



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° 777 du 31 Juillet 2024

Lutte contre la sédentarité: Se lever et bouger



3

UN HOMME QUI FAIT DE L'ACTIVITE PHYSIQUE AU BUREAU

**Astuces contre
la sédentarité au bureau**

6



**Associer alimentation
et sport pour la santé**

3



**Le lait
et les zoonoses**

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
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



COMMUNIQUE DE L'OFFICE TOGOLAIS DES RECETTES

N°020/2024/OTR/CI/DOF6/Bureau TVM/TPU-TR

PERCEPTION DE LA TAXE PROFESSIONNELLE UNIQUE (TPU) DES TRANSPORTEURS ROUTIERS

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des contribuables soumis au paiement de la Taxe Professionnelle Unique (TPU) des Transporteurs Routiers communément appelée « trimestre » que la perception de ladite taxe au titre du deuxième trimestre 2024 se poursuit conformément aux dispositions de l'article 57 du Livre des Procédures Fiscales.

Les contrôles du paiement de ladite taxe débutent pour compter du 01 août 2024 sur toute l'étendue du territoire national.

Le Commissaire Général compte sur la collaboration et le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 8 juillet 2024

Philippe Kého E. TCHODJE

Le Commissaire Général p.l.

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

ils ont dit...



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

« Au Togo, la prévalence du VIH est dix fois plus élevée dans le Grand Lomé et la région maritime que dans la région des savanes. Cela veut dire que tout en mettant l'accent sur la décentralisation et avec une bonne couverture géographique des services sanitaires, on doit davantage investir les ressources dans Grand Lomé et Maritime pour avoir un grand impact. Sur les populations cibles la prévalence du VIH est très féminisée. Donc il faut prendre en compte les facteurs de vulnérabilités socio-économiques et les violences basées sur le genre notamment l'implication des hommes dans nos stratégies si on veut impacter positivement la morbidité et la mortalité de l'infection à VIH chez les adolescentes et le couple mère-enfant. »

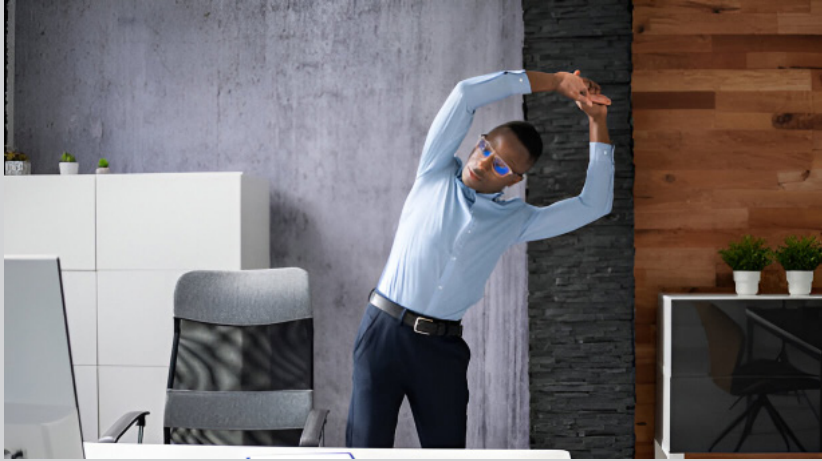
Etre en bonne santé
est un besoin universel.

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 29/07/24 AU 05/08/24		
3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
CRISTAL	Boulevard Houphët-Boigny	97 07 12 32
OCAM	Rue de l'ENTENTE	92 85 99 55
ADJOLOLO	1319, Rue de la Charité proche du CMS de Nyekonakpoe	97 93 86 59
JUSTINE	291, Bd des Armées - Tokoin Habitat	22 21 00 01
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	70 45 76 74
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
RAOUDHA	Située au 4495 Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
BIEN ETRE	100, bd du haho, hedzranawoe, à côté de la station total	70 54 29 07
LA RUCHE	Attégou derrière la clôture de l'aéroport	91 54 16 16
MADINA	WUITI en face de la cité de la CNSS à côté de UTB Novissi	99 99 78 58
PHARMACIE 2000	BE KPOTA près du Marché Dzifa	96 37 94 25
SEPOPO	ADAKPAME grand contournement, non loin de la station Somayaf	70 34 65 65
O GRAIN D'OR	Carrefour Zorrobar, Grand contournement	70 59 09 53
BETHEL	ADIDOGOME Soviépe, bd du 30 Août, face Banque Atlantique	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, carrefour Apédokoé-Gbomamé	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémekonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoé Agblégan, rue de la pampa	93 29 07 37
MATHILDA	Route PATASSE - Lomégan - ODEF	22 51 15 34
EL-SHADAI	Face Ecole Théologie ESTAO	96 80 09 10
ENOULI	Station d'Agbalépédogan	22 25 90 68
LE GALIEN	Rue Pavée d'Adidoadin	96 80 09 21
DES ROSES	AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union	70 42 37 72
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Gblenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY"	91 49 54 48
LA GRÂCE	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
NOTRE DAME DE LOURDES	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
TCHEP'SON	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	96 80 10 19
LIDDI	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
REGINA PACIS	AGOE-DIKAME, Bernard Copé en face du Camp de tir	70 90 19 60
KOBOYO	ADETIKOPE, Rte Nationale N°1 près du bar Sous l'Antenne	96 55 71 55
LA BARAKA	DAVIE, rte de la Nationale No 1 avant le péage de Davié	93 70 34 78
ESPACE VIE	Agoè LOGOPE, A PROXIMATE DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Logopé non loin de place de Loisir BKS 2	99 85 89 07
VITAS	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
SANGUERA	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
LA SHEKINAH	Près du lycée Sanguera	70 42 80 80
NELLY'S	AGOE-NYIE Qt Atomé carrefour Amadenta	93 33 92 05
SAG'BIBA	Klémé Agokpanou, sur la voie de Ségbé à Sanguéra	99 90 90 80
OBSERVANCE	AGOE-Nanegbe à côté de la station T-Oil	91 83 87 83
DE L'EDEN	SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies	70 74 22 22
AVEPOZO	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
LA PATIENCE	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokiléfé)	70 05 23 39

Lutte contre la sédentarité : Se lever et bouger

Les adultes au Togo passent en moyenne des heures par jour dans des activités sédentaires. Et une grande proportion d'entre eux atteignent un niveau « élevé ». Faire de l'activité physique mais aussi ne pas rester trop longtemps en position assise.



Un homme qui fait de l'activité physique au bureau

C'est une bonne recommandation pour la santé ! Se lever et bouger toutes les deux heures peut aider à prévenir les effets néfastes d'une position assise prolongée. « Rester assis trop longtemps, ce n'est pas bon pour la santé. Au travail, si on le peut, penser à marcher un peu toutes les deux heures », martèle Dr Damien Ekoué-Kouvahey, Médecin du Sport. La sédentarité, couplée au manque d'activité, est considérée

comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. Pratiquer au moins trente minutes d'activités physiques « dynamiques » par jour mais, aussi, de limiter le plus possible le temps passé en position assise.

Le manque d'activité et la sédentarité, ce n'est pas la même chose. On peut très bien faire cinq heures de sport par semaine et être sédentaire. En effet, pour Dr Damien Ekoué-Kouvahey, « on définit désormais la sédentarité comme

le fait de rester trop longtemps dans une position assise ou allongée, sans dormir ». « On parle d'un niveau élevé de sédentarité quand une personne reste assise plus de sept heures par jour. La sédentarité est aussi définie par le fait de passer plus de trois heures par jour devant un écran, en dehors du travail ».

Les Togolais sont trop sédentaires

C'est à partir de ce seuil de sept heures par jour qu'on voit apparaître des risques pour la santé. Et c'est un seuil très vite atteint. « Prendre le cas d'une personne qui fait une heure de voiture pour aller et revenir du travail. À son bureau, elle reste assise huit heures et le soir, chez elle, elle passe deux heures devant la télé. Cela fait déjà douze heures de position assise », illustre Dr Ekoué-Kouvahey.

Se lever toutes les deux heures

La sédentarité favorise la survenue de maladies cardiovasculaires, de diabète ou de certains cancers. En position assise, les muscles ne se contractent pas. Or, c'est l'activité des muscles qui est la principale consommatrice de glucose et de lipides. « Quand on est assis, le glucose et la graisse vont s'accumuler dans les vaisseaux ou autour du foie et du pancréas. En plus, quand on est

sédentaire, on a tendance à manger plus gras, salé et sucré. La sédentarité favorise le grignotage, en partie en raison d'un phénomène physiologique », explique le médecin du sport. **Quand on travaille assis devant un ordinateur, on va avoir une forte activité cognitive. Du coup, le cerveau va consommer du glucose en quantité importante. Par un phénomène compensatoire, l'organisme va avoir besoin de renouveler ses stocks de sucre. C'est peut-être ce qui se produit quand les enfants regardent des dessins animés en restant assis pendant des heures. Mais comment lutter contre cette sédentarité quand on travaille en étant assis ?** En essayant de se lever et de bouger au moins toutes les deux heures. Pour cela, il y a quelques trucs. « Par exemple, dans mon bureau, la poubelle est à l'autre bout de la pièce. Ce qui m'oblige à me lever à chaque fois que je veux jeter quelque chose. Et quand je dois échanger avec un collègue, plutôt que de lui envoyer un mail ou de lui téléphoner, je me déplace à son bureau », souligne Théophile, 33 ans, Chef projets dans un cabinet à Lomé.

Bouger juste deux minutes toutes les heures a déjà un effet bénéfique sur la pression artérielle.

Associer alimentation et sport pour la santé

Facteur clé de la santé physique et mentale, l'activité physique est devenue centrale dans les recommandations médicales. Durant l'effort physique, les muscles puisent surtout dans leurs propres réserves. Le cerveau mise quant à lui sur les réserves présentes dans le foie. La veille d'une épreuve sportive, faire un repas riche en hydrates de carbone (glucides), sous forme de pâtes par exemple, est donc une excellente stratégie pour recharger les stocks de glycogène au niveau du foie comme des muscles eux-mêmes. Quant au jour J, l'idéal est d'opter pour une alimentation pauvre en matières grasses et d'éviter de prendre un repas durant l'heure précédant l'effort.

L'enjeu majeur pendant une activité sportive est d'assurer un apport suffisant en carburant pour les muscles en action, mais également pour le reste du corps, en particulier le cerveau, très peu tolérant face à un manque d'approvisionnement. D'après « Journal of Sports Sciences », pendant l'effort, muscles et cerveau ont un besoin impérieux et permanent en glucose. Si les réserves en glycogène, présentes dans les muscles et dans le foie et, si besoin, les graisses, assurent cet approvisionnement en glucose par le biais de réactions en chaîne, une dose directe de glucose ou de fructose est idéale pour un « coup de fouet » immédiat. Opter par exemple pour un morceau de banane.

Avoir soif est-il le signe que le corps est déjà déshydraté ?

La soif n'est pas le signe d'une déshydratation déjà trop avancée, car elle peut inciter à boire en excès. Or le plus grand risque pour un sportif n'est pas la déshydratation, mais à l'inverse la surhydratation. L'organisme a besoin de temps pour éliminer l'excès de boisson. Investi sur un effort physique intense, l'organisme voit cette régulation interne ralentie. Pour la revue « Journal of the International Society of Sports Nutrition »,

l'excès d'eau peut alors déclencher une cascade de réactions physiologiques périlleuses, voire dramatiques. En effet, en se répandant dans le sang, l'eau dilue les minéraux qui s'y trouvent, notamment le sodium. Les cellules vont elles aussi se gorgier d'eau. Le risque est alors l'apparition d'œdèmes (cérébraux notamment), à l'issue potentiellement fatale. Pour se prémunir d'un tel danger, il faut tout simplement écouter sa soif, sans forcer la consommation.

La vitamine C est-elle un bon remède pour éviter les courbatures ?

Une étude dans « Medicine & Science in Sports & Exercise » souligne que les courbatures sont le signe de micro-dommages musculaires. Confrontées à une épreuve inhabituelle, certaines fibres musculaires peuvent être blessées, causant une inflammation et une douleur caractéristique. Comment y remédier ? En ne faisant rien. Pour cause, ces micro-dommages s'inscrivent dans un processus de renforcement du muscle, qui se voit fragilisé pour ensuite se renforcer naturellement. Or la prise de vitamine C ou d'autres antioxydants annule cet effet. Les courbatures s'estompent généralement



Image des aliments et matériel de sport

au fur et à mesure des entraînements.

Les crampes pendant l'effort sont-elles le signe d'un manque de magnésium ?

Le plus souvent, fait savoir la revue « Current Sports Medicine Reports », les crampes sont le reflet d'un manque d'entraînement. A une longueur de neurone de là, elles trouvent leur origine dans l'un des « centres de contrôle » de l'activité musculaire, au niveau de la moelle épinière. Parfois avancée comme solution, la prise de magnésium n'a pas fait la preuve unanime de son efficacité. L'entraînement et une bonne hygiène de vie qui constituent à eux seuls les meilleurs atouts pour s'attaquer à un effort physique.

Les protéines pour intensifier la prise musculaire, est-ce dangereux ?

Associer des exercices de musculation et une alimentation enrichie en viande,

œufs, poissons et éventuellement en décoctions protéinées peut être judicieux si l'on souhaite surtout développer sa masse musculaire.

Jusqu'à quel point ? L'important est de maintenir une alimentation équilibrée, de ne pas tomber dans l'excès et d'avoir une bonne fonction rénale. Un excès de protéines peut en effet être dommageable chez les personnes ayant des problèmes rénaux et favoriser la goutte, une maladie inflammatoire et douloureuse des articulations. Attention, il n'est pas rare que les produits protéiques vantés pour la musculation contiennent des substances dopantes. La vigilance est de mise car bien souvent, les étiquettes ne mentionnent pas leur présence, indiquent des études menées par Harvard Medical School (USA), Stanford University (Royaume-Uni) et l'Université de Montréal (Canada).

par William O.

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

Miel 2GA
CAJOU

Activités physiques et traitement des maladies

Le lien entre le sport et les maladies est complexe et peut être abordé sous différents angles: la prévention des maladies, l'amélioration de la santé mentale, la prudence avec l'exercice excessif: les conditions médicales spécifiques et l'impact social et qualité de vie. Cependant, il est important de pratiquer de manière adaptée à ses capacités physiques et de consulter un professionnel de la santé pour un suivi adéquat, surtout en cas de conditions médicales préexistantes.

Arthrose : le type de sport indiqué



Une femme souffrant d'arthrose

L'arthrose est une maladie caractérisée par une usure du cartilage, ce petit « tissu » de couleur blanchâtre qui recouvre toutes les articulations. Il est toutefois très fragile. Il s'use facilement et ne cicatrise quasiment pas.

C'est pourquoi l'arthrose est une maladie évolutive, qui touche en majorité des seniors ou des personnes dont les articulations ont été « surmenées ».

Selon « Journal Africain de Rhumatologie », la pratique d'une activité physique va permettre en premier lieu d'éviter la fonte musculaire. Or les muscles favorisent le maintien des articulations, et donc leur maintien en bon état. Mais ce n'est pas tout. Elle va également stimuler de façon bénéfique le cartilage. C'est pourquoi si on souffre d'arthrose, la pire des erreurs est de cesser toute activité: jardinage, marche, bricolage ou sport. Les exercices

d'étirement contribuent à maintenir la souplesse des articulations. Une revue systématique dans « Rheumatology » a démontré que les exercices de flexibilité améliorent l'amplitude des mouvements, renforcent les muscles et réduisent la raideur articulaire chez les personnes atteintes d'arthrose.

D'après « Journal Sud-Africain de Physiothérapie », lorsque la maladie est installée, porter le choix sur des disciplines qui ménageront les articulations. C'est le cas notamment, de la natation, de la marche et du vélo. Mais après tout, si on préfère la course à pied, pourquoi pas. L'idéal est de se faire plaisir et de doser les efforts. Penser également à bien s'échauffer avant de se lancer, et ne pas oublier les étirements qui préserveront aussi les articulations. Et en cas de question, interroger le médecin ou un kinésithérapeute.

Ménopause : faire du sport pour la santé



Des femmes font du sport

Beaucoup de femmes, lorsqu'elles prennent de l'âge, se désintéressent des activités sportives. Or, c'est justement à cette étape de la vie qu'il faut maintenir ces bonnes habitudes.

Des études montrent que chez les femmes ménopausées, l'activité physique est bénéfique à plusieurs niveaux. D'après « Journal of Bone and Mineral Research », si le sport contribue à perdre du poids, il sculpte et muscle le corps, notamment au niveau du ventre. Ce qui permet d'avoir de meilleurs abdominaux et de lutter contre le relâchement, les femmes ménopausées se plaignant souvent d'une prise de poids au niveau du ventre. Le sport est bon pour le tonus et l'amplitude des mouvements. Il permet d'assouplir les articulations, notamment celles des genoux et des hanches. Le sport permet de renforcer les os et donc de lutter contre le risque d'ostéoporose

qui est une perte progressive de masse osseuse qui se traduit par une diminution de la densité osseuse.

En outre, rapporte « Journal of Clinical Oncology », le sport permet une bonne oxygénation du cœur. Il favorise aussi la diminution de la pression artérielle et lutte contre la formation de plaques de gras dans les artères. Faire du sport aide à évacuer le stress et à augmenter le nombre de globules blancs, ce qui rend plus résistant aux infections. Cela diminue également le risque de développer un cancer.

Il est important de choisir des activités qu'on aime et qu'on peut maintenir à long terme. Les exercices de cardio, comme la marche, le vélo ou la natation, combinés avec des exercices de renforcement musculaire et des étirements, sont souvent recommandés. Avant de commencer un nouveau programme d'exercice, il est toujours sage de consulter un médecin.

Sport et drépanocytose : conseils pratiques



Image d'un patient drépanocytaire

La pratique d'une activité physique régulière est fortement recommandée car elle permet au jeune drépanocytaire d'apprendre à se connaître, à s'adapter progressivement à l'effort, à gérer sa fatigue et son essoufflement dus à son anémie. Des recherches présentées dans « Journal Européen de Médecine du Sport », montrent qu'une activité

physique régulière pourrait réduire le risque de complications chez les personnes présentant un trait drépanocytaire, forme hétérozygote.

Des recherches publiées dans le « American Journal of Hematology » recommande des précautions simples d'hygiène permettent de diminuer le risque d'infection. Ainsi, il est important de veiller à une bonne hygiène corporelle

comme la désinfection de toute plaie même minime et avoir un environnement bien propre. Elle doit être discutée au cas par cas avec le médecin traitant ou spécialiste de la drépanocytose.

Cas particulier de « l'endurance » ou courses de longue durée

Les courses de longue durée sont des efforts prolongés d'intensité sous maximale. D'après « British Medical Journal », il est important de les pratiquer en respectant l'essoufflement et la fatigue. Ainsi, on privilégiera la durée de la course par rapport à la vitesse. Mieux vaut courir longtemps, mais doucement, voire tout doucement, en se maintenant dans un confort ventilatoire, que de courir trop vite, d'être essoufflé et de s'arrêter prématurément.

Conseils pratiques pour faire du sport

Certaines précautions sont à prendre afin d'éviter la survenue de crises douloureuses : bien s'hydrater avant, pendant et après l'effort. Tenir compte de sa fatigabilité. Par exemple, lors d'une course de longue durée, il vaut mieux respecter son rythme et finir la

course plutôt que de vouloir aller trop vite et devoir s'arrêter prématurément. Changer ses vêtements humides lorsqu'on a transpiré. A la montagne, ne pas aller au-dessus de 1500 mètres d'altitude en raison du manque d'oxygène. A la piscine, ne se baigner que lorsque l'eau est à plus de 25°C, sortir de l'eau avant d'avoir froid et penser à se sécher immédiatement après le bain, recommande « European Journal of Applied Physiology ».

Faire une activité sportive modérée, en respectant les recommandations médicales. Prévoir un temps d'échauffement lent et progressif. Éviter les environnements trop froids ou trop chauds pouvant provoquer des douleurs. Avoir une connaissance de ses propres limites et des facteurs pouvant provoquer des crises vaso-occlusives. Les personnes drépanocytaires peuvent pratiquer quasiment toutes les activités physiques et sportives sauf ceux avec différence de pression dont la plongée sous-marine, le saut en parachute, le saut à l'élastique. Ne pas oublier dans le sac de sport : une grande bouteille d'eau, une serviette, des vêtements de rechange, un pull.

Suite à la page 5

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



Le lait et les zoonoses



Image du lait pour préparation du wagashi

L'interaction entre les hommes et les animaux dans un environnement commun favorise les échanges d'agents pathogènes qui peuvent être responsables des zoonoses. Les zoonoses sont définies comme étant des maladies dont les agents infectieux se transmettent de l'animal à l'humain ou vice versa. Cette transmission peut se faire selon plusieurs modes parmi lesquelles la transmission par ingestion ou manipulation d'aliments contaminés, qui a un impact considérable sur la santé humaine. Le lait cru bien qu'étant un aliment que nous aimons tous est

un milieu idéal pour la croissance de divers agents infectieux susceptibles de transmettre des zoonoses aux humains.

Au nombre de ces zoonoses, nous pouvons citer la salmonellose, la campylobactériose, la tuberculose et la brucellose, qui peuvent être transmises à travers la consommation d'un lait non pasteurisé ou mal traité.

Les pratiques d'hygiène inadéquates au cours de la manipulation des produits laitiers, peuvent également contribuer à la contamination. La maîtrise des pratiques sanitaires tout au long de la chaîne de production est ainsi cruciale pour réduire ces risques.

Prévention et lutte

Les méthodes de prévention des zoonoses varient en fonction des sources de contaminations.

Cependant certaines pratiques sont reconnues comme étant des pratiques efficaces pour la réduction des risques au niveau communautaire et personnel. Entre autres, on peut citer : la pasteurisation du lait et la préparation des produits laitiers comme le wagashi avant consommation. Cette action élimine la majeure partie des pathogènes qui peuvent être présents et contribue à rendre les produits laitiers plus sûrs pour la consommation; **le respect des bonnes pratiques d'hygiène dont le lavage des mains après le contact avec les animaux et avant de manger; s'assurer de consommer des produits laitiers de bonne qualité et provenant d'une source sûre ; le suivi des animaux par un vétérinaire, le respect des soins prodigués aux animaux (vaccination, traitement, délais d'attente...), et surtout éviter l'automédication des animaux ; l'adoption des bonnes pratiques de traite (nettoyage des trayons, mamelles et du matériel de traite) et l'adoption stricte des pratiques d'hygiène recommandées;**

le respect des normes relatives à l'eau potable et à l'élimination des déchets, la protection de l'eau de surface dans l'environnement naturel dont le maintien d'environnement de transformation et de commercialisation propre et loin des déchets.

Dans le but de prévenir et/ou de réduire les risques de zoonoses liés à la consommation de produits laitiers, l'ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) en collaboration avec l'ONG Gestion de l'Environnement et Valorisation des Produits Agro Forestiers (GEVAPAF), grâce à l'appui financier de la CEDEAO et la Coopération Suisse ; collaborent avec les services étatiques, les universités, les partenaires nationaux dans le cadre du projet « Wagashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo » (WOMEN).

VSF-Suisse et ses partenaires soutiennent également les transformatrices et revendeuses de wagashi au Nord du Togo, à travers des formations et sensibilisations sur les bonnes pratiques d'hygiène, de traite et d'élevage, l'accompagnement des actions de l'Etat sont également pris en compte dans ce projet.

**Contacts pour commander du bon wagashi
des coopératives de la région des Savanes (Togo)
Tel / WhatsApp : +228 93096504/ 90996998/ 93995375**

SantéFocus

par William O.

Suite de la page 4

J'ai de la fièvre : puis-je faire du sport ?



Une femme qui a de la fièvre

L'activité physique est excellente pour prévenir les maladies. Le système immunitaire est stimulé et les cellules immunitaires circulent plus

facilement lorsqu'on bouge. Pratiquer une activité modérée comme la marche, le vélo ou la course à pied réduit de moitié les risques d'infections respiratoires

et d'autres maladies courantes. Si on souffre d'un simple rhume, faire du sport n'aurait aucun effet sur la durée ou la sévérité des symptômes. Si une personne enrhumée a envie de continuer ses entraînements, elle ne risque donc pas de se blesser plus que d'habitude.

Mais en cas de grippe ou d'une autre forme d'infection qui provoque une montée de la fièvre, c'est une très mauvaise idée. L'exercice est une forme de stress physique qui rend le travail du système immunitaire plus difficile. Or, certaines personnes ont tendance à penser « si j'ai de la fièvre, il faut que je transpire »

Quels sont les risques ?

La poursuite de l'activité est en effet susceptible d'affaiblir davantage l'organisme et d'altérer ses facultés de récupération. Mais surtout et c'est bien moins connu, elle peut sévèrement fragiliser le cœur. L'activité physique ne fera qu'amplifier la dissémination du virus dans l'organisme. Le fait de continuer malgré la fièvre peut

entraîner une myocardite, une maladie grave, potentiellement mortelle

Que faut-il faire en cas de fièvre ?

En cas de fièvre, il convient de respecter une période de repos. La reprise de l'activité physique peut intervenir lorsque l'épisode fébrile est terminé. Arrêter le sport pendant des jours, voire des semaines, est une décision difficile à prendre pour beaucoup de personnes. Mais en cas de grippe ou de fièvre, il faut savoir s'arrêter. Une fois que la fièvre a disparu, il est recommandé d'attendre une semaine avant de reprendre l'exercice. Commencer par de longues marches, puis reprendre des séances d'entraînement modérées. Si au bout d'une semaine on se sent bien, on peut reprendre l'entraînement habituel. Mais si on remarque des douleurs ou une faiblesse musculaire, s'accorder quelques jours de repos supplémentaires.

Dossier relayé par Abel OZIH

Remonte le Moral

Soulage le Mal de Dos

Les Hanches Réduisent

Réduit le Risque de Caillots Sanguins

Abaisse la Pression Artérielle et le Risque de Crise Cardiaque

Renforce les Bras

Tonifie les Abdominaux

Maintient les Articulations des Genoux Saines

Les Pieds Réduisent la Charge Sur les Autres Articulations

15 MINUTES DE MARCHE PAR JOUR PEUT TRANSFORMER VOTRE CORPS

Astuces contre la sédentarité au bureau

À l'ère du numérique, de plus en plus de professions impliquent de longues heures passées devant un écran, menant ainsi à une sédentarité accrue. Cette immobilité prolongée est associée à divers problèmes de santé, tels que les douleurs musculaires, la fatigue et même des risques de maladies chroniques. Heureusement, il existe plusieurs moyens simples et efficaces pour intégrer plus de mouvement dans sa journée de travail et améliorer son bien-être global.



Un homme s'étire au bureau

Instaurer des pauses actives

Pour contrer les effets négatifs de la sédentarité, il est essentiel de prendre des pauses actives régulières. Des études publiées dans « *Medicine & Science in Sports & Exercise* » soulignent que se lever et marcher pendant cinq minutes, s'étirer ou faire le tour du bureau peut grandement améliorer la circulation sanguine et réduire la tension musculaire. Par exemple, lever les bras au-dessus de la tête, s'étirer vers le haut puis se pencher lentement de chaque côté peut soulager les muscles du cou et des épaules. Une petite promenade autour du bâtiment ou à l'extérieur permet également de prendre l'air tout en bougeant les jambes.

par Elom AKAKPO

Exercices simples

Même assis à son bureau, il est possible de faire des exercices discrets pour rester actif. D'après « *Journal of Occupational and Environmental Medicine* », on peut faire les squats de chaise, qui consistent à se lever de sa chaise sans utiliser ses mains, puis à s'asseoir à nouveau, ce qui renforce les muscles des jambes. Faire les extensions de jambe, où l'on soulève une jambe à la fois en position assise et la maintient parallèle au sol pendant quelques secondes, sont également bénéfiques. Il est conseillé de pratiquer les flexions de cheville et les étirements de bras et d'épaules, comme tendre les bras au-dessus de sa tête et pousser vers le haut, aidant à améliorer la circulation et à étirer le dos.

Intégrer le mouvement dans les tâches quotidiennes

Pour augmenter son activité physique au quotidien, il suffit de saisir les opportunités de bouger pendant les tâches habituelles au bureau. Des recherches de l'Université de Cambridge publiées dans « *Psychophysiology* », recommandent de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur. De même, plutôt que d'envoyer un e-mail ou un message, se lever et aller parler directement à ses collègues favorise non seulement le mouvement mais aussi les interactions sociales. Boire suffisamment d'eau et utiliser les pauses pour aller remplir sa bouteille est une autre manière simple d'incorporer plus de mouvement dans sa journée.

Danser pour la santé du cerveau

Bobobo, Agbadja, Kamou et autres rythmes de danses mobilise différentes sortes de fonctions : les fonctions corporelles et les fonctions cérébrales. Des recherches récentes menées par les universités de Stanford et Harvard ont mis en lumière les nombreux effets positifs de la danse sur le bien-être mental.



Les femmes qui dansent

La danse est bien plus qu'une simple activité artistique ou récréative ; elle offre également des avantages considérables pour la santé mentale et cognitive.

La danse rend le sourire

Ce langage corporel universel agit comme un antidépresseur naturel. Le mouvement du corps assure en effet la libération d'endorphines, hormones à l'effet euphorisant. Des études publiées dans la revue « *NeuroImage et Frontiers in Human Neuroscience* » montrent que la danse peut améliorer les fonctions cognitives telles que la mémoire, l'attention et la prise de décision. Dans certaines postures dites « ouvertes », c'est le taux de testostérone qui augmente, entraînant un sentiment accru de combativité et de confiance en soi. Danser, ou plus largement bouger, permet en effet de repousser la déprime, le stress ou le sentiment de défaite.

Sophie, 47 ans, Comptable dans microfinance à Lomé, qui pratique la danse classique depuis quelques mois, avoue que cette discipline booste son moral au quotidien : « C'est avant tout un moment de plaisir intense que j'ai du mal à expliquer. Le temps d'une séance, je relâche la pression, j'extériorise physiquement et mentalement mes émotions. Je me sens mieux instantanément, mais je ressens aussi des effets sur le long terme, avec par exemple une perception plus positive de mon corps », souligne-t-elle.

Danse et cerveau, un lien désormais avéré

Le cerveau est, dès ses prémices,

nourri par le mouvement. Des recherches menées par l'American Dance Therapy Association, « *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* » ont montré que chez les personnes âgées en bonne santé, la danse agit directement sur les neurones en entraînant une croissance de la matière cérébrale. La zone du fonctionnement de la mémoire est aussi impactée. D'après le « *Journal of Aging and Physical Activity* », booster les neurones et améliorer la mémoire, voilà deux bénéfices de la danse désormais prouvés. L'apprentissage de nouvelles coordinations de mouvements est important pour le développement et le contrôle de tout le cerveau. C'est en effet dans le cervelet, cette zone qui contient plus de neurones que toutes les autres parties du cerveau réunies que se met en place la relation entre la coordination des mouvements et les réseaux cognitifs et émotionnels.

Dans le cas des maladies neurodégénératives, les vertus de la danse ont depuis quelques années déjà montré des résultats très positifs. Des recherches publiées dans « *NeuroImage* » ont montré que la danse régulière peut améliorer les fonctions cognitives en stimulant diverses régions du cerveau. Les mouvements complexes de la danse engagent la mémoire, l'attention et la prise de décision, favorisant ainsi la plasticité cérébrale.

La danse sera-t-elle donc bientôt prescrite comme un traitement contre la dépression, le stress ou le vieillissement? A chaque danse ses vertus.

par William O.

Quand peut-on dire qu'on est sédentaire ?



Pr. René Baragou

Chef de service de Cardiologie au CHU Sylvanus Olympio

Aujourd'hui, la sédentarité s'est intégrée dans le quotidien des populations du fait des activités professionnelles mais aussi de la place prépondérante des outils technologiques et de l'internet. On marche de moins

en moins et cela a des répercussions sur notre santé. La sédentarité est considérée par l'OMS comme un problème de santé publique mondial. Elle est le 4^e facteur de risque de mortalité.

Qu'est-ce que la sédentarité ?

La sédentarité correspond à un mode de vie avec au moins 7 heures de position assise ou couchée par jour, en dehors du sommeil. Il s'agit de situations où les muscles squelettiques sont au repos avec une dépense énergétique proche de zéro. Est considéré comme sédentaire un sujet qui effectue moins de 150 minutes d'activité physique par semaine, soit environ moins de 30 minutes par jour.

Ce mode de vie a-t-il un impact sur la santé ?

La sédentarité a un impact négatif sur la santé car elle augmente le risque de mortalité. Au-delà de 8 heures de position assise par jour, le risque de mortalité augmente de

34%. La sédentarité multiplie par deux le risque de maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, crise cardiaque, AVC, insuffisance cardiaque). Elle augmente le risque de diabète de type 2, d'obésité, de troubles lipidiques, d'ostéoporose, de cancer du côlon, d'anxiété et de dépression.

Être sportif sous-entend qu'on n'a pas un mode vie sédentaire ?

On peut avoir une activité sportive et avoir un mode de vie sédentaire. C'est le cas par exemple d'une personne qui travaille 8 heures par jour sur son ordinateur et qui a une activité sportive régulière.

C'est une personne qui est sportive mais qui est sédentaire. Pour atténuer voire éliminer le risque lié à la sédentarité, il faut environ 60 à 75mn par jour d'activité physique d'intensité modérée. Même si on a une activité sportive, il faut éviter la sédentarité. Aussi, le manque d'activité sportive et la sédentarité augmentent le risque cardiovasculaire.

Y a-t-il un lien entre la sédentarité et l'embolie pulmonaire ?

La sédentarité est un facteur de risque de thrombose veineuse et donc d'embolie pulmonaire. Le fait de rester longtemps assis ou couché, favorise en effet, la stase et la formation de caillots de sang dans les jambes.

Y a-t-il un moyen pour prévenir la sédentarité ?

Oui, bouger le maximum possible. Répondre par exemple aux appels téléphoniques en position debout, garer son véhicule ou sa moto loin de son lieu de travail, ce qui permet de marcher. Si le métier le permet, travailler debout tant que possible ; prendre plutôt les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Pour certains appareils comme l'imprimante, il faut si possible éviter de les avoir dans son bureau, ce qui amène à bouger souvent. Prendre des pauses actives c'est-à-dire de marche de 5mn au moins toutes les heures quand on travaille assis.

Propos recueillis par Jean ELI

Faire le sport à jeun : avantages et précautions

Faire du sport à jeun, après avoir dormi toute une nuit, offre de nombreux bienfaits, parfois surprenants, notamment dans le cadre d'une perte de poids. Voici quelques pistes pour profiter des avantages du sport à jeun, sans prendre de risques pour la santé.

Le matin, cela fait près de 10 heures que l'organisme n'a pas reçu de glucides. On a donc moins de sucre dans le sang et les réserves de glycogène sont diminuées.

Ainsi, logiquement, d'après une étude publiée dans « *British Journal of Nutrition* », lors d'une activité physique, l'organisme va donc puiser de l'énergie dans les graisses. Même si la dépense énergétique ne change pas lors d'un entraînement après un repas ou à jeun, la proportion de graisses brûlées sera plus importante dans le second cas. Les réserves du foie, après une nuit de sommeil, sont affaiblies, car elles ont contribué à alimenter nos organes, dont le cerveau, et ont fait en sorte de maintenir notre taux de glycémie constant. Il faut aller chercher l'énergie ailleurs : dans les graisses donc.

Quand l'organisme transforme les graisses en énergie

Le sport à jeun peut ainsi être très intéressant en termes de performance et de perte de poids. En effet, des recherches dans « *Metabolism* » indiquent qu'après une nuit sans apports énergétiques, les réserves de glycogène sont faibles. Or, le corps doit en utiliser lors d'un effort physique. Pour compenser ce manque, il va donc puiser directement dans les graisses pour maintenir un bon taux

de glycémie. Ces graisses seront alors transformées en énergie et utilisables par nos muscles. Ainsi, à dépense énergétique égale, on brûlera plus de graisses à jeun que si on avait mangé avant l'effort.

Éviter les troubles digestifs

Pour certains, s'entraîner tôt le matin s'avère être la seule solution pour concilier activité physique et professionnelle. Selon « *Journal of Applied Physiology* », il est ainsi préférable pour ces personnes de réaliser leur séance d'entraînement à jeun pour éviter les troubles digestifs pouvant survenir suite à un petit-déjeuner avalé en quelques minutes.

Quelles activités sportives choisir ?

Il faut privilégier les activités qui font suffisamment baisser le glycogène musculaire. Des études dans « *Sports Medicine* » montrent qu'une heure de course modérée ou d'entraînement fractionné avec des accélérations sont de bonnes solutions.

Les plus aguerris pourront opter une heure et demi de course à pied soutenue. On peut aussi nager durant une demi-heure à bonne vitesse ou encore rouler une heure à vélo avec quelques sprints par moment.

Participer à une séance de sport de salle ou de masse plus ou moins intense est aussi une bonne option si



Faire du sport

cela correspond aux envies. En règle générale, il est préférable de privilégier des séances de faible à moyenne intensité qu'on l'habitude de faire. Car comme toujours, on doit rechercher le plaisir, nul besoin de s'astreindre à une activité sportive qui ne plairait pas.

Précautions à prendre

Si cette pratique ne pose généralement aucun problème dans le cas d'entraînements doux, elle doit être réfléchie dans le cadre d'un problème de santé ou dans le cas des sports plus intenses, même si ces derniers apportent des résultats plus probants. Il faut donc être vigilant pour que ces

effets positifs aient réellement lieu.

D'après « *Journal of Physical Activity and Health* », faire du sport à jeun représente pour le corps, un effort supplémentaire qui peut être violent, s'il n'est pas fait intelligemment : un manque de glycogène trop important peut donner lieu à une hypoglycémie. Attention, alors, aux risques d'évanouissement et de nausées. Veiller donc à prendre les précautions nécessaires. Avant tout, écouter le corps : si l'effort semble trop difficile, arrêter immédiatement. Surtout, penser à bien s'hydrater. Ne pas sauter le repas, c'est-à-dire, le petit déjeuner qui doit suivre cet effort car il est indispensable pour donner au corps les apports dont il a besoin.

Santé Bien-Etre

Outiller médias et défenseurs des droits des consommateurs sur la fortification alimentaire

Le Comité National pour la Fortification des Aliments (CNFA) du Togo, en collaboration avec Catholic Relief Services (CRS), a organisé du 25 au 27 juillet 2024 à Lomé un atelier de renforcement à l'intention des journalistes, membres du réseau des Médias pour la Nutrition et la Fortification des Aliments (MNFA) et des défenseurs des droits des consommateurs sur la fortification des aliments. Cette formation vise à outiller ces acteurs sur les questions de fortification alimentaire pour mieux coordonner les activités de fortification à grande échelle de consommation. Elle s'inscrit dans le cadre du projet de fortification alimentaire à grande échelle (LSFF).



Table officielle

L'objectif de la formation est de sensibiliser les participants à la problématique des carences en micronutriments, un défi de santé publique majeur au Togo. D'après le Chef de la Division de la Nutrition au Ministère en charge de la santé, Dr Bouraïma Mouawiyatou, malgré des progrès réalisés dans la région ouest africaine, les carences en micronutriments,

en particulier la carence en fer reste un problème majeur au Togo.

Plus de 70% des enfants âgés de 6 à 59 mois sont anémiés, 25% souffrent d'anémie légère, 42% d'anémie modérée et 2% d'anémie grave. Plus de 60% des filles et des femmes enceintes ou allaitantes et 48,8% des femmes et des filles âgées de 15 à 49 ans sont anémiées. Les carences en iode et en vitamine A



Photo de famille des acteurs

demeurent préoccupantes ; seulement 31% des ménages qui consomment du sel « adéquatement » iodé.

Ainsi faut-il outiller les médias et la société civile sur la fortification des aliments. La Responsable des programmes au sein de CRS, Lucie Amadou, a souligné l'importance du rôle des journalistes et des défenseurs des consommateurs dans la sensibilisation à la fortification des aliments. « Leur mission est d'informer et d'éduquer le public sur les avantages des aliments enrichis et de dissiper les mythes autour de ces produits », a déclaré Lucie Amadou.

Le réseau des médias pour la nutrition et la fortification des aliments

(MNFA), nouvellement créé, s'est engagé aux côtés des décideurs pour relever les défis relatifs aux carences en micronutriments. Le président du MNF, Basile Mignake, a réitéré l'engagement des journalistes à collaborer avec le CNFA pour garantir une fortification alimentaire durable et de qualité afin de contrôler et de prévenir les carences en micronutriments. Le projet de fortification alimentaire à grande échelle (LSFF) du CNFA, soutenu par Catholic Relief Services (CRS), vise à combler les lacunes potentielles et à garantir une fortification alimentaire durable et de qualité.

par Raymond DZAKPATA

Santé Reportage



Société Coopérative DEPEND - 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

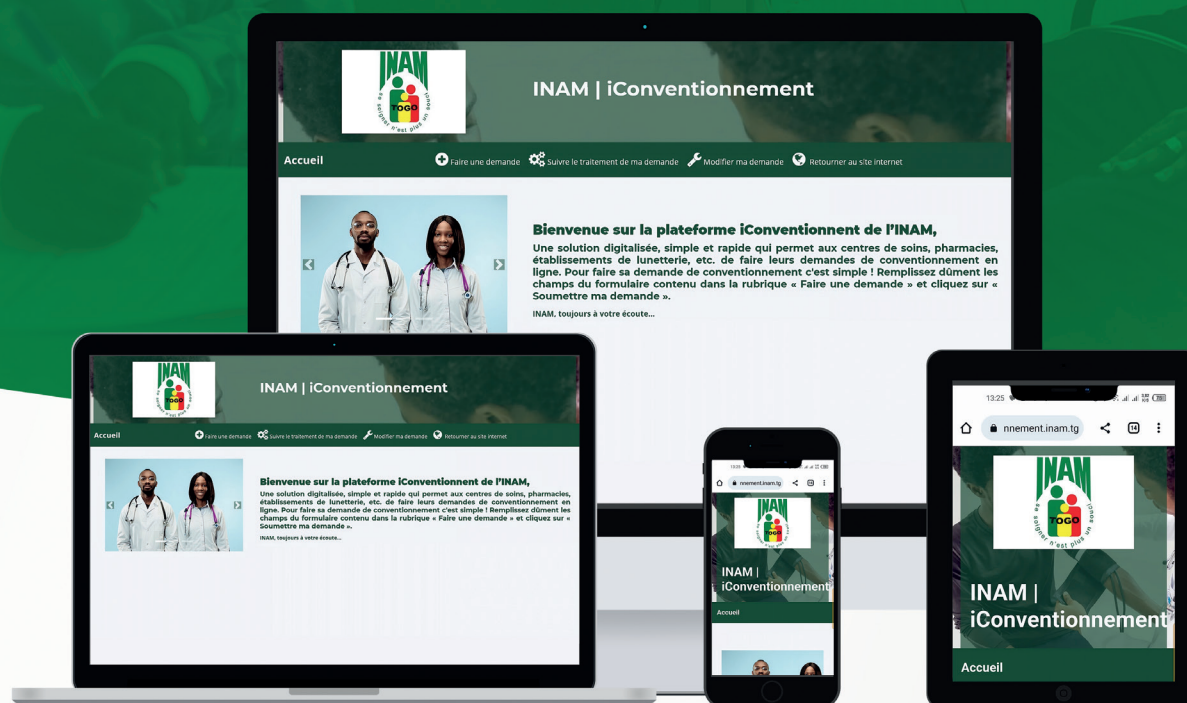
Entre le miel et le sucre le choix est droit



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>