui identifient qu'il ne répond pas de façon normale face aux agents externes.

Les allergies

Les réactions allergiques sont plus fréquentes chez certaines personnes que d'autres. Il s'agit d'une réponse du système immunitaire face aux agents externes comme la poussière. Selon la revue « Allergy », leur évolution continue peut-être un signe d'affaiblissement de ce dernier. Les altérations de la peau, la congestion des voies respiratoires et



les éternuements fréquents sont des raisons suffisantes pour commencer à adopter de nouvelles habitudes qui renforcent le système immunitaire.

Les plaies tardent plus à cicatriser



Le temps de guérison des plaies du corps varie généralement en

fonction de leur origine et gravité. Comme le système immunitaire est une partie fondamentale du processus de guérison et de cicatrisation, constate « Clinical Infectious Diseases », les blessures peuvent provoquer de retards qui augmentent le risque d'infections ou de complications. Constaté qu'une blessure met plus de temps à guérir doit être suffisant pour soupçonner un affaiblissement du système de défense de l'organisme.

La grippe et le rhume

La grippe, le rhume et autres troubles qui affectent les voies respiratoires sont le résultat de la réduction de la production d'anticorps fabriqués par les mécanismes de défense du corps. D'après « Journal of Clinical Virology », l'insuffisance de globules blancs, la réduction d'oxygène et les troubles circulatoires



influencent les complications de ce genre de problèmes.

La fatigue et l'affaiblissement



La sensation de fatigue constante peut être provoquée par de multiples facteurs auxquels l'on est exposé au quotidien. Cependant, révèle « Nature Microbiology », quand

cela se produit constamment et sans cause apparente, il est fort probable que ce soit lié aux baisses du système immunitaire.

Dans ces cas, il est commun de les ressentir dès le matin, même quand on a parfaitement dormi. La revue scientifique « Brain, Behavior, and Immunity » en 2013 montre que la fatigue est généralement accompagnée d'un affaiblissement physique et mental qui peut interrompre la réalisation des tâches quotidiennes. Il peut également se produire des changements de température, des vertiges, des nausées.

Douleurs musculaires

Une étude publiée dans « Virulence » souligne que le niveau de stress élevé, l'excès d'activité physique et les déficiences nutritionnelles sont étroitement liées avec la diminution des fonctions de ce système du corps. Étant donné que ces derniers influent directement sur la santé musculaire,



les affaiblissements peuvent provoquer des douleurs, des tensions musculaires et de forts maux de tête.

L'ONG RAPAA mobilise médias et société civile pour lutter contre les substances psychoactives

Chaque 26 juin est célébrée la Journée internationale de lutte contre l'abus et le trafic de drogues. Pour marquer cette célébration, l'ONG Recherche Action Prévention Accompagnement des Addictions (RAPAA) a interpellé les médias acteurs et organisations de la société civile à renforcer la prévention et la sensibilisation sur les méfaits de la consommation de substances psychoactives. C'était au cours d'une rencontre tenue le 10 juillet 2024 à Lomé. Cette rencontre, qui marquait la clôture de la campagne de sensibilisation de RAPAA, a mis en lumière les actions et interventions déployées par l'ONG lors de cette célébration.



Photo à l'issue de la rencontre

Quinze journalistes ont été informés sur l'importance de la Journée internationale et le thème de l'édition 2024 intitulé : « Les preuves sont claires : investissez dans la prévention ». Les participants ont assisté à des présentations détaillées de l'équipe de RAPAA et du Comité National Anti-drogue (CNAD) concernant la consommation de substances, le cadre institutionnel et législatif du Togo en matière de stupéfiants, ainsi que les initiatives menées par RAPAA. Les échanges ont souligné le rôle des journalistes dans la prévention des addictions. La vice-présidente

de RAPAA, Akoura Kama-Djonna, a exhorté les journalistes à rechercher des informations fiables et à devenir des acteurs de plaidoyer pour de meilleures décisions en matière de prévention et de protection contre la consommation de substances psychoactives. Elle a également évoqué les défis auxquels l'ONG est confrontée, notamment le manque de ressources et les problèmes sociaux complexes des patients.

Au Togo, la consommation de substances psychoactives est particulièrement préoccupante, affectant de nombreux jeunes. La nécessité de mener des enquêtes nationales pour

évaluer l'ampleur du problème est cruciale. Le gouvernement togolais a mis en place une stratégie nationale de lutte contre les drogues, axée sur la prévention, le traitement et la réhabilitation. Le Secrétaire permanent adjoint du CNAD, Bohm Mawuena David, a insisté sur l'importance de la prévention au sein des familles et de la protection des enfants, tout en saluant les efforts des différents acteurs.

Le trafic de drogue représente un fléau mondial nécessitant une mobilisation internationale à travers l'éducation, les soins de santé, les traitements, la réinsertion et la lutte contre la production, le trafic et la consommation illicites.

Des actions concrètes sur le terrain

Dans le cadre de cette célébration, l'ONG RAPAA a mené diverses actions, incluant des sensibilisations sur les dangers des substances psychoactives et des activités de prévention pour le grand public.

Cela comprenait une émission radiophonique en français sur Pyramide FM, des passages télévisés dans l'émission La Poz sur TVT et au journal télévisé SOS Docteur TV. L'ONG a également conduit des activités de prévention auprès des usagers de drogues et autres populations vulnérables, notamment les travailleuses du sexe et les femmes porteuses de charges. Une session de sensibilisation

dans le quartier de Katanga a mis l'accent sur les risques de tuberculose. Cinquante-six personnes ont été dépistées, avec un cas positif

référé vers le Centre Médico-Social (CMS) de Baguida pour une prise en charge médicale gratuite. Cette intervention s'est faite en collaboration avec le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT), le Centre Médico-Social de Katanga et l'Hôpital de Bè.

L'ONG RAPAA a aussi mené sensibilisation et un dépistage volontaire du VIH/SIDA dans le quartier de Kodjoviakopé, touchant 106 personnes. Deux femmes ont été testées positives au VIH et 04 cas d'hépatite ont été détectés. Les patients ont été référés vers la clinique de l'ONG FAMME pour une prise en charge médicale et psychologique gratuite. Ces activités ont été accompagnées de séances de soutien psychologique et social pour aider les usagers à sortir de leur dépendance, ainsi que de distributions de repas et de kits d'hygiène.

Ces actions ont été réalisées selon une approche participative impliquant pleinement les responsables locaux et les usagers de drogues.

L'initiative de l'ONG RAPAA démontre une fois de plus la nécessité d'une approche multisectorielle pour combattre les addictions et protéger les populations.

par Raymond DZAKAPATA

Célébration de la Semaine de la Santé à l'Église Évangélique Presbytérienne du Togo

Les Églises Évangéliques Presbytériennes du Togo (EEPT) ont célébré la Semaine de la Santé. Le lancement a été fait le dimanche 14 juillet 2024 à Lomé. Cette initiative a permis à l'église de réfléchir et valoriser ses actions en matière de santé. À l'EEPT Wonyomé, les fidèles ont été encouragés à adopter une vie saine.



Vue de l'assistance

La Semaine de la Santé s'inscrit dans une volonté plus large de l'EEPT de promouvoir la santé et le bien-être de ses membres. En mettant l'accent sur la santé physique et mentale, l'église encourage les fidèles à prendre des mesures concrètes pour améliorer leur qualité de vie.

La Semaine de la Santé permet de revisiter les œuvres sanitaires de l'église

et planifier de nouvelles initiatives pour le futur. « À l'EEPT, courant la première quinzaine du mois de juillet, nous célébrons la semaine de la santé. C'est une opportunité qui nous aide à prier pour le renforcement de nos œuvres et actions sanitaires, sensibiliser la population en général et en particulier les fidèles sur l'existence des formations sanitaires de l'Eglise et les prestations de qualité qui y sont dispensées. Aussi,



Séance de sensibilisation sur la santé

c'est une occasion pour sensibiliser sur la promotion d'une vie saine avant d'être chrétien, et contribuer au financement de nos œuvres médicales sur fonds propres afin de les pérenniser », a déclaré le Pasteur Vouke-Woledzi Kodzo Sueto, Directeur de la Solidarité Chrétienne.

À l'EEPT Wonyomé, le lancement a été marqué par une séance de discussion sur les clés d'une bonne santé. L'entretien a été animé par Basile Mignaké, membre de la cellule communication de la Division Santé de l'EEPT, Directeur Général de

Sante-Education. Lors de son intervention, il a évoqué les règles d'or d'une bonne santé, soulignant l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et d'une gestion efficace du stress. Il a également mis en avant les bienfaits d'une vie spirituelle équilibrée sur la santé globale, rappelant aux fidèles que prendre soin de son corps est une manière de respecter le temple que Dieu leur a confié. Des séances de dépistage et ateliers pratiques ont été programmés pour marquer cette célébration.

par Raymond DZAKAPATA

Bon, Pure et qualité supérieure

Produit par **Scoops Gassana**
Gafolai d'Affem-Boussou

email: gassanagafolai@gmail.com

Tél: +228 92 69 30 08 / 91 87 22 50

N° 043/ITRA/DL/LCQN N°036/ITRA



Rhume ou mal de gorge : faut-il prendre les antibiotiques ?



Dr Jean-Claude Bakpatina
Médecin Généraliste à la clinique
«Floreal» à Lomé

Le rhume, la grippe et la plupart des infections de la gorge sont d'origine virale. Lorsqu'on parle d'antibiotiques, on parle de médicaments agissant sur les bactéries et non a priori sur les virus ou les champignons.. Même si l'infection est causée par une bactérie, les antibiotiques ne sont pas impératifs : s'il est par ailleurs en bonne santé, quelques jours suffisent généralement à notre organisme pour vaincre la maladie. Une antibiothérapie ne sera envisagée que dans des cas bien précis.

Quel est le problème ?

Il est extrêmement difficile de

déterminer rapidement l'origine infectieuse virale ou bactérienne et donc de savoir si l'antibiotique fera ou non de l'effet. Et l'administration de ces médicaments n'est jamais anodine: le risque d'effets secondaires n'est pas à négliger entre autres réaction allergique, soucis gastro-intestinaux. On mentionnera aussi le phénomène de résistance croissante des bactéries aux antibiotiques, une problématique inquiétante. **Les antibiotiques ne seront recommandés par le professionnel de santé en cas de rhume ou de mal de gorge de type refroidissement, chez les patients à**

risque, notamment ceux souffrant d'un rhumatisme articulaire aigu, d'un trouble cardiaque, d'un cancer, d'un système immunitaire déficient, en cas d'épidémie d'infection bactérienne dans des structures collectives, comme les maisons de repos et les écoles.

Ils seront prescrits en présence de forte fièvre, ou de signes de complications comme des difficultés à avaler, des rougeurs ou un gonflement du visage ou encore tout autre signe qui pourrait conduire le médecin à soupçonner une aggravation de la maladie ou si les symptômes persistent au-delà d'une semaine.

Propos recueillis par Jean ELI

Concours du meilleur miel de la région Centrale du Togo

Un concours visant à déterminer le meilleur miel a été organisé dans la région Centrale en mai 2023. C'est dans le cadre de la journée mondiale des abeilles célébrée chaque 20 mai. L'initiative a été prise par l'Union des Apiculteurs de la Région Centrale du Togo, avec le soutien financier et technique du projet MiKaGo, de l'ONG Vétérinaires Sans Frontières (VSF)-Suisse et ses partenaires GEVAPAF et CASADD-VR. Les objectifs de ce concours sont de promouvoir la consommation de miel de qualité, d'encourager les petits apiculteurs à viser l'excellence dans leur activité tout en préservant les forêts.



Photo de famille des lauréats

Au total 24 coopératives apicoles soutenues par le projet MiKaGo ont participé à la compétition. Le processus de contrôle a consisté en la collecte de deux échantillons de miel de 0,25 litre auprès de chaque coopérative. Ces échantillons ont ensuite été analysés: l'un par un laboratoire afin d'analyser les critères biochimiques du miel (taux de sucre et d'eau), et l'autre par une commission locale chargée de faire des tests physiques.

Les critères de participation

Plusieurs critères de qualité ont été pris en compte. Tout d'abord, les paramètres biochimiques ont été évalués par le laboratoire de recherche forestière de l'Université de Lomé (UL). Ensuite, des tests physiques ont été réalisés, comprenant la dissolution du miel dans l'eau, le mélange du miel avec du sable fin et l'allumage d'un bâtonnet imprégné de miel. Le troisième critère est écologique et repose sur des éléments tels que l'emplacement des ruchers, la distance par rapport

aux villages et aux parcelles agricoles avoisinants, ainsi que les types de cultures présentes. D'autres éléments, tels que l'utilisation du matériel de récolte et les actions entreprises par les coopératives pour protéger les abeilles et l'environnement, ont également été pris en considération.

Les lauréats du concours

A l'issue de ce processus très rigoureux, la coopérative apicole Doolé de Kpassouadé, dans la commune de Tchaoudjo 4, s'est vue décerner le premier prix avec une moyenne de

17,90 sur 20. La deuxième et la troisième place ont été occupées respectivement par la coopérative Depond-Mon de Bassar et à la coopérative Hassana Gafole d'Affem, dans la préfecture de Tchamba. Ce concours a donné l'opportunité de mieux apprécier la qualité du miel des petits apiculteurs de la région Centrale à travers les analyses effectuées. Ainsi ces analyses ont permis de prouver que le miel de toutes les coopératives participant à ce concours est classé dans la catégorie de miel de bonne qualité étant donné leur teneur en eau et en sucre.

par Gamé KOKO

2 Types de miel
miel de Cajou
Miel au mille fleurs

Un miel purement naturel

(+228) 70 53 65 86 / 92 69 30 08 / 96 21 90 09

Miel DOOLÉ

4 remèdes naturels à base de miel contre la toux sèche

La toux sèche est déclenchée par l'activation de récepteurs nerveux dans les voies respiratoires, souvent en réponse à des stimuli irritants ou inflammatoires. Selon des recherches publiées dans « Respiratory Medicine » et « Journal of Allergy and Clinical Immunology », cette sensation de toux sans production de mucosités est liée par des réflexes neuronaux complexes impliquant des centres dans le cerveau et la moelle épinière. Des études dans des revues telles que « International Journal of Molecular Sciences » ont documenté les capacités antibactériennes du miel : le miel est un remède naturel aux propriétés médicinales. Il permet de soigner différents maux, notamment en cas de rhumes, toux sèche et de problèmes respiratoires. Voici quelques remèdes pour soulager et soigner la toux. Ne pas hésiter aussi à consulter un médecin.

Recette 1

Pour calmer la toux nocturne est d'en prendre directement à la cuillère, 3 fois par jour. Cette solution est efficace pour une toux sèche peu intense, notamment en l'absence d'autres symptômes tels qu'une congestion nasale ou un rhume.

Recette 2

Chauffer simplement un verre ou une tasse d'eau puis y ajouter le jus d'un citron et une cuillère à café de miel. Remuer et boire. On peut prendre 3 à 4 tasses par jour.



Une recette à base de miel

Recette 3

Faire bouillir ½ litre d'eau avec 8 gousses d'ail écrasé. Une fois que le mélange bout, le retirer du feu et l'égoutter. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel. Prendre 1 à 2 cuillères par jour avant le petit-déjeuner ou au repas principal.

Recette 4

Presser le jus d'un citron et mettre 1 cuillère à café de gingembre moulu 1 cuillère à soupe de miel et 4 tasses d'eau dans un mixeur. Mixer le tout jusqu'à obtenir un sirop. Prendre 1 cuillère du sirop avant de petit déjeuner le matin, tant que la toux persiste.

par Elom AKAKPO

Tisane au moringa contre le rhume



Une tisane pour la santé

Le gingembre est largement utilisé pour combattre diverses maladies, telles que la toux et le rhume. Associé au moringa aux vertus drainantes et antibactériennes, cette tisane remettra en forme, souligne une étude publiée dans le « Journal of Food Science and Technology ». Une autre revue publiée dans « Food & Function » met en lumière les propriétés antivirales, antibactériennes et anti-inflammatoires de cette tisane : elle facilite la digestion, prévient puis arrête les nausées et vomissements. Elle agit comme un stimulant, combat la fatigue et fortifie l'organisme. Cette tisane riche en vitamines, minéraux, acides aminés et antioxydants, offre un double avantage en renforçant le système immunitaire et aide à soulager les symptômes du rhume tels que les maux de gorge et la congestion nasale. Une étude publiée

dans « Food Chemistry » a démontré que cette tisane peut contribuer à réduire l'inflammation des voies respiratoires.

Comment préparer l'infusion ?

250 ml d'eau chaude (mais pas bouillante), 2 cuillères à café de feuilles de moringa séchées. 1 cuillère à soupe de miel. Environ 2 cm de gingembre. 1 citron coupé en deux.

Rincer la racine de gingembre et la couper en rondelles, Faire bouillir avec les 4 tasses d'eau pendant 10 minutes. Couvrir et laisser infuser les feuilles de Moringa, feu éteint pendant 5 minutes. Verser dans une tasse à travers une petite passoire pour éliminer feuilles et gingembre. Ajouter ensuite si possible du miel, un citron coupé en deux et mélanger.

par Elom AKAKPO

Bronchite et toux : quand prendre les médicaments ?



Une femme souffrant de bronchite

La bronchite se caractérise par une inflammation des bronches, les conduits qui mènent l'air inspiré de la trachée aux poumons. L'inflammation rend la respiration plus difficile, car les parois des bronches sont enflées et produisent une quantité importante de mucus.

L'utilisation des antibiotiques dans le traitement de la bronchite est controversée en raison de son origine virale. Cependant, dans certains cas, notamment lorsque la bronchite est d'origine bactérienne ou compliquée par une infection bactérienne secondaire, les antibiotiques peuvent être nécessaires. Selon une revue systématique publiée dans le « British Medical Journal », les antibiotiques peuvent réduire la durée des symptômes chez certains patients, mais leur prescription doit être prudente pour éviter la résistance aux antibiotiques. La

bronchite s'accompagne d'une toux profonde. Lors d'une bronchite, des médicaments sont souvent prescrits contre la toux. Mais l'efficacité de ces traitements n'est pas évidente, en tout cas en termes de durée du symptôme.

C'est ce qu'observe cette étude réalisée en Espagne (université Rovira i Virgili, à Tarragone). D'après le « Journal international de médecine », la toux persistante peut constituer une gêne importante. Pourtant, si les sédatifs de la toux, les expectorants, les décongestionnants ou d'autres produits sont très largement prescrits, on manque encore de preuves concernant leur efficacité sur la durée de la toux dans la bronchite. L'administration d'un antibiotique notamment peut se justifier pour d'autres raisons, qu'il appartient au médecin d'évaluer.

par Jean ELI

Société Coopérative

DEPOND - MON

Miel

100% Bio, Naturel

Nos GARANTIES:
Une équipe de Production Commercante avec une expérience de plus 30ans

+228 91 75 15 54

Voilà pourquoi il faut consommer du miel à la place du sucre
Le Miel est riche en Calorie, Glucides, Potassium, Antioxydant et en Vitamines C1, B2, B6, B9, Fibres et Eau
Le Miel est aussi très bon pour la mémoire

Entre le miel et le sucre le choix est droit

Aliments pour booster les défenses immunitaires

La santé et le bien-être dépendent, bien des aliments qu'on mange tous les jours. Alors que certains aliments peuvent être la cause d'une maladie, d'autres sont capables de prévenir, de soulager et même de guérir les maux. Leur consommation habituelle peut faire autant pour la santé que la plupart des médicaments ou autres traitements médicaux. Voici des aliments qui peuvent aider le système immunitaire à être efficace et à combattre les maladies.

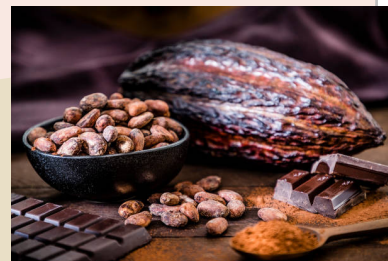
Agrumes pour le plein de vitamine C



Les agrumes dont l'orange, le citron, le pamplemousse, la mandarine sont riches en vitamines C et en flavonoïdes, des antioxydants naturels. Une revue publiée dans « *Nutrients* » (2020) montre que cette vitamine possède une action anti-infectieuse car elle stimule les réactions de défense de l'organisme, en activant la formation des anticorps et l'activité des globules blancs, cellules phares du système immunitaire.

Cacao dope les défenses

Le cacao surtout en poudre, est riche en polyphénols, des molécules antioxydants et en magnésium. Or le magnésium, souligne la revue « *Nutrients* » (2018), est nécessaire pour transformer l'énergie contenue dans les aliments en énergie utilisable par le corps. Il diminue ainsi les coups de fatigue et donne à nos défenses immunitaires



l'énergie nécessaire pour être au meilleur de leur efficacité. Consommer du chocolat noir bien dosé en cacao et pauvre en sucre,

Banane, très riche en minéraux

Une méta-analyse publiée dans « *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* » (2021) indique que la banane est un fruit riche en magnésium, vitamine B6 et C, un accord parfait pour optimiser l'énergie et les défenses immunitaires. D'après l'étude "Banana as an antioxidant food: A review", les bananes



contiennent de la dopamine et les catéchines, qui peuvent aider à réduire l'inflammation dans le corps, soutenant ainsi une réponse immunitaire.

Ail et oignon crus contre virus et bactéries



Ces bulbes aident à lutter contre les infections. Pour bénéficier de l'intégralité de leurs bienfaits, mieux vaut les consommer crus que cuits. Une étude dans « *Frontiers in Immunology* » (2020)

indique que grâce à leurs propriétés antivirales et antibactériennes, ces bulbes aident à prévenir et à soigner les affections virales, comme le rhume ou la grippe. D'après « *Frontiers in Immunology* » (2020), ces bulbes disposent de vertus antibactériennes qui aident à enrayer les infections superficielles et permettent de lutter contre des maux comme la bronchite et l'asthme.

Certains composés de ces bulbes peuvent atténuer les symptômes et complications associés aux infections virales, comme indiqué dans des études de l'Université de Maryland Medical Center (USA).

Curcuma, un anti-inflammatoire naturel



Des recherches dans « *Food Science and Human Wellness* » (2020) précisent que cette épice constitue un très bon anti-inflammatoire naturel et parvient à inhiber le développement de certaines bactéries. L'étude

"Antioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin" publiée dans « *Advances in Experimental Medicine and Biology* » (2007) souligne que le curcuma est utile pour lutter contre les infections microbiennes, comme les infections de la gorge ou les infections intestinales. Des études menées par l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA) et publiées dans « *Biochemical Pharmacology* » ont démontré que la curcumine possède des propriétés anti-inflammatoires significatives. Utiliser le curcuma pour assaisonner les plats en cuisine au même titre que le gingembre, l'ail, le piment.

Fruits à coque, un carburant pour les globules blancs

Une étude parue dans « *Food & Function* » en 2017 montre que les fruits à coque dont les noix, noix de cajou sont riches en magnésium, en protéines et en glutamine, un acide aminé utilisé comme carburant par les globules blancs, les cellules du système immunitaire qui aident à lutter contre les infections. Consommer les fruits à coque sans sel et sucre



ajoutés. Une étude publiée dans « *Current Developments in Nutrition* » a souligné les effets bénéfiques des fruits à coque sur la santé cardiovasculaire et immunitaire grâce à leurs nutriments essentiels.

Légumes verts contre les radicaux libres

Une étude dans « *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* » (2019) met en évidence la capacité des légumes verts à améliorer la réponse immunitaire en protégeant les cellules contre les dommages oxydatifs. Les légumes verts entre autres épinards, chou, persil, laitue, sont riches en antioxydants tels que la vitamine E et le bêta-carotène, qui aident à neutraliser les radicaux libres et à protéger les cellules



contre les dommages oxydatifs. Selon le journal « *Cell* », les légumes verts sont un vrai carburant pour le système immunitaire. En manger régulièrement permet aux cellules des intestins d'être mieux protégées.

Poissons gras et huiles végétales généreux en oméga-3



Des études publiées dans « *Advances in Nutrition* » (2019) et dans « *Nutrition Reviews* »

(2020) révèlent que les poissons gras sont riches en oméga-3, des acides-gras anti-inflammatoires. Or les inflammations affaiblissent le système immunitaire et favorisent la survenue des maux. Privilégier les petits poissons gras dont les maquereaux, sardines, hareng. Selon la revue « *Nutrition Reviews* », les huiles végétales comme soja, palme, palmiste, coco, arachide, noix sont aussi riches en oméga-3. Utiliser plutôt ces huiles en assaisonnements, car les oméga-3 des huiles sont fragiles à la chaleur.

par Abet OZIH

**Acte 23 des « Journées nationales du sport » :
Rendez-vous ce
samedi 27 Juillet 2024
Tous en mouvement pour la santé**

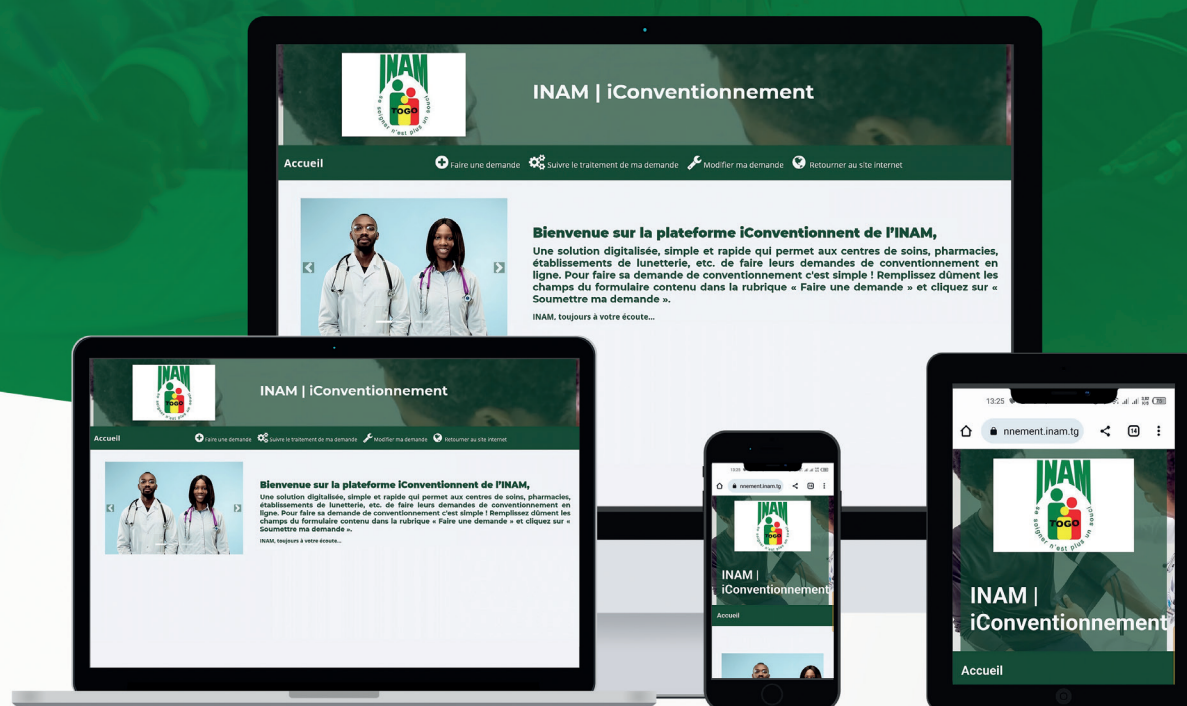




iConventionnement

La solution digitalisée pour le
conventionnement des prestataires de soins.

C'est simple, rapide et efficace



Vous voulez être conventionné à l'INAM ?

- Rendez-vous sur : conventionnement.inam.tg ou
- À partir de l'onglet "**Service en ligne**" sur le site de l'INAM <https://www.inam.tg>



www.inam.tg

