



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 784 du 18 Septembre 2024

6

superbes plantes pour la santé des intestins



IMAGE D'UNE TISANE DE MENTHE POIVREE

« Agnoto » : nettoyer
et renforcer le foie

5

4^{ème} Congrès
de la SGOT

6

Médicaments périmés
dans les pharmacies

7

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

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



-30%

sur le dédouanement
des véhicules d'occasion
jusqu'au 20 décembre 2024

Mesure de dépréciation de 30%
sur les valeurs des véhicules
de plus de cinq (05) ans d'âge

Office Togolais des Recettes - OTR

8201 +228 22 53 14 00
+228 90 99 41 01

FEDERER POUR BATIR
www.drt.tg

ils ont dit...



Dr Ali Baddredine
Pneumologue libéral
basé à Dakar (Sénégal)

« Il faut savoir que
l'asthme est quand
même une maladie
multifactorielle dans lequel
interviennent plusieurs
facteurs responsables des
manifestations. Il y a une
composante génétique,
héréditaire même si tous
les asthmes ne sont pas
héréditaires. Et vous
avez surtout les facteurs
environnementaux, les
infections virales, la
pollution en particulier et les
expositions allergéniques.
C'est-à-dire aussi vous avez
des asthmes qui peuvent
être d'origine allergique
sans oublier les facteurs
irritants en particulier
dans notre région avec
l'encens, la pollution
atmosphérique avec ces
gaz d'échappement, les
variations de température,
le rafraîchissement de l'air,
le degré d'hygrométrie, les
poussières de sable»

**La Couverture Santé Universelle consiste à
veiller à ce que chaque Togolais bénéficie de
services de santé de qualité, où et quand elle en
a besoin, sans subir de difficultés financières.**

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 16/09/24 au 23/09/24

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
ETOILES	10 Av. Nouvelle Marche	96 27 05 05
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
PORT	Face Hôtel Sarakawa	70 41 54 53
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
AVE MARIA	Face ENSF (Ecole Nationale des Sages Femmes) près du CHU Tokoin	99 03 20 12
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	96 80 09 92
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la base de Satom	92 24 42 70
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attiégou, 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, à côté du bar Madiba	70 49 96 47
BONTE	Route de SEGBE, Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, rte d'Atigangomé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjilé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Euf	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	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé après les rails.	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	96 28 34 10
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Afiao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
M'BA	Agoè-Légbassito, 300 mètres après le marché de Légbassito	99 76 81 81
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

Jus de betterave : bien booster le cerveau

Le jus de betterave et activité physique ou sportive font bon ménage. Car, le jus de betterave a un véritable impact cognitif sur le cerveau vieillissant.

Plusieurs études ont déjà souligné que la betterave permet d'augmenter le flux sanguin vers le cerveau et qu'elle améliore la tension artérielle et l'endurance des personnes âgées atteintes d'insuffisance cardiaque. Des travaux scientifiques menés par des chercheurs de l'université Wake Forest de Caroline du Nord (États-Unis) ont montré l'effet bénéfique qu'a le jus de betterave sur le cerveau des sujets âgés avant la pratique du sport.

D'après l'étude publiée dans «*The Journals of Gerontology*», les chercheurs ont constaté que le jus de betterave combiné à l'activité physique augmente l'oxygénation du cerveau et crée un excellent environnement renforçant le cortex somato-moteur, la zone du cerveau qui commande la



motricité des muscles squelettiques.

La betterave contient un taux élevé de nitrate qui est dégradé par la salive en nitrites, puis en oxyde nitrique. Cette puissante molécule joue un rôle de vasodilatation et augmente l'oxygénation des muscles, mais aussi de toutes les parties du corps qui ont besoin d'oxygène et plus particulièrement le cerveau. Cette molécule peut booster la performance sportive. Cette étude vient corroborer cette réalité scientifique: **ce qu'on mange en prenant de l'âge joue sur l'entretien du cerveau et l'indépendance fonctionnelle.**

Activité physique contre les maladies chroniques



L'activité physique adaptée à chaque patient agit comme un véritable «médicament» contre les maladies chroniques les plus fréquentes : maladies cardiovasculaires, cancers, troubles respiratoires, diabète, obésité.

Au Togo, ces maladies pèsent de plus en plus lourdement sur les systèmes de santé, le développement économique et le bien-être d'une

grande partie de la population, en particulier chez les personnes âgées de 50 ans et plus. « L'activité physique y tient une place majeure dans la prévention et le traitement des maladies chroniques. C'est tout l'intérêt du sport sur ordonnance. Les médecins généralistes peuvent prescrire une activité physique aux personnes qui souffrent d'une affection de longue durée. La prescription soit systématique et aussi précoce que possible dans le parcours de soin. L'enjeu étant pour le patient qui souffre, d'adapter la pratique à son état de santé, son traitement, son âge, ses capacités physiques, son passé. L'activité physique soit prescrite avant tout traitement médicamenteux pour la dépression légère à modérée, le diabète de type 2, l'obésité », explique Dr Damien Ekoue-Kouvahey, Médecin du sport (Lomé).

Excitation sexuelle permanente : pathologie ?

Etre en permanence sexuellement excitée ? L'idée peut prêter à sourire. Pourtant, le syndrome d'excitation génitale permanent reste une réalité très difficile à vivre chez les femmes. Cette pathologie revêt un caractère « honteux ». D'après l'étude « *Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* » publiée dans « *Archives of Sexual Behavior* », le syndrome regroupe sept symptômes, parmi lesquels : des sensations non désirées ou embarrassantes d'excitation génitale en l'absence de désir ou de fantasme, des orgasmes spontanés non désirés ou embarrassants en l'absence de désir ou de fantasme, des symptômes des membres inférieurs sans repos, des symptômes d'hyperactivité vésicale, une aggravation des symptômes d'excitation génitale en



position assise. Les causes sont encore difficiles à établir avec certitude et diffèrent suivant les études. La maladie peut avoir des origines psychologiques, hormonales ou neurologiques. Ou encore être favorisée par des varices pelviennes ou la prise régulière de certains médicaments. La prise en charge peut s'appuyer sur la psychothérapie, avec un traitement médicamenteux.

**Etre en bonne santé
est un besoin universel.**

Jus de pamplemousse pour la santé du cœur

Crise cardiaque, arythmie, infarctus du myocarde, angine, pour réduire le risque de développer une maladie du cœur, des chercheurs de l'Institut National de la Recherche Agronomique/France (INRA) suggèrent de boire un verre de jus de pamplemousse tous les jours. Selon l'étude « *Effects of Grapefruit Juice on Lipid Profiles* » publiée dans la revue scientifique « *American Journal of Clinical Nutrition* », boire un verre de jus de pamplemousse par jour contribue à améliorer la santé du cœur. Les flavonoïdes contenus dans l'agrumes améliorent la structure des vaisseaux sanguins et favorisent la circulation sanguine vers le cœur.

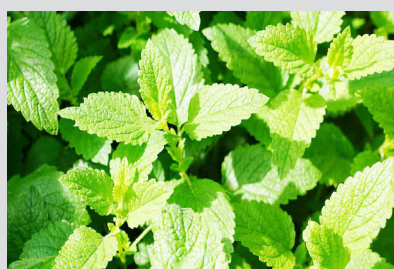


à 2 cuillères à soupe de miel, 1 tasse d'eau. Couper les pamplemousses en deux et les presser pour en extraire le jus. Peler et couper le gingembre en petits morceaux. Placer les morceaux de gingembre dans un mixeur. Ajouter une petite quantité d'eau (environ 1/4 de tasse) pour aider à mixer le gingembre. Mixer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Utiliser un tamis pour filtrer le jus de gingembre. Presser bien pour extraire le maximum de liquide. Dans un gobelet, combiner le jus de pamplemousse avec le jus de gingembre filtré. Ajouter de l'eau pour diluer le mélange. Si on le souhaite, ajouter du miel pour sucrer le jus. Mélanger bien jusqu'à ce que le miel soit complètement dissous. Consommer pendant 1 semaine, matin et après-midi au plus tard à 17h.

Attention : le jus de pamplemousse n'est pas recommandé pour une personne qui fait l'hypertension artérielle et qui est sous médicament pharamaceutique. Car il peut décupler, accroître de manière importante, les effets secondaires des médicaments.

Recette : 2 pamplemousses, 1 petit morceau de gingembre frais, 1

Digestion difficile : prendre le thé de menthe poivrée



La menthe poivrée est connue pour ses vertus antalgiques, antispasmodiques, anti-nauséuses, stimulantes et protectrices du système hépatique. L'OMS conseille l'usage de la menthe poivrée sous forme de tisane pour soulager les spasmes gastro-intestinaux et des voies biliaires, les troubles digestifs mineurs et le syndrome de l'intestin irritable. Une étude « *The Effect of Peppermint*

Oil on Colonic Motility » publiée dans «*Phytotherapy Research* » a montré que le menthol, le principal constituant de l'huile essentielle de menthe poivrée, aide à détendre les muscles intestinaux et à réduire les spasmes.

Mettre une cuillère à soupe de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante. Laisser infuser 10 minutes 3 à 4 tasses par jour après ou entre les repas. Attention, cette plante est contre-indiquée chez les femmes enceintes. Eviter le tabac et réduire l'alcool. Réduire ou de mieux les consommer, sans pour autant les supprimer tout à fait les légumes crus, le lait, les aliments riches en lactose ou en gluten. Pratiquer une activité physique. Eviter les laxatifs, même si on est constipé. Consulter un médecin.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé «KPELOUWEDEOU». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. «KPELOUWEDEOU»

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «KPELOUWEDEOU» c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 93 05 94 23

Santé Le Sais-tu?

par William O.

6 superbes plantes pour la santé des intestins

Le rôle de l'intestin est très important dans la vie. Les spécialistes ont toujours mis l'accent sur le maintien de la fonction digestive saine et l'élimination par l'intestin. Plusieurs études ont démontré qu'il existe des réseaux complexes de nerfs et de neurotransmetteurs dans les intestins qui communiquent des informations vitales au cerveau. Lorsque l'intestin grêle subit une inflammation, il n'est plus en mesure de traiter les éléments nutritifs et les absorber correctement. Cela donne lieu à la colite et d'autres troubles inflammatoires de l'intestin, y compris les ulcères, maladie cœliaque, et la colite. Mais il existe aussi un nombre important de plantes médicinales anti-inflammatoires pour soutenir l'intestin.

Le curcuma



Le curcuma favorise la production de bile et son évacuation dans l'intestin grêle via la vésicule biliaire, qui facilite la digestion des lipides. Cet effet « cholagogue » stimule la défécation et agit contre la constipation. Le curcuma possède également des

vertus immunomodulatrices et purge l'appareil digestif des vers, bactéries et virus. Les effets antioxydants de la plante protègent les cellules hépatiques permettant ainsi au foie d'assumer entièrement sa fonction de détoxication.

Recette : Infuser 02 cuillérées à café de poudre de curcuma avec 5 grains de poivre noir « Atikanli » dans 150 ml d'eau bouillante durant 10 à 15 minutes. Laisser reposer pendant 5 minutes. Filtrer la préparation, ajouter du miel selon le goût Boire 2 tasses par jour. L'infusion doit rapidement calmer les dérangements digestifs, sinon, consulter un médecin.

Gingembre



Une étude réalisée à l'Université d'Odense au Danemark a démontré que 75% apprécient le soulagement de la douleur intestinale et d'autres symptômes inflammatoires après la prise d'une infusion de gingembre.

En effet, la consommation de gingembre réduit la motilité gastro-duodénale c'est-à-dire les mouvements au niveau de l'estomac et du duodénum (première partie de l'intestin grêle). Sa précédente action sur la vidange gastrique contribue elle aussi à diminuer la sensation de nausée. Boire une infusion de gingembre est idéal pour prévenir ou soulager les digestions difficiles après un repas trop copieux.

Recette : 30 à 40 cl d'eau, 1 racine râpée de gingembre frais, le jus d'1 citron, 2 cuillères à soupe de miel. Faire chauffer l'eau à ébullition. Ajouter la racine préalablement râpée de gingembre frais puis verser le jus de citron. Couvrir et laisser infuser 10-15 minutes. Plus on laissera poser, plus l'infusion sera piquante. Terminer en ajoutant le miel.

La menthe poivrée



La menthe poivrée facilite la digestion : grâce à l'action de ses composés phénoliques, la menthe soulage les spasmes digestifs et stimule les sécrétions biliaires. Elle peut alors être consommée en infusion, décoction ou tisane de feuilles séchées. L'Organisation

Mondiale de la Santé (OMS), l'ESCAP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) reconnaissent l'usage de la menthe poivrée sous forme de tisane dans le soulagement des spasmes gastro-intestinaux et des voies biliaires, des troubles digestifs mineurs et du syndrome de l'intestin irritable.

Recette 1 : Porter à ébullition 150 ml d'eau avec 1 cuillère à soupe de feuilles séchées de menthe poivrée et laisser mijoter environ 10 minutes. Afin de prévenir ou lutter contre les troubles digestifs, on recommande boire de 3 à 4 tasses par jour après ou entre les repas.

L'ail

L'ail fonctionne d'une manière similaire à la pénicilline. Il combat l'inflammation de l'intestin en modifiant les cytokines qui causent l'inflammation. Le sulfure d'allyle s'est montré plus efficace que les antibiotiques pour lutter contre des germes responsables de troubles intestinaux. Son bulbe a une propriété antiseptique scientifiquement prouvée. Il agit efficacement contre les maladies respiratoires et digestives, en particulier contre les vers intestinaux. Une étude conduite par des chercheurs de la Washington State University et publiée dans (Journal of Antimicrobial Chemotherapy) vient de montrer qu'un certain composé présent dans l'ail était plus efficace contre les bactéries responsables de troubles intestinaux que des antibiotiques courants.



Recette : Prendre 2 ou 3 gousses d'ail, les broyer dans une tasse et les recouvrir d'eau bouillante. Laisser macérer toute la nuit et boire la préparation le lendemain matin, à jeun. Suivre ce traitement pendant 3 jours consécutifs. Après avoir bu la préparation, attendre de préférence au moins 2 heures avant de prendre le petit-déjeuner pour que le traitement soit plus efficace.

Persil

Selon les conclusions d'une étude publiée dans « The Phytotherapy Research » en 2008, le persil et l'asperges peuvent effectivement atténuer l'inflammation. Ceci est dû à leur capacité à détruire les radicaux libres qui causent l'inflammation ainsi que des dommages cellulaires.

Les composants actifs dans le persil, à savoir les tanins, les triterpènes et les flavonoïdes ont des effets anti-inflammatoires importants chez les animaux. Plusieurs études récentes ont démontré le potentiel du basilic comme une plante anti-inflammatoire. Une étude publiée dans « The Journal of microbiological methods » qui a révélé que le basilic peut effectivement arrêter certaines formes de bactéries qui peuvent causer une inflammation.

Recette : Un bouquet de persil frais, 3 citrons, 1 L d'eau. Mettre l'eau dans une casserole. Ciseler les feuilles de persil. Couper les



citrons. Faire chauffer l'eau jusqu'à ébullition. Verser les citrons et le persil ciselé dans la casserole. Laisser ensuite frémir la décoction pendant 10 minutes. Filtrer et boire. Attention: Afin de préserver les propriétés du citron et du persil, veiller à ne pas faire chauffer l'eau à plus de 80°. Cette infusion amincissante est à boire 3 fois par jour pendant 3 semaines. Préférer prendre un verre 1 heure avant chaque repas afin de bénéficier de l'effet coupe-faim du persil. Au bout de 3 semaines, faire le point et arrêter d'en boire. Si on souhaite recommencer une cure d'infusion persil et citron, alors attendre une semaine avant de démarrer une nouvelle cure.

Basilic (Esrou, Djévété, Azèou)

Le basilic peut inhiber l'enzyme anti-inflammatoires comme le fait l'ibuprofène et le Tylenol. Plusieurs études récentes ont démontré le potentiel du basilic comme une plante anti-inflammatoire. Cette plante agit principalement sur le système nerveux et l'appareil digestif, en cas de flatulences, de maux d'estomac, de coliques et d'indigestions. Il est aussi utilisé pour prévenir soulager nausées et vomissements. Une étude publiée dans « The Journal of microbiological methods » qui a révélé que le basilic peut effectivement arrêter certaines formes de bactéries qui peuvent causer une inflammation. Le basilic est surtout renommé pour ses vertus



antispasmodiques, notamment au niveau du tube digestif. Ses feuilles sont en effet utilisées en infusion pour soigner l'indigestion et le manque d'appétit. Elles sont également employées pour leurs propriétés carminatives, dans le traitement des flatulences et des ballonnements.

Manger avant ou après le sport : conseils

Le sport est bon pour la santé mais il y a certaines règles à respecter pour conserver les bienfaits de l'effort physique. Doit-on manger avant ou après le sport ? A quel moment manger ? Quoi manger ? Voici des conseils.

Après le sport



Selon une étude parue dans « Nutrition et Sport en Afrique », lorsqu'on fournit des efforts, il faut recharger ses « batteries ». L'on a perdu des calories. Evitez donc les aliments contenant trop de matières grasses, trop sucrés. Boire de l'eau, manger un fruit. Une heure après, manger un plat plus ou moins consistant. Celui-ci doit contenir des protéines comme des œufs, du poulet sans la peau, du poisson, accompagné de légumes.

Avant le sport



Avant une séance de sport, précise le « Journal of African Sport Sciences », il faut préparer son corps. Il est donc conseillé d'éviter tout excès et le gras. Trois heures avant le sport pour permettre de bien digérer, prendre juste des portions : de féculents, de pain complet, du riz complet, car grâce aux nutriments qu'ils contiennent, ils donnent de l'énergie au sport et rend plus dur. Consommer des fruits et légumes, avant le sport. Cela permettra au sportif de s'hydrater. De l'eau plate ou une tasse de thé peut aussi faire l'affaire.



Mahoguèn : renforcer l'immunité contre les infections

Grand arbre de 25 à 30 mètres, à fût généralement court et trapus pouvant dépasser 2 mètres de diamètre à la base avec un faible empatement, le « khaya senegalensis » est connu comme un arbre médicinal puissant, multivalent et multifonctionnel qui peut, à lui seul, traiter et guérir de nombreux maux, grâce aux nombreux principes actifs disséminés (tanins astringents, antibiotiques et antiviraux, hétérosides anti-inflammatoires) dans ses feuilles, ses écorces de tronc et de racines, par opposition aux potions et mixtures.

Les jeunes feuilles contenant un apport important en protéines sont utilisées en tant que fourrage pour le bétail et les chameaux. « Mahoguèn » est utilisé en poudre d'écorce, en infusion de feuille, en décoction, en macérât d'alcool et au miel. On utilise aussi les écorces macérées ou décoctées auxquelles on ajoute parfois des feuilles à la préparation.

On sait que cette espèce végétale est d'une grande utilité dans la pharmacopée. Le caïlcédrat apporte ses principes actifs et effet amer en renfort aux fonctions du foie et autres organes émonctoires pour évacuer les symptômes, annihiler les facteurs de risques et revitaliser l'organisme humain, tout naturellement.

Antibiotique

Le caïlcédrat soigne la jaunisse et les allergies, les inflammations des gencives, le rhume, la sinusite, la grippe, l'angine. La gomme extraite de cet arbre est un calmant de la toux.

Tonique

Il soulage les maux de tête et réduit les fièvres. Il intervient aussi dans le traitement de la drépanocytose, maladie héréditaire touchant l'hémoglobine des personnes de couleurs, l'anémie et les

maladies du sang. Selon un spécialiste des questions phytosanitaires, la macération ou la décoction du caïlcédrat dans de l'eau ou de l'eau de vie (sodabi), il est un excellent régulateur du sang.

En faisant laver régulièrement les enfants avec la décoction de l'écorce, ceux-ci retrouvent le tonus. C'est d'ailleurs pour son utilisation combien importante en médecine traditionnelle que l'arbre est souvent dépourvu de son écorce. La poudre de l'écorce se consomme dans une bouillie de céréales bien sucrée au miel ou au sucre roux. Pour les enfants on peut mélanger la poudre avec du miel et faire laper ou avaler vu son goût amer.

Antidiarrhéique et vermifuge

« Khaya senegalensis » est un remède des maux de ventre des diarrhées, les constipations, l'ulcère gastrique, les troubles digestifs, les coliques, le vomissement les vers intestinaux, les maladies amibiennes et les parasites intestinaux.

Infuser ou faire bouillir une cuillerée à café de la poudre dans une demi verre bambou (125 ml) d'eau tiède, laisser pendant 05 min et boire matin et soir pendant une semaine au moins. On peut aussi mélanger la poudre à de la bouillie à cause du goût amer qu'elle a.



Image des écorces de Mahoguèn

Anti-infectieuse

Dans certains pays d'Afrique, il est utilisé avec d'autres plantes dans la composition de traitements médicinaux contre la lèpre et les maladies sexuellement transmissibles. Une macération de l'écorce de caïlcédrat permet de traiter les dermatoses, l'urticaire, hémorroïdes, la candidose, syphilis. Elle est efficace contre les affections externes dont : gale, hémorroïdes externes, abcès, furoncles, dartres. Il faut faire un mélange homogène de la poudre et du beurre de karité puis passer la pommade obtenue sur les parties malades.

Pour les plaies rebelles, mélanger 2 cuillerées à soupe de poudre d'écorce à 3 cuillerées à soupe d'huile de ricinus communis (huile de ricin) et appliquer sur les plaies et mettre un pansement. Renouveler pour 48h jusqu'à guérison. Pour les problèmes de peau, mélanger la poudre à du savon noir indigène pour la douche.

Attention

Respecter le dosage concernant la prise de Mahoguèn. A forte quantité son écorce peut être toxique. Il est fortement déconseillé aux femmes enceintes d'en consommer.

« Agnoto » : nettoyer et renforcer le foie

Reconnu pour ses multiples bienfaits sur la santé, « Agnoto » est particulièrement prisé pour ses vertus hépatiques. Les feuilles et racines de pissenlit regorgent de nutriments essentiels qui contribuent à la détoxification et au bon fonctionnement du foie.



Image de Agnoto

Les feuilles de pissenlit sont une véritable mine de minéraux et de vitamines.

Elles contiennent notamment 112 % des apports journaliers recommandés en vitamine A et 535 % en vitamine K.

En plus de cela, le pissenlit est riche en fibres, vitamines C et B6, ce qui en fait un excellent complément alimentaire pour renforcer le système immunitaire et améliorer la digestion. La racine de pissenlit, en particulier, est réputée pour

ses effets bénéfiques sur le foie. Elle optimise le fonctionnement hépatique, prévient les problèmes inflammatoires et régule le flux de la bile. Les antioxydants présents dans le pissenlit aident à éliminer les toxines retenues dans les tissus et préviennent les troubles comme la stéatose hépatique.

Fonction hépatique

Une étude publiée en 2017 dans le « Journal of Medicinal Food » a examiné les effets de l'extrait de racine de pissenlit sur des rats atteints de stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD). **Les résultats ont montré que l'extrait de pissenlit réduisait significativement l'accumulation de graisses dans le foie et améliorait les marqueurs de la fonction hépatique. Les chercheurs ont attribué ces effets aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du pissenlit, notamment grâce à la lutéoline et à la vitamine C présentes dans la plante.**

Effets diurétiques et détoxifiants

Une autre étude, « Diuretic and Detoxifying Effects of Dandelion (Taraxacum officinale) Leaf Extract in Healthy Volunteers » publiée en 2019 dans le « Journal of Ethnopharmacology », a exploré les effets diurétiques et détoxifiants du pissenlit chez l'homme. Les participants qui ont consommé de l'infusion de pissenlit trois fois par semaine ont montré une augmentation significative de la miction, favorisant ainsi l'élimination des toxines et de l'excès de bile. Cette étude a confirmé que les propriétés diurétiques du pissenlit contribuent à la détoxification du foie et à la prévention des infections virales.

Recette : Faire bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de mélange racines-feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 1 tasse avant chaque repas. Pour ce faire, il peut être consommé en infusion, 2 ou 3 fois par jour.

Thé de la citronnelle pour de bonnes menstruations

La citronnelle est aujourd'hui au centre de nombreuses études scientifiques qui explorent ses effets bénéfiques sur le cycle menstruel. Comment le thé à la citronnelle peut aider les femmes à gérer leur cycle menstruel de manière plus naturelle et efficace ?

L'étude « Les plantes à phénols utilisées par les populations de la ville de Douala » publiée en 2012 dans le « Journal of Animal & Plant Sciences » a exploré les effets de l'infusion de citronnelle sur le cycle menstruel chez des femmes présentant des irrégularités menstruelles.

Les participantes ont consommé une infusion de citronnelle quotidiennement pendant trois mois. Les résultats ont montré une réduction significative de la durée et de l'intensité des saignements menstruels, ainsi qu'une régulation plus régulière des cycles.

Les chercheurs attribuent ces effets à la présence de composés actifs dans la citronnelle, tels que le citral et le géraniol, qui possèdent des propriétés hormonales modératrices. **Une autre**

étude menée en 2021 par l'Université de Sao Paulo a comparé l'efficacité de la citronnelle avec celle des traitements conventionnels utilisés pour réguler les cycles menstruels. Les résultats ont révélé que le groupe consommant de la citronnelle a connu une amélioration similaire en termes de régulation du cycle, avec moins d'effets secondaires indésirables par rapport au groupe hormonal. Ces résultats suggèrent que la citronnelle peut être une alternative naturelle viable pour les femmes cherchant à éviter les effets secondaires des traitements hormonaux.

Consommation et préparation

Pour bénéficier des propriétés régulatrices de la citronnelle, il



Image du thé à la citronnelle

est recommandé de préparer une infusion en utilisant des feuilles fraîches ou séchées.

Recette : Faire bouillir une poignée de feuilles de citronnelle fraîches ou séchées dans 1 litre

d'eau. Laisser infuser pendant 5 à 10 minutes. Filtrer et consommer chaud, de préférence sans sucre.

Il est conseillé de boire cette infusion deux à trois fois par jour durant la période menstruelle pour observer des effets bénéfiques.

4^{ème} Congrès de la Société des Gynécologues-Obstétriciens du Togo (SGOT)

La technologie au service de la santé des femmes et des nouveau-nés

Lomé a abrité le 12 et 13 septembre 2024 le 4^{ème} Congrès de la Société des Gynécologues-Obstétriciens du Togo (SGOT). La rencontre a réuni des experts en gynécologie obstétrique autour du thème : « L'utilisation de la technologie dans le domaine de la santé ». Les travaux ont été lancés par le Secrétaire général du ministère de la Santé et de l'Hygiène publique, Dr Kokou Wotobe. Ce congrès s'inscrit dans une démarche de modernisation des soins et de renforcement des capacités des professionnels de santé. Il a été couplé d'une célébration de distinction honorifique à des pionniers de la gynécologie obstétrique.



Photo de famille lors de l'ouverture du congrès



Photo des spécialistes distingués

Les participants au 4^{ème} congrès de la SGOT ont eu l'occasion d'explorer des sous-thèmes essentiels tels que l'intégration de la technologie dans les services gynécologiques, les défis liés aux cancers gynécologiques et mammaires, les violences sexuelles, et la complexité de l'endoscopie en gynécologie. Autant de sujets critiques qui démontrent l'importance de la modernisation des soins dans ce secteur. D'après le président de la SGOT, Dr M'Bortche Bingo, « il est essentiel de célébrer les bonnes pratiques, les défis dans l'exercice de notre mission et le partage des avancées dans nos recherches au quotidien pour mieux prendre en charge les pathologies inhérentes à notre champ d'action et ainsi contribuer à l'épanouissement de la Femme, de la Mère et de l'Enfant. Ainsi intégrer la technologie dans l'exercice de notre noble mission et partager les avancées dans nos recherches au quotidien est essentiel pour mieux prendre en charge les pathologies inhérentes à notre champ d'action. Cela contribue à l'épanouissement de

la Femme, de la Mère et de l'Enfant. »

L'utilisation de la technologie dans le domaine médical est aujourd'hui une priorité indéniable, notamment en ce qui concerne les soins gynécologiques et obstétriques. La capacité à diagnostiquer plus rapidement, à traiter avec plus de précision, et à améliorer l'accès aux soins pour les femmes et les nouveau-nés a été au cœur des échanges.

C'est à juste titre que le Secrétaire général du ministère de la Santé et de l'Hygiène publique, Dr Kokou Wotobe, a révélé que ce thème est particulièrement pertinent, car « il reflète l'évolution constante des pratiques médicales, tout en assurant une prise en charge plus efficiente des populations les plus vulnérables. Les avancées technologiques, combinées à l'expérience accumulée par les professionnels de la santé, ouvrent de nouvelles perspectives dans la lutte contre les cancers gynécologiques, la gestion des violences sexuelles, et l'amélioration des techniques de diagnostic et de traitement », a-t-il déclaré.

Pour le Dr Sepou Abdoulaye, Président de la Société Africaine des Gynécologues-Obstétriciens, « ce congrès a également mis en lumière l'importance du partage d'expériences et des bonnes pratiques entre les gynécologues-obstétriciens africains dans le but d'améliorer la qualité des soins offerts à ce couple fragile que représentent la femme et le nouveau-né ».

Distinctions honorifiques

Ce 4^{ème} congrès a offert une opportunité pour honorer les pionniers de la gynécologie-obstétrique. Au total, dix (10)

médecins ont primés en recevant un trophée et un tableau d'honneur. Ces médecins, les premiers à s'engager dans ce domaine complexe, ont marqué l'histoire de la profession par leur dévouement et leurs contributions. Leur travail acharné a permis d'établir des bases solides pour la pratique moderne, améliorant les soins prodigués aux femmes et renforçant la recherche scientifique en santé reproductive. À travers cet hommage, le congrès a reconnu l'importance de leur héritage et a encouragé les nouvelles générations à poursuivre dans cette voie d'excellence médicale.

par Raymond DZAKPATA

Annnonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante « AVENIR ». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité. « AVENIR »

est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé « AVENIR » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp : 90734580

HORAIRES D'OUVERTURE ET DE FERMETURE DES PARCS DE VEHICULES D'OCCASION

Lundi à vendredi : 07h30 à 17h30

Samedi : 08h00 à 16h00

Tchallé, les parcs de voitures d'occasion s'ouvrent à quelle heure ?

De lundi à vendredi : 07h30 à 17h30 et les samedis : 08h00 à 16h00

Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

Médicaments périmés dans les pharmacies

Santé Actualité

par Raymond DZAKPATA

Une pharmacie de Porto-Novo (Bénin) a été épinglée pour la vente de médicaments périmés, suite à une inspection inopinée de la Direction Départementale de l'Industrie et du Commerce (DDIC) de l'Ouémé et du Plateau, le lundi 09 septembre 2024, a rapporté les confrères du site "lanation.bj". Cet événement met en lumière une problématique de santé publique critique : la présence de produits médicaux périmés sur le marché. Alors que le Bénin agit avec une certaine rigueur face à ces dérives, qu'en est-il de la situation au Togo, particulièrement en matière de contrôle et d'application des lois ?

Le déclencheur de cette affaire a été un client vigilant, choqué de découvrir qu'un médicament qu'il avait acheté était périmé.

Pire encore, le prix avait été inscrit à la main au stylo bleu, signe évident d'un manque de transparence. Après avoir alerté les autorités, la Direction Départementale de l'Industrie et du Commerce (DDIC) de l'Ouémé et du Plateau a immédiatement réagi en envoyant une équipe sur place. La descente a révélé des cartons de médicaments périmés encore en vente, notamment la poudre Baneocin.

Malgré l'explication des responsables de la pharmacie, évoquant une simple négligence, les autorités ont décidé de poursuivre l'affaire. Selon la loi béninoise de 2016 sur l'organisation de la concurrence, des sanctions sévères sont prévues, allant d'amendes à des peines d'emprisonnement.

Qu'en est-il au Togo ?

Le Togo, comme de nombreux pays africains, fait face à des défis similaires en matière de vente de médicaments périmés. Le contrôle et la surveillance des pharmacies au Togo semblent moins visibles, bien que les lois existent pour encadrer la vente de produits pharmaceutiques.

Au Togo, la vente de médicaments périmés relève d'une infraction grave, punie par la loi No 2009- du 15 mai 2009-007 portant Code de la santé publique (CSP). Toutefois, l'exécution des lois, avec des inspections souvent programmées plutôt qu'inopinées, reste souple. Cette approche peut

donner aux pharmacies un délai suffisant pour masquer toute irrégularité avant les contrôles.

Défis de l'exécution du contrôle ou de la loi

Au-delà du manque de contrôles inopinés, le Togo fait face à des défis structurels qui entravent une application stricte des lois. Les ressources humaines et matérielles pour assurer des inspections régulières et efficaces sont souvent insuffisantes.

Les amendes ou sanctions, bien que présentes dans la législation, ne sont pas toujours sévères ou dissuasives. Contrairement au Bénin, où l'amende peut atteindre 25 millions de francs CFA et où des peines d'emprisonnement peuvent être prononcées, les sanctions au Togo manquent parfois de fermeté. Par exemple, à l'article 420 du Code de la Santé Publique, il est stipulé : « **Tout pharmacien qui a acquis ou détenu, en vue de leur vente au public, des médicaments non enregistrés au Togo ou des médicaments dont la présentation n'est pas conforme à celle qui a été enregistrée, falsifiés ou dont la qualité ne s'avère pas correspondre au niveau de sécurité pharmaceutique exigé, s'expose aux sanctions suivantes : la confiscation totale des médicaments et objets du délit; une amende de cent mille (100.000) à trois cent mille (300.000) francs CFA ; en cas de récidive, outre la confiscation des médicaments et objets du délit, une amende de deux cent mille (200.000) à cinq cent mille (500.000) francs CFA et une peine d'emprisonnement d'un (01)**



Image des médicaments en pharmacie

à six (06) mois, ainsi que la fermeture du débit de vente pour une durée qui ne peut excéder deux (02) ans ».

comme l'hypertension peut dans ce cas s'avérer plus risqué pour la santé.

Médicament périmé : risques ?

Chaque médicament possède sa propre date de péremption. Généralement de 2 à 5 ans, cette date est déterminée par les laboratoires pharmaceutiques après des études de stabilité. Mais est-ce dangereux de consommer un médicament périmé ? En réalité, le médicament périmé perd en efficacité. Le principe actif ne pourra pas avoir l'effet escompté.

La dégradation du médicament va entraîner la formation de composés toxiques. C'est l'exemple des médicaments liquides ou sucrés, comme les sirops ou les collyres pour les yeux. Les formes liquides sont très sensibles. Ils contiennent des conservateurs qui se dégradent rapidement. Les utiliser au-delà de la date limite expose donc à un risque de prolifération bactérienne. On peut citer aussi le cas des tétracyclines, de la famille des antibiotiques. Ainsi, prendre un médicament périmé dédié au contrôle une maladie chronique

Encourager la vigilance des consommateurs

Tout comme au Bénin, il est important que les consommateurs togolais adoptent une attitude vigilante vis-à-vis des produits qu'ils achètent. Vérifier la date de péremption avant tout achat en pharmacie devrait devenir un réflexe. Cependant, il ne faut pas se contenter de blâmer les consommateurs : les autorités ont un rôle primordial dans la sensibilisation du public et dans l'amélioration des procédures de contrôle. Il est important de renforcer la capacité des autorités de régulation, d'augmenter la fréquence des inspections inopinées et d'assurer que des sanctions sévères soient systématiquement appliquées.

Le Togo doit prendre des mesures plus rigoureuses pour protéger ses citoyens des dangers des médicaments périmés. Seule une combinaison de vigilance citoyenne, de contrôles renforcés et de lois strictement appliquées pourra garantir la sécurité sanitaire des populations.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «ABEILLE D'ABORD». C'est un miel analysé dans un laboratoire universitaire au Togo pour la mise en évidence de son taux de sucre et d'eau. Il est passé par tous les tests physiques pour constater sa qualité.

«ABEILLE D'ABORD» est produit dans un environnement sain au cours d'un processus qui respecte les normes professionnelles. Il contient les nutriments et propriétés nécessaires pour la santé «ABEILLE D'ABORD » c'est le miel qu'il faut pour vous et toute votre famille. Faites vos commandes.

Tel/WhatsApp :91 71 87 08

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



8201

Le centre d'appel fait **peau neuve** et devient **centre de contacts**

Yéyé tchoin



Office Togolais des Recettes - OTR

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

AMU

SOUS LE HAUT PATRONAGE DE
S.E.M. FAURE ESSOZIMNA GNASSINGBÉ,
PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE TOGOLAISE



BILAN

CAMPAGNE FORAINE DE CONSULTATION MÉDICALE

GRATUITE **DANS LA REGION MARITIME**



6 250
PERSONNES SOIGNÉES



6
PRÉFECTURES



34
LOCALITÉS



RÉPUBLIQUE TOGOLAISE



Se soigner n'est plus un souci !



 www.inam.tg

     8220