



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° 785 du 25 Septembre 2024

29 Septembre : Journée Mondiale du Cœur

Règles d'or pour préserver le cœur



4-5

UN HOMME QUI A MAL AU COEUR

**Campagne
de consultation INAM :
6250 personnes soignées
dans la Région Maritime**

8



**Susciter l'adhésion
des partenaires
au programme
«Pied bot» Togo**

5



**Les critères du miel
de qualité**

3



**Conditions du don de sang :
Ce que vous devez savoir**

7



**« Xéti » contre crises
de drépano et infections**

3



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	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



AVIS DE VENTE AUX ENCHERES PUBLIQUES PAR AUTORITE DE JUSTICE

N°012/2024/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 2210/2024 du 05 Septembre 2024, il sera procédé à la **vente aux enchères publiques de cinq cent neuf (509) véhicules** usagés de différentes marques dans les parcs de véhicules d'occasion IRIB I et IRIB II de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port.

La vente aura lieu le lundi 23 Septembre 2024 à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants dans les parcs de véhicules d'occasion IRIB I et IRIB II de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port.

CONDITIONS DE PARTICIPATION A LA VENTE

- La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat ;
- La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5.000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la section du contentieux de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port ;
- Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication ;
- Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

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

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser au cabinet d'Etude du Me Yves P. BINI, Commissaire-Priseur, sis à Bè Klikamé, en face du Lycée, Tél : 90 11 58 58 Lomé-TOGO.

Fait à Lomé, le 17 septembre 2024

Philippe Koko B. TCHODJE

Le Commissaire Général p. i.

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

**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 Du 23/09/24 au 30/09/24

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
BIOVA	Bd. Houphét-Boigny	70 23 19 23
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
BON SECOURS	Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca	96 80 08 83
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	70 25 62 57
BAH	Bd Zio, Face EPP Hédzranawé	90 55 79 59
CITRUS	Attéigou Carrefour DVA, Grand Contournement	70 44 59 24
ISIS	Avenue Jean Paul II près des rails NUKAFU Gakpoto	70 44 83 87
YEM-BLA	258, Av. Akéï face à la Résidence	90 88 98 72
FRATERNITE	Hédzranawé près de la Clinique St Joseph	96 80 09 19
APOTHEKA	Face siège Fédération Togolaise de Football, route de Kegué	70 44 33 33
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 Soviéépé, bd du 30 Août, face OraBank	91 86 29 87
DES ECOLES	Face Lycée Technique Adidogomé et près du CEG, Route de Kpalimé	96 80 09 14
EL-NISSI	Rte Lomé-Kpalimé, à 200 m de la station total d'Apédokoè	70 17 97 08
HOSANNA	Carrefour Sagbado-Sémékonawo, en face de la station SANOL	92 53 50 00
MAGNIFICAT	Adidogomé yokoè Agblégan, rue de la pampa	70 44 51 59
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	96 80 09 62
BETANIA	Rue Sito, Totsi-Glenkomé non loin de la salle des Témoins de Jéhovah	70 43 89 40
VOLONTAS DEI	Avédji, Carrefour "SUN CITY", face à l'ancien bar Sun City	70 42 23 60
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
LA GRÂCE	Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè	90 56 16 81
ST ESPRIT	Sur la bretelle Agoè-Nyivé Kégué, Face au CEG Agoè-Est	70 40 29 06
NOTRE DAME DE LOURDES	Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"	70 44 01 01
ZONGO	Togblékopé, entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Zongo (côté opposé)	96 80 09 77
REGINA PACIS	ADETIKOPE, Rte National N°1 près du bar Sous l'Antenne	70 45 98 58
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agoè-Fiowi Carrefour Bafana-Bafana	93 83 91 00
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYEYE 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, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste, sur le grand contournement	93 26 36 00
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98
AVEPOZO	AVEPOZO Be Kome à côté de la place publique	93 01 73 51
LA PATIENCE	DJAGBLE, A 300 mètres du CMS (Ayokléfé)	70 05 23 39

ils ont dit...



Berthilde Gahongariye

Directrice régionale de l'ONUSIDA
pour l'Afrique occidentale et centrale

« En 2023, seulement 35%
des enfants vivant avec le
VIH recevaient un traitement. Ce
chiffre alarmant met en évidence
l'insuffisance des efforts actuels
pour traiter et protéger les plus
jeunes contre cette maladie
dévastatrice. La région abrite 20%
des femmes enceintes vivant avec
le VIH dans le monde, mais plus de
la moitié d'entre elles ne suivent
pas de traitement antirétroviral,
augmentant ainsi le risque de
transmission du virus à leurs
enfants. »



Dr Omar Zamtako

Chirurgien ORL au CHU Yalgado
Ouedraogo (Burkina Faso)

« En utilisant un coton-tige, on
perturbe ce système. Au lieu de
retirer le cérumen, on le pousse
souvent plus loin, contre le
tympan. Résultat : des bouchons
de cire qui peuvent causer des
infections, et même des pertes
d'audition. Et ce n'est pas tout.
Le coton-tige peut même blesser
le tympan, cette fine membrane
qui nous permet d'entendre. Une
blessure au tympan peut entraîner
des problèmes d'audition graves
et nécessiter une intervention
médicale. »

Les critères du miel de qualité

Le miel est un produit alimentaire unique qui procure des vertus sur la santé des consommateurs. Mais, le grand défi est de trouver, d'acheter et de consommer un miel de bonne qualité. En raison de sa composition chimique, il ne peut être synthétisé industriellement. Cependant, il existe sur le marché, du miel frelaté ou de mauvaise qualité. Une question se pose alors : « Comment reconnaître ou identifier un miel de qualité ? » Voici quelques critères de reconnaissance d'un miel de qualité et favorable à la consommation.



Image du miel

Les exigences de qualité du miel correspondent aux exigences de l'Union Européenne et sont définies par une loi.

Selon le Codex Alimentarius, l'organe des normes alimentaires de la FAO et de l'OMS, le miel est une substance douce naturelle produite par les abeilles mellifères (*Apis mellifera*) à partir de nectars végétaux ou de sécrétions de parties vivantes de plantes, d'excrétions d'insectes qui sucent la sève des parties vivantes des plantes, en les collectant, en les modifiant en ajoutant leurs propres substances spécifiques.

Composition chimique du miel

La composition chimique du miel dépend en grande partie de son origine florale ou botanique. Les ingrédients les plus courants du miel sont les glucides (73 à 83%) avec une dominance du sucres réducteurs totaux (fructose + glucose). Des substances telles que les acides organiques, les enzymes et les particules solides pénètrent dans le miel lors de sa formation.

Reconnaître un miel de qualité

Selon Dr Koudegnan Comlan, Enseignant chercheur au Laboratoire de Recherche Forestière (LRF) de l'Université de Lomé, un miel de qualité est « un miel qui est récolté à maturation dans des alvéoles ou rayons operculés: il est sec, concentré et riche en enzymes. Il n'est ni frelaté, ni fermenté »

La qualité d'un miel répond à un certain nombre de critères ou paramètres physico-chimiques. « Un miel naturel de qualité doit être extrait selon certaines règles. Vous devez avoir la garantie que votre miel n'a été ni chauffé, ni pasteurisé. Si ces précautions ne sont pas prises en compte, le miel perd ses vertus. Il doit être fraîchement récolté, bien filtré, décanté et avec un taux d'humidité en général en deçà de 18%, avec une marge jusqu'à 21% selon certains auteurs. »

Pour évaluer la qualité d'un miel, plusieurs tests ou analyses scientifiques peuvent être effectués, souligne l'enseignant chercheur. « Les paramètres de qualité étudiés dans les laboratoires sont de divers ordres. Au sein du laboratoire de recherche forestière, nous étudions souvent la teneur en eau, la teneur et concentration en sucres, le degré brix, le pH, la conductivité électrique, la densité,

le taux de pollens et de taxons polliniques. Parallèlement, à ces tests, on en distingue d'autres, qualifiés de tests physiques, traditionnels et écologiques, qui pourront directement être fait sur le terrain »

L'origine et la qualité du miel peuvent être vérifiées et évaluées sur trois aspects : phytosanitaires (au laboratoire), écologiques et physiques, qui sont étroitement liées et dépendant de la composition chimique du miel.

Au cours du concours de meilleur miel 2024 organisé dans la région centrale par le projet MiKaGo de VSF-Suisse, ces trois aspects de qualité ont été pris en compte et ont permis de prouver que les échantillons de miel de toutes les coopératives ayant participé à ce concours sont d'une bonne qualité.

L'analyse de ces trois facteurs a consisté dans un premier temps à évaluer au sein du laboratoire (LRF/UL) les paramètres biochimiques dont la teneur en eau, en sucres, le degré Brix, la densité. Ensuite, des tests physiques ont été réalisés sur 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, écologique, a porté 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. Tous les résultats obtenus rassurent que le miel produit dans la Région Centrale par les Coopératives est un miel sans sucre ajouté, un miel naturel qui est récolté mur après operculation, avec une méthode de récolte moderne. C'est alors un miel de qualité acceptable à consommer.

Conseils pour le consommateur dans le choix du miel de qualité

Dr Koudegnan Comlan conseille de privilégier le miel affichant une origine précise (adresses de l'apiculteur sur l'emballage) et vendu dans des points de vente fiables tels que les magasins spécialisés. Au mieux, faire directement l'achat auprès des apiculteurs de la région centrale dont les miels ont été testés et reconnus de bonne qualité.

Pour achat auprès de ces apiculteurs, contactez :

93 05 94 23/ 90 73 45 80/ 91 71 87 08

« Xéti » contre crises de drépano et infections

Fagara, communément appelée « Xéti » en Ewé, «Owlawu» en Akposso, «Djomédiaq» en Moba et «Abalatchang' ai» en Tem est un arbuste avec la tige longue, flexible et grimpante. Toutes les parties de la plante dégagent une odeur très aromatique, poivrée, citronnée quand on les froisse. Présente dans les marchés togolais, cette plante intervient dans le traitement et la guérison des ennuis de santé.



Image du Fagara

D'après la thèse « Etude des activités biologiques de *Fagara zanthoxyloides* Lam (Rutacea) », les principes actifs anti-inflammatoires, antalgiques, hémostatiques, antioxydants et antifongiques présents dans la plante sont hydrosolubles ; ce qui valide la forme traditionnelle d'utilisation de *Fagara zanthoxyloides* dans le traitement des affections courantes. Les nombreuses études effectuées sur *Fagara zanthoxyloides* portent surtout sur l'activité antimicrobienne in vitro des différents extraits des racines.

Recette contre les infections uro-génitales

Après un accouchement, la décoction des racines de la plante associées à d'autres plantes sont faites pour soigner les infections uro-génitales. **Recette: Macération aqueuse de 2 écorces de tige ou de la tige entière. Donner à boire au malade le macéré aqueux additionné du jus de citron.** L'activité antioxydante retrouvée dans les extraits des écorces de racines de *Fagara zanthoxyloides* confère à la plante des vertus thérapeutiques contre certaines pathologies telles que le cancer, la lèpre, l'œdème, l'athérosclérose, l'asthme et l'arthrite.

Calmer les crises de drépanocytose

Les racines séchées, macérées et prises en boisson, ou la poudre de racines délayée dans du yaourt soit de la bouillie ou de l'eau, permettent de lutter contre la falciformation des hématies. C'est en examinant les propriétés antibactériennes d'un extrait de la plante sur un milieu de culture qui contenait du sang qu'un chercheur nigérian constata que le sang sur lequel il avait déposé l'extrait

de *Fagara zanthoxyloides* restait rouge très longtemps. Il en a déduit que la plante devait empêcher l'hémolyse des hématies. Depuis, de nombreuses publications ont précisé l'action antidrépanocytaire de la plante. *Fagara zanthoxyloides* possède la propriété de redonner aux globules rouges leur forme ronde normale chez les malades drépanocytaires et de permettre un meilleur apport d'oxygène. A partir d'un extrait aqueux de racine de *Fagarazanthoxyloides* qui diminuait fortement le nombre de cellules falciformes, on a isolé le principe actif de la plante, qui a été formulé sous forme de comprimés. Au Burkina Faso, une étude pharmacologique a montré que la poudre de cette plante associée sous forme de gélules s'est révélée, in vitro, inhibitrice de la falciformation des globules rouges et in vivo sur la crise drépanocytaire. Au Mali, une étude clinique a été réalisée sur l'efficacité d'un extrait hydroalcoolique de *Fagara zanthoxyloides* comparée à celle du kétoprofène dans le traitement des crises vaso-occlusives chez les drépanocytaires. L'extrait hydroalcoolique de *Fagara zanthoxyloides* a montré un pouvoir inhibiteur de la falciformation des hématies, il est aussi bien toléré avec un taux de sédation des crises douloureuses de 70%.

Recette : Tremper pendant 24 heures, 100 g de racines dans 100 ml d'eau, et boire 3 fois par jour 5 ml (1cuillère) de la solution. 1 g de poudre de racine administrée par voie orale à un drépanocytaire très malade fait disparaître complètement les crises qui peuvent être journalières. (En moyenne 22 fois par mois). Ne pas hésiter à consulter un médecin.

par William O.

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la sante «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

29 Septembre : Journée Mondiale du Cœur

Règles d'or pour préserver le cœur

Les maladies cardiovasculaires affectent le cœur et les vaisseaux sanguins. Elles représentent l'une des principales causes de décès au Togo. Les types de maladies cardiovasculaires comprennent entre autres les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques congénitales, l'insuffisance cardiaque, les cardiomyopathies, les maladies des valves cardiaques, les arythmies cardiaques. En ces temps de crises socio-politiques, on est plus sensible au stress et la santé, notamment celle du cœur prend un coup. On mange moins bien, bouge moins et développe des vices préjudiciables au bon fonctionnement du cœur. Adopter de bons réflexes au quotidien permet de limiter et diminuer sensiblement les risques de maladies cardio-vasculaires, qui sont loin d'être une fatalité. Plus de 80% des maladies cardiovasculaires peuvent être évitées grâce à une meilleure hygiène de vie.

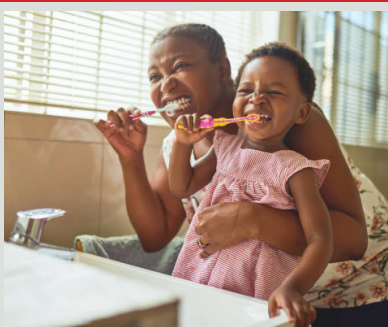
Prendre le petit-déjeuner



Sauter le premier repas de la journée n'a rien d'anodin. Le nombre d'infarctus est plus élevé chez ceux qui ne prennent pas de petit-déjeuner. L'absence de repas matinal entraînerait une consommation de calories plus importante lors des autres repas. Il rimerait aussi avec une autre mauvaise habitude qui augmente, elle, le risque d'infarctus : grignoter tard le soir.

Bien se brosser les dents

L'hygiène bucco-dentaire est indispensable. Pour garder un joli sourire, certes mais, on le sait moins, pour prévenir les maladies cardiovasculaires aussi. Sans brossage, la plaque dentaire s'accumule, les gencives se fragilisent et les saignements qui en découlent font passer les bactéries de la bouche dans le sang où elles vont contribuer à la formation de caillots sanguins.



Privilégier les aliments à IG faible



La santé cardiovasculaire est liée à l'indice glycémique (IG) des aliments que nous consommons. Cet indice est un critère qui permet de classer les aliments contenant des glucides en fonction de leurs effets sur la glycémie, taux de

sucré dans le sang, après leur ingestion. Ainsi, plus l'indice glycémique d'un aliment est élevé, plus il induira une sécrétion rapide et intense d'insuline par le pancréas dont on connaît les effets délétères sur le système cardio-vasculaire et le métabolisme en général : prise de poids, élévation de la tension artérielle, augmentation de la graisse viscérale, du risque de diabète, de stéatose hépatique, foie gorgé de graisses. Pour la bonne santé cardio-vasculaire, privilégier les aliments à IG faible comme le pain complet, le riz complet, les pâtes complètes et les légumineuses.

Favoriser les bonnes graisses



Il faut distinguer les lipides bénéfiques, et les privilégier, tout en limitant au maximum l'apport

des lipides dont l'action est néfaste. Une alimentation avec une consommation régulière d'huile végétale réduit le risque cardio-vasculaire de plus de 30%. A éviter : les graisses animales entre autres le beurre, mayonnaise, crème, fromages les plus gras, charcuterie et viande grasse. A favoriser : les autres types de graisse : graines riches en acides gras saturés comme les amandes, les noix, les cacahuètes, les noix de cajou, les graines de sésame et les huiles végétales (l'huile de soja, de noix, d'arachide.

Éviter boissons énergisantes et gazeuses

La consommation quotidienne des boissons énergisantes et gazeuses entraîne une hausse de du risque de syndrome métabolique (cholestérol élevé, hypertension, excès de poids), préalable aux troubles cardiaques et au diabète, lui-même facteur de maladies cardiovasculaires. En plus d'apporter du sucre en trop grande quantité (1 canette représente 10 cuillères à café de sucre), ces boissons poussent aussi à manger plus. Bref, s'il n'est



pas interdit de se faire plaisir avec une boisson énergisante de temps à autre, l'eau reste la valeur la plus sûre pour se désaltérer.

Réduire la consommation de viande

Pour préserver le cœur et les artères, limiter la consommation de viande. En ce qui concerne les maladies coronariennes, la consommation de viande transformée, c'est-à-dire la viande qui a subi une transformation par salage, durcissement, fermentation, fumage, ou par d'autres processus pour rehausser sa saveur ou améliorer sa conservation, a été associée à une augmentation de leur incidence de 42% pour une portion de 50 grammes par jour. La consommation de viande doit être moins fréquente et



de meilleure qualité. En pratique, ne pas en manger tous les jours et remplacer la viande dans les repas par des produits de la mer et par des protéines végétales.

Préférer un fruit à un jus de fruits



La consommation de légumes mais surtout de fruits secs comme les noix, les noisettes, les amandes abaisse fortement le risque cardio-vasculaire, jusqu'à 40%. Mais attention : mieux vaut croquer dans un fruit que de le presser ou le mixer. Les jus de fruits et de légumes perdent la majorité de leurs fibres et présentent un indice glycémique élevé. Ceci doit nous amener à privilégier le fruit et non se limiter à son jus.

Manger des poissons

Les poissons gras sont riches en oméga-3, des acides gras bénéfiques notamment pour la santé cardiovasculaire. Deux acides gras de la famille des oméga-3 sont particulièrement bénéfiques. Il s'agit de l'acide docosahexaénoïque (DHA) et de l'acide eicosapentaénoïque (EPA). Et pour cause : DHA et EPA diminuent le taux de triglycérides dans le sang. Or un taux trop élevé de triglycérides est un facteur de risque cardio-vasculaire avéré. En parallèle, ces deux acides gras abaissent de façon modérée mais constante le rythme cardiaque et la pression artérielle, ce qui réduit le



risque cardiovasculaire et améliorent le remplissage du cœur et l'énergie cardiaque, permettant de minimiser le risque d'insuffisance cardiaque. Le DHA et l'EPA sont principalement présents dans les poissons.

Arrêter de fumer



Le tabagisme est la première cause de mortalité cardiovasculaire évitable. Une consommation de cigarettes multiplie par 3 le risque relatif d'accident cardiovasculaire. Elévation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, mauvaise oxygénation du sang, risque de spasme coronaire et de thrombose. Il n'est jamais trop tard pour arrêter et que les effets de l'arrêt du tabac sont très rapides.

Attention au sel

L'excès de sel, directement lié à l'hypertension artérielle, augmente fortement le risque de maladies cardiaques et d'AVC. Mieux vaut éviter l'excès de sel dans notre alimentation mais, surtout, faire attention au sel caché dans les aliments, qui représente 70 à 80 % de la consommation : pain blanc, biscottes, charcuterie, pizzas, conserves, sauces industrielles.



Etre en bonne santé est un besoin universel.

Suite à la page 5

Susciter l'adhésion des partenaires au programme pied bot Togo

Le pied bot, une malformation congénitale touchant environ un nouveau-né sur mille, nécessite une approche thérapeutique intégrée et multidisciplinaire. La prise en charge de cette malformation ne repose pas uniquement sur les soins médicaux, mais nécessite l'implication de divers partenaires pour garantir un suivi optimal et un développement harmonieux de l'enfant. Dans le cadre de l'accompagnement de la mise en œuvre des activités du projet intitulé : « Prise en charge précoce du Pied bot au Togo », projet lancé depuis 2011, le Programme des Incapacités, Traumatismes/Prévention et de la Réadaptation (PITR), a organisé le vendredi 20 septembre 2024 une réunion de travail avec les partenaires du programme pied bot Togo. L'objectif est de susciter l'adhésion des partenaires à cette prise en charge, aux stratégies de détection précoce et d'orientation des enfants pieds bots vers des services spécialisés.

Dans sa démarche vers la réduction considérable de la prévalence des handicaps et de la promotion des droits des personnes handicapées par le biais d'une prise en charge adéquate, le Programme des Incapacités Traumatismes/ Prévention et Réadaptation à Base Communautaire (PITR/ RBC), a mis en œuvre sur financement de CBM, Bureau du Togo et de CURE International, un projet de prise en charge du pied bot au Togo de 2011 et 2019. L'impact avéré dudit projet sur les bénéficiaires a suscité la satisfaction du partenaire financier et des différentes parties prenantes qui ont décidé de renforcer les actions. C'est ainsi qu'un nouveau projet a été élaboré avec comme titre : « Prise en charge précoce de Pied Bot au Togo ». Ce nouveau projet contribuera à réduire le handicap physique au Togo mais surtout devra œuvrer pour que ces activités soient intégrées dans le système de santé. Pour ce faire, l'intervention des partenaires tels que les parties prenantes : DRS, les DPS, les ONG/OPH

entre autres acteurs s'avère nécessaire.

Après deux années de mise en œuvre dudit projet, la contribution financière de certains parents aux soins n'est pas au rendez-vous. Ce qui entraîne l'abandon de la prise en charge. Après discussions avec Miraclefeet, il a été convenu d'accompagner 5 cliniques (CNAO, CRAO-Sokodé, CRAO-Kara, Centre Don Orion et CRAO Dapaong) pour l'année fiscale 2023. Les résultats satisfaisants ont encouragé le partenaire à soutenir trois autres cliniques (CHP-Kpalimé, CRAO-Atakpame et l'hôpital Ordre de Malte d'Elavagnon) pour l'année fiscale 2024.

Pour cette année fiscale 2025 deux nouvelles cliniques sont encore soutenues (le CHP Blitta et le CHP Aneho pour la prise en charge globale du pied bot.

Dans le cadre de la mise en œuvre de cet accompagnement, il est indispensable d'informer et de susciter l'adhésion des autres partenaires au programme pied bot Togo. Durant cette rencontre, les informations sur la prise en charge du pied bot au Togo ont été partagées avec



Vue de l'assistance lors de la réunion

les partenaires et les échanges ont été menés sur les perspectives d'éradication de cette malformation au Togo à l'horizon 2030 et les activités de la réadaptation à base communautaire (BIDC) au Togo.

Pour Tokpessa Lakna, Chef Programme PITR, « la malformation du « Pied bot » est une réalité douloureuse pour de nombreux enfants au Togo, les empêchant de marcher correctement et les exposant à une stigmatisation sociale. Ce handicap physique peut également avoir des répercussions sur leur intégration sociale, leur éducation et leur accès à l'emploi à l'avenir. Donc nous voulons mobiliser les parties prenantes à savoir : DRS, DPS, les ONG/OPH, les organismes et associations des corporations de la santé à renforcer la sensibilisation sur cette malformation

et faire comprendre à la population que le traitement est gratuit. Ces structures et organisations doivent contribuer à changer le destin de ces enfants, leur offrant une chance de vivre une vie plus normale et épanouie ». **L'important est de traiter cette malformation dès le plus jeune âge pour éviter les complications ultérieures et permettre aux enfants de grandir sans les contraintes imposées par le « Pied bot ». En identifiant et en soignant ces cas, PITR et ses partenaires feront un pas significatif vers l'inclusion et la dignité de ces enfants dans la société. Grâce à l'engagement et à la mobilisation de tous, il est possible de transformer des vies et d'offrir à ces enfants la chance de marcher dignement.**

par William O.

Suite de la page 4

Apprendre à gérer son stress

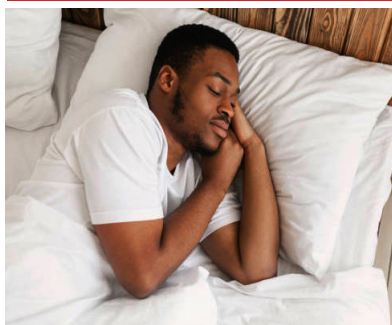
Que ce soit de façon aiguë ou chronique, le stress peut avoir des effets extrêmement néfastes sur l'appareil cardio-vasculaire. En effet, le stress active le système nerveux sympathique, ce qui accélère le cœur, élève la tension artérielle et accentue la quantité de sang disponible pour circuler dans les organes essentiels à la défense.

Les réactions de stress augmentent aussi la quantité de cortisol fabriqué par les glandes surrénales. Cette hormone améliore de façon transitoire les performances de l'organisme mais une activation au long cours



des glandes surrénales par le cortisol conduit à un épuisement de l'organisme. Toute technique douce de relaxation est bonne à essayer : méditation, écoute de musique douce, marche, monter et descendre les escaliers.

Dormir 7 à 8 heures par nuit



Le sommeil est bon pour le cœur en particulier. Les personnes dormant moins de six heures par nuit sont à risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus. Un manque de sommeil ou de mauvaise qualité est lié à une augmentation de la tension artérielle. En mettant en place des habitudes de sommeil saines, on peut soutenir la santé cardiaque et améliorer le bien-être général.

Pratiquer une activité physique

Le cœur est un muscle. Plus il est entraîné, mieux il fonctionne. Ce qu'il aime par-dessus tout, ce sont les sports d'endurance, c'est-à-dire l'exercice long et régulier, course à pied, vélo, natation. Une heure de marche, 3 fois par semaine, permet d'améliorer de 12% les performances de la pompe cardiaque. Au moins 30 minutes d'exercice physique par jour sont nécessaires pour entretenir son cœur. L'activité physique régulière renforce le muscle



cardiaque, augmentant son efficacité à pomper le sang à travers le corps. L'important est de bouger et quelques minutes sont mieux que rien du tout.

Maintenir une pression artérielle normale



L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une trop forte pression du sang dans les artères. Elle fatigue le cœur prématurément en lui imposant une surcharge de travail et favorise l'athérosclérose. Comme aucun symptôme ne permet de la suspecter, la seule façon de la dépister est de mesurer régulièrement sa pression artérielle. Une tension normale est inférieure à 14/9.

Recettes naturelles

Recette 1 : 1 litre d'eau. 2 cuillères à café de curcuma en poudre. 3 cuillères à soupe de miel. 1 racine de gingembre. 01 oignon. Faire bouillir l'eau, l'oignon finement haché et le gingembre râpé dans une casserole, à feu doux. Lorsque le mélange commence à bouillir, rajouter le curcuma en poudre. Retirer du feu. Une fois refroidi, ajouter le miel et mélangez. Filtrer ce mélange et le mettre dans un verre de préférence, afin de le conserver au frais. Chaque jour, durant deux semaines, consommer 2 cuillères à soupe de cette boisson le matin, à jeun et le soir, deux heures avant le dîner.



Recette 2 : Prendre un œuf du village en ½ verre de lait, battre les deux jusqu'à obtenir un mélange homogène, boire tous les trois jours. Faire bouillir également les jeunes feuilles de corossolier et prendre 1 verre matin et un verre le soir. Consulter sans tarder un médecin.

Consulter un médecin



Un suivi médical est la meilleure façon de préserver son cœur. Ne pas négliger les soins médicaux. Ne pas aller chez le médecin en cas de symptômes n'est pas bon pour la santé sur le long terme. Le cardiologue est spécialisé dans la prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation des patients atteints de maladies cardiovasculaires.

Source : Pr Pierre Vagh Weinmann, Cardiologue à Paris, auteur du livre «Rajeunir, mon cœur dit oui ! » (Éditions Albin Michel, 2017)

Acte 24 des « Journées nationales du sport » : Rendez-vous **ce samedi** **28 Septembre 2024** Tous en mouvement pour la santé



**AVIS DE VENTE AUX
ENCHÈRES PUBLIQUES
PAR AUTORITE DE JUSTICE**

N°013/2024/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 2209/2024 du 05 Septembre 2024, il sera procédé à la **vente aux enchères publiques de vingt et un (21) véhicules** usagés de différentes marques sur les terre-pleins du Port Autonome de Lomé.

La vente aura lieu le **lundi 23 septembre 2024** à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants sur les terre-pleins du Port Autonome de Lomé.

CONDITIONS DE PARTICIPATION A LA VENTE

1. La vente est faite aux enchères publiques au plus offrant et dernier enchérisseur, paiement au comptant et sur place majoré de 12% avec enlèvement immédiat ;
2. La participation à la vente est subordonnée au paiement d'une somme de cinq mille (5.000) francs CFA non remboursable contre une quittance sécurisée au titre d'enregistrement des adjudicataires, à la section du contentieux de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port ;
3. Aucune réclamation ne sera prise en compte après adjudication ;
4. Les adjudicataires qui n'auront pas acquitté le montant des effets qui leur sont adjugés avant 17 heures 30 minutes du jour de leur achat, verront leur adjudication annulée.

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

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser au cabinet d'Etude du Me Josué BACCO, Commissaire-Priseur, sis à Batomé, Tél : 90 35 99 49 / 98 43 24 90, Lomé-TOGO

Fait à Lomé, le 17 septembre 2024

Philippe Koton E. TCHADIE

Le Commissaire Général p. i.

41, Rue des Impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO

Tél : +228 22 53 14 00

Email : otr@otr.tg

FEDÉRER POUR BATIR

www.otr.tg



**AVIS DE VENTE AUX
ENCHÈRES PUBLIQUES
PAR AUTORITE DE JUSTICE**

N°014/2024/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance N° 2211/2024 du 05 Septembre 2024, il sera procédé à la **vente aux enchères publiques de cent vingt (120) véhicules** usagés de différentes marques dans le parc de véhicules d'occasion Option II.

La vente aura lieu le **lundi 23 Septembre 2024** à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants dans le parc de véhicules d'occasion Option II de la Direction des Opérations Douanières de Lomé-Port.

CONDITIONS DE PARTICIPATION A LA VENTE

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

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

Pour tout renseignement, bien vouloir s'adresser au cabinet d'Etude du Me Yéwa DJAGNIKPO, Commissaire-Priseur, sis à Forever, Tél : 70 16 66 70, Lomé-TOGO.

Fait à Lomé, le 17 septembre 2024

Philippe Koton E. TCHADIE

Le Commissaire Général p. i.

41, Rue des Impôts - 02 B.P. : 20823 Lomé - TOGO

Tél : +228 22 53 14 00

Email : otr@otr.tg

FEDÉRER POUR BATIR

www.otr.tg

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « 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

Annonce Meilleur Miel



Vous aimez consommer du miel? Choisissez le miel de qualité pour la santé « 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

Adopter un mode de vie sain

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

Conditions du don de sang : Ce que vous devez savoir

Le don de sang est bien plus qu'un simple geste. C'est un acte de solidarité vital qui joue un rôle indispensable pour sauver des vies humaines. Chaque jour, des patients à travers le monde dépendent de la générosité des donateurs pour obtenir le sang dont ils ont besoin pour des transfusions vitales, que ce soit pour traiter des maladies graves, des blessures traumatiques ou des interventions chirurgicales. A cet effet, pour garantir que ce don soit aussi sûr et efficace que possible, il est essentiel de respecter certaines conditions et de suivre des étapes précises.

Le processus de don de sang est conçu pour protéger à la fois le donneur et le receveur. **Cela implique de vérifier l'état de santé du donneur, de s'assurer que le prélèvement est effectué dans des conditions optimales, et de veiller à ce que le sang donné soit de qualité et sans risque.**

Conditions générales pour le don de sang

Âge : En général, les donateurs doivent être âgés de 18 à 60 ans. Cependant, dans certaines régions, les jeunes de 16 ans peuvent également être amenés à donner leur sang avec le consentement parental. Cette flexibilité qui découle de la structure démographique permet d'encourager la participation des jeunes tout en garantissant leur sécurité. C'est également le cas des personnes de plus de 60 ans jusqu'à 65 voire 70 ans.

Poids : Le poids minimum requis pour donner du sang est généralement de 50 kg. Ce seuil est essentiel pour éviter les risques de malaise ou d'effets secondaires post-don, car un volume de sang prélevé proportionnellement plus élevé peut affecter les personnes de poids inférieur. Le respect de cette exigence assure une collecte sécurisée et minimise les risques pour le donneur.

État de santé général : Les donateurs doivent être en bonne santé apparente au moment du don. **Si on présente des symptômes de maladies contagieuses, telles que la fièvre, la toux ou d'autres signes d'infection, il est préférable de reporter son don. Cette précaution permet d'éviter la transmission de maladies et d'assurer la sécurité du receveur. Etre en bonne santé garantit une récupération rapide après le don.**

Maladies chroniques : Certaines affections comme le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'asthme, la drépanocytose et les autres pathologies de l'hémoglobine, peuvent influencer la capacité à donner du sang. **Les personnes atteintes de ces maladies, ou sous traitement médical pour d'autres affections chroniques, qui souhaitent faire un don de sang, doivent consulter leur médecin avant de se présenter pour un don. Le médecin évaluera si le don est compatible avec son état de santé actuel. On devra signaler son état de santé à la consultation pré-don au centre de transfusion où on jugera de son aptitude définitive à donner de son sang ou pas.**

Consommation d'alcool : Il faut éviter la consommation d'alcool au moins 24 heures avant le don de sang. L'alcool peut affecter la qualité du sang et déshydrater le corps, augmentant ainsi le risque de malaise ou de complications pendant et après le don. En évitant l'alcool, on aide à garantir que le corps soit dans les meilleures conditions possibles pour le don.

Voyages : Les voyages récents dans des zones où certaines maladies sont endémiques peuvent influencer l'admissibilité au don de sang. Certaines régions présentent des risques accrus de maladies transmissibles par le sang. En général, un certain délai (un mois ou plus) est requis après un voyage dans ces zones avant de pouvoir donner du sang. Cette période d'attente permet de s'assurer qu'on ne porte pas de maladies qui peuvent être transmises aux receveurs.

Les risques sexuels : les rapports sexuels non protégés avec un partenaire occasionnel au cours des trois (03) derniers

mois, est une contre-indication stricte au don de sang. Le risque transfusionnel infectieux étant beaucoup trop élevé pour les receveurs de produits sanguins labiles.

Préparation avant le don

Boire de l'eau : Il est conseillé de boire une quantité suffisante d'eau (au moins 0,5l ou 500cc) avant de donner le sang. Une bonne hydratation aide à fluidifier le sang. Ceci facilite le prélèvement et réduit les risques de malaise pendant et après le don.

Éviter les repas gras : Manger un repas équilibré avant de donner le sang, mais éviter les aliments riches en graisses. Les repas gras peuvent altérer la qualité du sang et rendre les analyses moins fiables. Préférer des repas contenant des protéines maigres, des légumes, et des fruits pour une préparation optimale.

Repos suffisant : Il faut s'assurer de passer une bonne nuit de sommeil avant le jour du don. **Le repos adéquat contribue à son bien-être général et assure qu'on est en bonne condition physique pour le don. La fatigue augmente les risques de malaise ou d'effets secondaires après le prélèvement.**

Processus de don

Accueil et enregistrement : **Le donneur est bien accueilli sur présentation d'une pièce d'identité avec photo (CNI, Passeport, carte d'assurance maladie, permis de conduire). Il reçoit une fiche de consentement éclairé pour le don de sang qu'il lit, signe et confirme qu'il a l'âge requis et qu'il a bien compris les principes éthiques du don de sang ainsi que l'importance des produits sanguins pour les soins aux malades.**

Questionnaire : Avant de donner le sang, on doit remplir un questionnaire médical. Ce formulaire est conçu pour évaluer l'admissibilité au don en fonction de l'état de santé, des antécédents médicaux, et des habitudes de vie. Le questionnaire aide à identifier tout facteur de risque potentiel et à garantir que le don se fait en toute sécurité.

Examen médical : Un professionnel de santé procédera à un examen médical. **Il mesurera le poids, la tension artérielle, vérifiera le pouls, et prélèvera un petit échantillon de sang pour analyser le taux d'hémoglobine pré-don. Cet examen permet de s'assurer qu'on est en bonne santé et qu'on peut donner du sang sans risque pour soi ou pour le receveur.**

Prélèvement : Le prélèvement de sang lui-même dure environ 8 à 12 minutes. Pendant ce temps, le personnel médical s'assure que le processus se déroule sans problème, en surveillant attentivement le flux sanguin et le confort du donneur.

Sécurité : Tous les équipements utilisés lors du prélèvement sont stériles et à usage unique. **Cela garantit la sécurité et l'hygiène, minimisant les risques de contamination ou d'infection. Les professionnels de santé suivent des protocoles rigoureux pour assurer un don sans risque pour soi et pour les futurs receveurs.**

Après le don

La collation : juste après le don de sang, une collation est servie aux donateurs de sang pour aider à compenser les pertes liquidiennes. Le temps de la collation qui est de 15 min permet au donneur d'observer un repos mais aussi à l'agent de collation



Image d'un don de sang

de le surveiller afin de s'assurer qu'il ne fait aucune réaction au don de sang.

Après un don de sang, il est essentiel de suivre certaines recommandations pour assurer le bien-être et la sécurité du don. Voici les principales actions à entreprendre :

Éviter les activités physiques intenses: **Le don de sang n'affaiblit pas mais, pendant les heures qui suivent le don, il est recommandé d'éviter les exercices physiques intenses, la conduite d'engins lourds et le port de charges lourdes. Le corps aura besoin de temps pour se remettre du don de sang, et des activités vigoureuses peuvent augmenter le risque de fatigue ou de malaise. Limiter les activités physiques et se concentrer sur des tâches légères et peu exigeantes.**

Signaler tout incident : dans les 72 heures ou plus après le don de sang. Ces informations post-don permettront de mieux prendre en charge le donneur mais aussi de mettre en quarantaine la poche de sang en cas de signalement de signes infectieux tels que fièvre, céphalées, diarrhées etc... **Un numéro vert de téléphone 8214 ouvert 24H/24 est disponible pour recueillir les incidents de tout donneur de sang.**

Exclusions temporaires pour le don de sang

Certaines situations peuvent entraîner une exclusion temporaire du don de sang. Ces exclusions sont généralement mises en place pour protéger la santé du donneur et garantir la sécurité du receveur.

Grippe : En cas de grippe ou d'autres infections virales, il est recommandé de reporter le don de sang jusqu'à deux (02) semaines après le rétablissement complet. Les symptômes de la grippe, comme la fièvre et la fatigue, peuvent

rendre le don difficile et augmenter le risque de transmission de maladies.

Grossesse, allaitement et menstruations: Les femmes enceintes sont exclues du don de sang pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement. Après la période d'allaitement, il est généralement recommandé d'attendre au moins six mois avant de reprendre le don pour permettre au corps de récupérer complètement. Les menstruations sont une contre-indication relative au don de sang et on recommande d'attendre deux (02) semaines après pour effectuer un don.

Certains traitements médicaux : Les traitements médicaux spécifiques, comme certains médicaments ou thérapies, peuvent temporairement exclure un individu du don. Il est important de consulter les recommandations du centre de transfusion pour déterminer la période d'attente nécessaire.

Exclusions permanentes : Certaines conditions ou comportements peuvent entraîner une exclusion permanente du don de sang pour protéger la sécurité des receveurs.

Maladies transmissibles par le sang: **Les personnes atteintes de maladies transmissibles par le sang, telles que le VIH/SIDA, l'hépatite B ou C, sont exclues du don de manière permanente. Cela est fait pour éviter la transmission de ces infections potentiellement graves aux receveurs.**

Comportements à risque élevé : Les comportements considérés comme à risque élevé, tels que l'utilisation de drogues injectables avec partage de matériel, peuvent entraîner une exclusion permanente. Ces comportements augmentent le risque de transmission de maladies transmissibles par le sang.

par Raymond DZAKPATA

Pour faire le don de sang à Lomé, il faut se rendre au :

- Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS), sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU. Le centre est ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu et le Samedi de 8h à 13h. Numéro vert 8214.

- PCD Tokoin, sis dans le CHU Sylvanus Olympio derrière le service d'hémodialyse : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 92 13 89 89

- PCD Kpalimé, sis dans le CHP Kpalimé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 53 66 66

- PCD Atakpamé, sis dans le CHR Atakpamé à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 91 33 33

- PCD Afagnan, sis dans l'Hôpital ST Jean de Dieu d'Afagnan à côté du service de laboratoire : ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 16h en continu, Tél : 70 86 55 55.

REPORTAGE

Campagne de consultation INAM : 6250 personnes soignées dans la Région Maritime

Après les régions du Grand Lomé et de la Kara, l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM) a organisé du 02 au 12 septembre 2024 dans la région maritime une campagne foraine de consultation médicale gratuite. Cette campagne qui a couvert toutes les 6 préfectures de la région, a démarré dans les cantons de la préfecture de Vo. Les populations ont massivement fait le déplacement pour bénéficier gratuitement des soins médicaux. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la promotion de l'Assurance Maladie Universelle (AMU).

Cette action sanitaire a pour objectif d'apporter des soins de santé à la population mais aussi de disposer de données sanitaires fiables des personnes vulnérables pour la mise en œuvre prochaine du régime d'assistance médicale. Au terme de la campagne, 6250 personnes ont bénéficié de consultations médicales gratuites. Ce chiffre représente une réussite majeure, démontrant l'impact de l'initiative dans une région où l'accès aux soins de santé reste à améliorer, surtout dans les zones rurales malgré les multiples efforts du gouvernement dans ce domaine. Les consultations ont couvert un éventail de services de soins de santé, allant des consultations généralistes aux dépistages de maladies chroniques telles que l'hypertension,

le diabète, et d'autres affections courantes dans la population togolaise.

6 préfectures et 34 localités couvertes

La campagne a couvert 6 préfectures de la région maritime dont les préfectures de Vo, Yoto, Lacs, Avé, Zio et Bas-Mono, atteignant un total de 34 localités. Cette couverture étendue a permis de toucher des communautés rurales éloignées qui, souvent, n'ont pas les moyens ou la possibilité de consulter régulièrement des professionnels de santé. Grâce à cette campagne foraine ces populations ont eu accès à des soins essentiels, renforçant ainsi l'objectif de l'AMU mise en place par le gouvernement, qui est de garantir à tous les Togolais un accès équitable aux soins de santé.

Une réponse aux besoins locaux en matière de santé

La campagne a répondu à plusieurs enjeux de santé publique dans la région. Elle a permis non seulement de traiter des maladies, mais aussi de sensibiliser les populations sur les mesures de prévention de certaines pathologies comme le paludisme, les infections respiratoires et les maladies non transmissibles. L'équipe médicale sur place a également profité de cette occasion pour informer les bénéficiaires sur l'importance l'Assurance Maladie Universelle (AMU), qui constitue un pilier essentiel pour la pérennisation de l'accès aux soins.

L'INAM et l'Assurance Maladie Universelle (AMU)

L'Assurance Maladie Universelle (AMU) vise à offrir une couverture santé à

l'ensemble de la population togolaise, en particulier les plus vulnérables. La campagne foraine de consultations gratuites s'inscrit dans cette volonté de rendre l'assurance maladie accessible à tous. L'INAM continue d'œuvrer pour la sensibilisation et l'intégration progressive de nouveaux bénéficiaires dans le cadre de l'AMU, conformément à sa mission. La campagne foraine de consultations médicales gratuites dans la région maritime a ainsi prouvé que l'accès aux soins de santé pour tous est un objectif réalisable, à condition de poursuivre les efforts dans cette direction. L'Ordre National des Médecins du Togo (ONMT), le Centre Africain de Recherche en Epidémiologie et Santé Publique (CARESP) et l'Agence Nationale du Volontariat au Togo (ANVT) sont intervenus de nouveau aux côtés de l'INAM pour la réussite de la campagne.

par Raymond DZAKPATA



Prise de tension artérielle



Des femmes bénéficiant d'une prise de tension artérielle



Image de la clinique mobile



Photo de l'équipe médicale avec un chef coutumier



Mobilisation des populations



Disponibilité des médicaments