



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° 788 du 16 Octobre 2024

5 infusions contre tristesse, anxiété et stress



IMAGE D'UNE INFUSION

Conseils pour se détresser
en rentrant à la maison

5



Bien vivre la ménopause :
Interview du Dr Dédé Améwoui

6



5 aliments à limiter
en cas d'indigestion

4



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

Concours Mondial d'Éloquence 2024 Grâce Kossi Dogblé, meilleur Orateur Francophone

La renommée internationale du Togo est encore une fois renforcée par Kossi Grâce Dogblé, qui a remporté avec succès le concours mondial d'éloquence francophone aux Rencontres Internationales d'Éloquence et de Débat Francophone (RIDEF Paris 2024). Après une performance remarquable, le jeune orateur togolais a été couronné champion parmi 12 finalistes venus de divers pays de l'espace francophone. Le thème retenu pour la compétition est : « Ensemble, Cré'Activons notre futur ».



Kossi Dogblé primé

Kossi Grâce Dogblé a exprimé sa joie et sa fierté dans son discours rempli d'émotion : « C'est un soulagement ! C'est de l'émotion ! Je suis bien évidemment ému d'avoir remporté ce titre. Cela a été un long moment d'entraînement. J'ai attendu ce moment depuis très longtemps, pratiquement une année. »

Effectivement, avant d'accéder à cette scène internationale, Kossi a été contraint de se démarquer lors des concours de parole francophones au Togo, une étape essentielle qui lui a permis de représenter son pays lors de cette troisième édition des rencontres internationales d'éloquence et de débats francophones.

Kossi Dogblé ne se contente pas de ce titre prestigieux, il voit plus loin. Lors de son interview sur TV5 Monde, il a dévoilé une ambition forte : devenir le prochain Secrétaire Général de la Francophonie.

« Mon message est très simple pour tous les amoureux de la Francophonie. Dans mon projet de société en tant que Secrétaire Général de l'espace francophone, je souhaite sensibiliser chacun aux nombreuses opportunités et chances que nous avons dans notre espace francophone, et les valoriser », a-t-il déclaré avec assurance.

Pour Kossi Dogblé, ce sacre marque l'aboutissement d'un parcours exemplaire et un signal fort pour la jeunesse

togolaise et francophone. Sa victoire illustre le potentiel immense des jeunes africains francophones et leur capacité à s'imposer sur la scène internationale grâce à la force de la parole et de la pensée.

Éloquence et santé mentale

L'éloquence, en tant qu'art de bien s'exprimer et de communiquer efficacement, peut avoir des effets bénéfiques significatifs sur la santé mentale et le bien-être en général. Maîtriser l'art oratoire permet de renforcer l'estime personnelle. S'exprimer avec aisance en public aide à se sentir plus confiant dans ses capacités, ce qui peut réduire l'anxiété sociale et améliorer le bien-être mental. L'éloquence offre un moyen d'exprimer ses pensées et ses émotions.

Mettre des mots sur ses sentiments peut être thérapeutique, aidant à gérer le stress et à réduire l'anxiété. Savoir bien communiquer favorise des relations interpersonnelles plus solides.

Des échanges clairs et efficaces renforcent les liens sociaux, ce qui est crucial pour le soutien émotionnel et la santé mentale. Avoir la capacité de s'exprimer positivement et clairement permet de réduire les pensées négatives sur soi-même. Un discours intérieur positif contribue à une meilleure santé mentale en diminuant le stress.

ils ont dit...



Dr Sandrine Gnanvi
Fanou

Médecin généraliste (Bénin)

« C'est l'athérosclérose qui provoque l'angine de la poitrine dans 90% des cas. Le cœur n'est plus suffisamment irrigué puisque le calibre des artères qui l'alimente est rétréci par l'athérome. »



Dr Mikaila Kaboré

Médecin infectiologue au
CHR de Ziniaré (Burkina-Faso)

« Vous avez l'habitude de dormir avec des sous-vêtements ? Si oui, il est temps d'arrêter car le port des sous-vêtements la nuit constitue un facteur de risques de plusieurs maladies autant chez l'homme que chez la femme. »

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ».

Jean-Louis Moré

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 14/10/24 au 21/10/24

3IEME ARRONDISSEMENT	Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA	96 32 97 71
BON PASTEUR	44 Av. de la libération, en face de Brother Home	91 43 44 84
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	96 32 97 60
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
HORIZON	165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers	90 56 52 56
HOPITAL	Face Hôpital CHU-Tokoin	79 69 08 08
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	99 76 96 96
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Sise Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé"	96 80 09 28
DES LILAS	123HDN, 07 Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	93 48 88 12
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougan, à 100m de la station TOTAL Kelegougan	99 78 23 23
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, Carrefour Obéna, près de l'Eglise Pentécôte	98 89 80 09
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	70 15 78 46
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rondpoint de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan face Clinique la Victoire non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agòè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	90 38 08 10
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur la voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agòè-Nyivé	91 61 02 62
SHALOM	Agòè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agòè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agòè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	96 67 59 50
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
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	92 34 06 80
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
DIVINA GRACIA	Quartier Agòè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
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	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, route de Mission TOVE en face de la station OANDO	70 42 34 64
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Kpogan Non Loin du cimetière Zogbedjimonou	70 45 70 14
SAINTE MARIE	DJAGBLE, Non loin du marché d'Avéta (Adja Adoté-kopé)	92 85 97 94

5 infusions contre tristesse, anxiété et stress

Le stress est un problème de santé courant qui affecte de nombreuses personnes. Heureusement, il existe des plantes aux propriétés médicinales qui aident à maintenir un esprit calme et une humeur positive.



Tisane de feuilles de moringa

1

Le moringa est riche en magnésium, un minéral essentiel pour la régulation du système nerveux. Il aide à lutter contre la fatigue mentale et le stress chronique. Une étude de 2012, publiée dans le «*Journal of Ethnopharmacology*», a mis en lumière les effets positifs du moringa sur le système nerveux en démontrant que ses composants bioactifs, notamment les polyphénols et les flavonoïdes, favorisent une réduction de l'anxiété.

Recette : Prendre 10 feuilles de moringa séchées avec ½ litre d'eau potable. Mettre les feuilles dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrer et boire deux fois par jour (matin et soir).



Infusion de feuilles de baobab

2

Les feuilles de baobab sont une source naturelle de potassium, pour réguler l'activité nerveuse et musculaire. Le potassium aide à équilibrer les signaux électriques dans le cerveau, réduisant ainsi les symptômes d'anxiété et de stress. En favorisant la relaxation musculaire, il diminue également les tensions physiques souvent associées au stress. Les feuilles de baobab peuvent se consommer en tant que sauces.



Tisane de feuilles de basilic africain

3

Le basilic africain, ou « esrou », est une herbe aromatique aux propriétés adaptogènes, ce qui signifie qu'elle aide le corps à s'adapter au stress. Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui aident à calmer le système nerveux et à améliorer l'humeur. Cette plante contient également des composés bioactifs qui aident à réguler le cortisol, réduisant ainsi les symptômes de stress et d'anxiété.

Recette : Faire infuser 5 à 10 feuilles fraîches ou séchées de basilic africain dans 1 l d'eau chaude pendant 10 minutes. Boire tiède 2 fois dans la journée (matin et soir).



Tisane de Bissap

4

Le bissap, extrait de la fleur d'hibiscus, possède des propriétés relaxantes, parfaites pour calmer l'esprit après une journée stressante. Le bissap est riche en antioxydants qui aident à protéger le corps contre les effets négatifs du stress. Une étude de 2010, publiée dans le «*Journal of Advanced Pharmaceutical Technology & Research*», a démontré l'efficacité de l'hibiscus pour réduire les niveaux de stress oxydatif, un facteur clé dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Recette : Faire bouillir une poignée de fleurs d'hibiscus (bissap) séchées et une racine de gingembre dans 1 litre d'eau pendant 10 à 15 minutes. Filtrer, ajouter du miel et boire frais ou chaud.



Thé du vrai kinkeliba

5

Le vrai kinkeliba est riche en antioxydants, notamment les flavonoïdes et les polyphénols, qui jouent un rôle clé dans la protection des cellules contre les dommages causés par le stress oxydatif. Ce type de stress, déclenché par des radicaux libres, peut accélérer le vieillissement cellulaire et contribuer à des états de fatigue mentale et physique. Les flavonoïdes, présents en grande quantité dans le kinkeliba, sont réputés pour leurs propriétés relaxantes. Ils agissent comme des sédatifs naturels légers, facilitant la relaxation mentale après une journée stressante. Des recherches publiées dans le *Journal of Ethnopharmacology* ont montré que les feuilles de kinkeliba possèdent des propriétés relaxantes grâce à leur teneur en flavonoïdes, agissant efficacement contre l'anxiété légère et le stress oxydatif.

Recette : Infuser une poignée de feuilles de kinkeliba séchées dans de l'eau bouillante pendant environ 15 minutes. Filtrer avant de boire.

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

Chauvot de Beauchêne

Alimentation pour le sportif

L'alimentation fait partie de la panoplie du sportif. Elle constitue même le détail, le petit plus qui peut faire la différence. Une nutrition adaptée est essentielle pour tout sportif souhaitant améliorer ses performances et sa récupération. En mettant l'accent sur un apport adéquat en glucides, protéines, lipides et en veillant à une bonne hydratation, les sportifs peuvent maximiser leur potentiel tout en préservant leur santé. Quelles sont les spécificités de l'alimentation du sportif ? Est-ce qu'un sportif doit manger plus ?



Une femme sportive qui mange

La pratique d'un sport nécessite parfois un régime alimentaire spécifique. Tout dépend de la nature, de la fréquence, mais aussi de l'intensité de l'activité pratiquée. Chez le sportif, les besoins en vitamines C et B sont majorés. Ils peuvent être couverts par une alimentation riche en fruits et en céréales. Certes, le sport augmente les dépenses énergétiques : pour fournir l'effort, l'organisme brûle davantage de calories. Mais cette combustion énergétique est variable puisqu'elle dépend de la nature de l'activité ; on se dépense plus à vélo qu'à la gym, de l'intensité et de la durée de la séance.

Quels aliments privilégier ?

Si l'équilibre alimentaire reste de mise, la pratique régulière d'un sport nécessite des ajustements pour éviter les carences et assurer les performances. Les glucides en vedette : pour soutenir l'effort, le corps a besoin d'un carburant facilement disponible. Ce carburant, ce sont les glucides (sucres) stockés dans l'organisme sous forme de glycogène.

Chez le sportif, les portions de glucides doivent être augmentées. Des protéines à juste dose : elles servent à réparer et à développer les cellules des muscles endommagées par l'effort. Chez le sportif, les besoins sont majorés, mais restent raisonnables (1,2 à 1,5 g par kilo de poids et par jour, contre 0,8 g). Un apport mesuré

Important de boire quand on est sportif

Lorsqu'on pratique un sport, quel qu'il soit, il est impératif de boire avant, pendant et après la séance pour compenser les pertes hydriques liées à la transpiration.

Ces pertes peuvent être très importantes selon l'intensité et la durée de l'exercice, la température et le taux d'humidité de l'air. Non compensées, elles peuvent avoir des répercussions dramatiques sur les performances et la santé. Sauf en cas d'effort très prolongé, de l'eau suffit. Sinon, on peut opter pour des boissons énergisantes adaptées aux besoins en énergie, vitamines et minéraux du sportif.

Source : : Dr Jean Marc Sène, Médecin du sport (France)/Priorité Santé-RFI

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

Santé Le Sais-tu?

Octobre Rose au Togo : ensemble contre le cancer du sein

Au Togo, le cancer du sein est très fréquent chez les femmes, représentant une cause majeure de mortalité. Près de 450 décès du cancer de sein ont été enregistrés en 2020. Le Plan cancer Togo 2022-2025 du programme national de lutte contre le cancer révèle que 21,2% de femmes togolaises sont victimes du cancer du sein.

Selon les autorités sanitaires et les ONG locales, de nombreuses femmes sont diagnostiquées à un stade avancé, ce qui réduit considérablement leurs chances de guérison.

Malgré les efforts croissants pour sensibiliser la population, le dépistage du cancer du sein au Togo reste un défi majeur: **le manque de sensibilisation, la stigmatisation, et l'accès limité aux soins de santé spécialisés sont des facteurs qui aggravent la situation. Ainsi il est crucial de renforcer les infrastructures de santé et de faciliter l'accès aux mammographies, tout en formant davantage de personnels de santé spécialisés dans le traitement du cancer.**

En réponse à cette situation, plusieurs initiatives voient le jour, avec des dépistages gratuits organisés dans les hôpitaux publics et certaines cliniques privées durant le mois d'octobre.

De plus, des ONG locales, avec le soutien du gouvernement, travaillent à étendre ces campagnes de dépistage dans les zones reculées du pays.

Sensibiliser sur la bonne alimentation

Une alimentation saine, variée

et équilibrée joue un rôle important dans la prévention du cancer du sein en agissant sur le microbiote spécifique des glandes mammaires. Les choix alimentaires sont également primordiaux après un diagnostic et pendant les traitements. **Manger sainement peut également favoriser la perte de poids, ce qui permet de réduire le risque de cancer du sein. Une étude dont les résultats ont été présentés en juin 2021 au congrès annuel de l'American Society of Nutrition rapporte que les femmes qui ont une alimentation qui favorise l'inflammation ont un risque accru de développer un cancer du sein. En effet, certains aliments tels que la viande rouge et la viande transformée, les produits sucrés et les mauvaises graisses contribuent à l'inflammation chronique, qui est elle-même impliquée dans de nombreuses pathologies.**

Dans une étude, les chercheurs du Simmons College, à Boston, ont mis en évidence que les femmes ménopausées adeptes des fruits, légumes et autres végétaux sont moins exposées que les autres au cancer du sein à récepteurs d'œstrogène négatifs (ER-), un type de cancer du sein.

Leurs résultats, publiés dans la revue *American Journal of Epidemiology*, indiquent que chez les femmes qui ont une alimentation pauvre en gras saturés et riche en fruits et légumes, de produits céréaliers à grains entiers, de poisson et de volaille, le risque de cancer du sein ER- est réduit de 20 %. Par ailleurs, ce risque est réduit de 19 % chez les



S'engager dans la lutte contre le cancer du sein

femmes qui consomment beaucoup de végétaux et peu de glucides raffinés.

Pour lutter contre l'inflammation, il est préférable de privilégier les légumes, les fruits, les légumineuses, les céréales complètes et les « bonnes » graisses, comme les oméga-3 qui ont des propriétés anti-inflammatoires. Limiter considérablement voire éviter la viande rouge et les aliments transformés qui sont des aliments pro-inflammatoires. Une alimentation saine a un impact sur le poids. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque du cancer du sein. La pratique d'une activité régulière, 150 à 300 minutes par semaine, a également des effets bénéfiques sur le risque de cancer du sein.

Le rôle des associations et des survivantes

Les associations de lutte contre le cancer jouent un rôle crucial dans le soutien aux femmes souffrant de cancer du sein au Togo. En plus de sensibiliser et de prévenir, elles offrent également un soutien psychologique et financier aux patientes. **Les témoignages de survivantes sont également mis en avant pour encourager d'autres femmes à ne pas attendre avant de se faire dépister et de débiter des traitements. Il est nécessaire que le gouvernement et les partenaires internationaux s'impliquent davantage pour améliorer la prise en charge des patients et rendre le traitement accessible à tous.**

par Elom AKAKPO

5 aliments à limiter en cas d'indigestion

Maintenir une alimentation saine est essentiel pour favoriser un bon fonctionnement digestif. Les symptômes tels que les ballonnements, les flatulences et les remontées acides peuvent souvent être attribués à une mauvaise alimentation. Il est important de connaître les aliments à éviter ou à limiter pour préserver la santé de son système digestif.

Fruits secs



Les fruits secs et oléagineux, bien que riches en nutriments, peuvent favoriser la fermentation intestinale en raison de leur teneur élevée en fibres. **Pour éviter les problèmes digestifs, il est recommandé de limiter leur consommation et de contrôler les portions, surtout si on a des difficultés à digérer les repas.**

Les légumineuses

Les haricots, le soja sont riches en fibres et en glucides complexes. Ce qui les rend parfois difficiles à digérer pour certaines personnes. **Pour minimiser les effets indésirables, les faire tremper dans beaucoup d'eau avant de les cuisiner, pour aider à réduire leur teneur en composés responsables des flatulences.**



Le chocolat au lait



Le chocolat au lait contient du lactose et des graisses qui le rendent plus difficile à digérer que le chocolat noir. **Pour éviter les troubles digestifs, il est conseillé de choisir du chocolat noir avec une teneur élevée en cacao, qui est généralement mieux toléré par l'estomac.**

La charcuterie

La charcuterie, en raison de sa haute teneur en graisses et en additifs, peut entraîner une fermentation excessive au niveau du côlon. **Ce qui peut aggraver les problèmes digestifs. Pour une meilleure digestion, il est recommandé de privilégier les options plus maigres telles que le poulet, la dinde.**



Les chewing-gums



Mâcher du chewing-gum peut induire une stimulation gastrique en trompant l'estomac, qui s'attend à recevoir de la nourriture. **De plus, certains ingrédients présents dans les chewing-gums peuvent avoir un effet laxatif, ce qui peut aggraver les troubles digestifs. Il est donc préférable d'éviter les chewing-gums, surtout en cas de sensibilité digestive.**

Consulter un professionnel de la santé en cas de problèmes digestifs persistants pour obtenir des conseils adaptés.

par William O.

Article validé par Dr Essoréké Tchaou, Diététicien, Responsable du Cabinet « Santé Durable » (Lomé)

INAM : Passation de charges entre Myriam Dossou-D'Almeida et Justin Pilanté



Image de passation



Photo de famille à l'issue de la cérémonie de passation

Nommé Directeur Général de l'Institut National d'Assurance Maladie (INAM), Justin Tchilabalo Pilanté a officiellement pris fonction le lundi 07 octobre 2024. C'était au cours d'une cérémonie de passation de charges entre lui et son prédécesseur, Myriam Dossou-D'Almeida, appelée à de hautes fonctions parlementaires en qualité de vice-présidente de

l'Assemblée Nationale. Cette cérémonie a été présidée par le ministre de l'Accès aux Soins et de la Couverture Sanitaire, Jean-Marie Koffi Ewonoulé Tessi. Justin Tchilabalo Pilanté a félicité et remercié son prédécesseur pour le bon travail accompli, et a promis de continuer avec l'ensemble du personnel de l'INAM à œuvrer pour la satisfaction des bénéficiaires de l'assurance maladie.

Myriam Dossou-D'Almeida qui a dirigé l'INAM depuis sa création en 2011 a félicité le nouveau Directeur Général pour sa nomination à la tête de cet institut et a convié tout le personnel à s'engager et rester mobilisé dernière lui afin de relever les défis de l'Assurance Maladie Universelle (AMU). Le Ministre de l'Accès aux Soins et de la Couverture Sanitaire, Jean- Marie

Tessi qui a présidé cette cérémonie de passation de charges s'est quant à lui réjoui du travail accompli depuis 13 ans par Myriam Dossou-D'Almeida. Il a rassuré le nouveau Directeur Général de sa disponibilité et de son soutien sans faille dans ses nouvelles fonctions à la tête de l'INAM pour la réussite de l'AMU.

par Jean ELI

Santé Actualité

Conseils pour se déstresser en rentrant à la maison

Le stress, l'un des pires ennemis de la santé, peut engendrer des problèmes de cœur, risques d'infarctus, prise de poids, dépression affaiblissement du système immunologique. Les enfants, les travaux ménagers, la cuisine... En arrivant à la maison, une foule de tâches attendent. Sans le vouloir, on se retrouve alors dans une sorte de prolongement de la journée de travail. De retour à la maison, il est nécessaire de faire une pause. Savoir déstresser est capital pour la santé et le bien-être. Voici quelques conseils simples afin qu'on puisse se détendre.

Reposer son corps

Se détendre dix minutes en pensant à des choses personnelles, prendre du temps pour soi-même, penser à la vie présente et à ce qu'on aimerait dans le futur.

Savoir apprécier tout ce qu'on possède et toutes les bonnes choses dont on dispose. Le stress fait perdre de vue les choses qui sont réellement importantes, au point de ne plus savoir quelles sont les priorités. Rire ou sourire diminue la production de cortisol, l'hormone



du stress, et favorise la sécrétion d'endorphines, connues comme les "hormones du bonheur". Cela procure une sensation immédiate de bien-être.

Se déchausser



En arrivant à la maison, rien n'est plus agréable que de se déchausser pour se relaxer et se détendre chez soi. En marchant pieds nus, on stimule un grand nombre de fonctions vitales : on active la circulation sanguine, on améliore l'état des veines, on renforce le système nerveux, on réduit le stress. Surtout si l'on marche sur le sable. La marche est une activité qui détend et que l'on peut pratiquer dès que l'on est de retour à la maison.

Établir des séparations

En arrivant chez soi, considérer que la responsabilité professionnelle s'arrête là. Dans la mesure du possible, bien différencier ces deux espaces, la vie personnelle et l'activité professionnelle. De retour à la maison, être conscient qu'il s'agit du temps libre et de la vie privée, celle qu'on partage avec la famille, et qui est la plus importante.



Savourer tous ces moments et bien séparer la maison et le travail.

Aller se promener



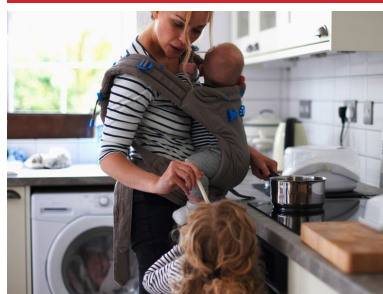
Une promenade d'environ 10 minutes, pas plus. Par exemple, faire une balade près de chez soi pour se détendre, pour faire un peu d'exercice et permettre au cerveau de libérer des endorphines et à l'organisme d'éliminer les toxines. Cela ne coûte rien et c'est une excellente manière de déstresser, et si on est accompagné par sa femme ou son mari ou par une amie, c'est encore mieux.

Faire une petite sieste

C'est inutile de sombrer dans un sommeil profond ; s'allonger un moment sur le fauteuil ou le canapé les jambes surélevées et fermer les yeux pendant quelques minutes en ralentissant la respiration. Ceci pour récupérer de l'énergie et se sentir mieux et moins tendu. C'est suffisant pour déstresser et pour se sentir plus détendu.



Ne pas faire deux choses à la fois



Rentrer à la maison, se mettre à faire la cuisine tout en s'occupant des enfants, faire le repassage, consulter son agenda pour le lendemain. Combien de choses peut-on faire à la fois lorsque l'on est de retour à la maison ? Garder à l'esprit ses nécessités pour mieux s'organiser et pour préserver la tranquillité en évitant de nouvelles situations stressantes.

Un bain relaxant

Pour se détendre, rien de mieux qu'un bon bain. Prendre un bain chaud. Laisser au corps le loisir de se délasser et de se sentir soulagé. Cela permet aussi au système nerveux de se détendre, aux douleurs et aux tensions de s'apaiser, à l'organisme d'éliminer les toxines.



Article validé par Dr Zinsou Selom Degboe, Psychologue clinicien/Psychothérapeute au Service de Psychiatrie et de Psychologie Médicale (SPPM) au CHU Campus (Lomé).

Santé Psychologie

par Abel OZIH

Prenez soin de votre santé au quotidien

18 Octobre : Journée mondiale de la ménopause

Bien vivre la ménopause : Interview du Dr Dédé Benedicta Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Medical

« Pour traverser au mieux la ménopause, la femme doit adopter une bonne hygiène de vie, une nutrition saine, une activité physique adaptée et régulière. »

A l'approche de la quarantaine ou la cinquantaine, les femmes subissent le processus de la ménopause, un ralentissement naturel de la fertilité ou la fin des cycles menstruels. Pour comprendre le phénomène, Santé-Education a rencontré Dr. Dédé Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne, Responsable de la Clinique Group Medical à Agoè-Logopé.

Santé-Education : Qu'appelle-t-on ménopause ? Quels sont ses symptômes ?

Dr Dédé Améwoui : La ménopause est un phénomène physiologique naturel caractérisé par la cessation des menstruations et l'arrêt de possibilité de procréation naturelle. Elle est dite naturelle ou physiologique lorsqu'elle survient spontanément ; chirurgicale lorsqu'elle fait suite à une intervention chirurgicale emportant les ovaires et iatrogène lorsqu'elle est secondaire à un traitement médical.

La ménopause est précédée par une période appelée la periménopause. Les signes sont, une irrégularité du cycle menstruel tantôt très courte parfois très longue. Ensuite, la ménopause proprement dite marquée par des bouffées de chaleur qui peuvent s'accompagner de vertige, de tremblement, de malaises, sueurs nocturnes et des signes génito-urinaires.

Quel est l'âge maximum de la ménopause ? A-t-elle des effets secondaires ?

La ménopause survient physiologiquement entre 45 ans et 55 ans. La péri-ménopause se définit par le début de l'anomalie des cycles, la survenue de signes climatériques

jusqu'à l'arrêt complet de l'activité ovarienne. Elle survient en moyenne à 47 ans et dure en moyenne 4 ans.

Une ménopause précoce se définit par sa survenue à un âge situé entre 35 ans et 45 ans. Elle est dite tardive lorsqu'elle survient après l'âge de 55 ans. Les principaux effets secondaires de la ménopause sont la cessation des menstruations et l'arrêt de la possibilité de procréer naturellement.

Quelles sont les différentes phases de la ménopause ? Et qu'elle est la durée des troubles ?

Comme on a eu à le dire dans la question précédente, il va y avoir une période de perturbation des cycles appelé la péri-ménopause ; va s'en suivre la ménopause proprement dite ou ménopause confirmée. Cette dernière se déroule dans la plupart des cas en trois phases : Une première phase inconstante difficile à supporter caractérisée la survenue de frissons, de tremblements, de malaise et/ou de vertiges. Une deuxième phase avec sensation de chaleur, débutant au niveau du thorax et des épaules, puis s'étendant au cou et à la face, avec apparition de sueurs. La phase de résolution avec hypersudation, palpitations et retour à l'état normal. Il est important de noter que ces



Dr. Dédé Kafui Améwoui, Gynécologue Obstétricienne

phases diffèrent d'une femme à l'autre. Peuvent être plus accentuées chez certaines et bien tolérées chez d'autres voire passer inaperçues.

Y a-t-il un traitement pour l'éviter ? Comment faire pour traverser au mieux cette période un peu difficile pour les femmes ?

La ménopause étant une situation physiologique, il n'existe pas de moyen pour l'éviter. Par contre, il existe un traitement de la ménopause dont l'objectif est de limiter l'inconfort lié aux symptômes d'une part et d'autre part d'empêcher l'avènement des pathologies dues à la suppression de

la production hormonale. Dont on peut citer : l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cancer de l'endomètre et du sein... Pour traverser au mieux la ménopause la femme doit adopter une bonne hygiène de vie, une nutrition saine, en privilégiant les fruits et légumes, légumineuses, huile végétale, poisson; une activité physique adaptée et régulière. Ce traitement concerne aussi l'utilisation des médicaments à base d'hormones ou complément alimentaire. Sans oublier une consultation médicale spécialisée.

Propos recueillis par Abel OZIH

Ménopause : Pratiquer l'activité physique

La ménopause, survient en général vers la cinquantaine, se caractérise par l'arrêt du fonctionnement des ovaires et la chute du taux d'œstrogènes. Cette période peut s'accompagner de symptômes gênants pour 50% à 60% des femmes, tels que bouffées de chaleur, troubles du sommeil ou de la concentration, fatigue, anxiété, sécheresse vaginale. Des symptômes qui peuvent être atténués par l'activité physique.

La chute du taux d'œstrogènes augmente le risque d'ostéoporose (perte de densité osseuse), une maladie qui n'épargne pas non plus les hommes. Chez la femme ménopausée, l'activité physique à impact augmente la densité minérale osseuse (rachis, col fémoral et trochanter), souligne une expertise de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM).

Sauter à la corde, marcher, faire du vélo, monter des escaliers, danser, faire des exercices de renforcement musculaire sont un bon traitement préventif des fractures chez les femmes ménopausées.

D'après la revue « Effects of physical exercise on bone mineral density in older postmenopausal women » publiée dans « Journal of Bone and Mineral Research », si l'activité physique contribue à perdre du poids, il sculpte et muscle le corps, notamment au niveau du ventre. Ce qui permet d'avoir de

meilleurs abdominaux et de lutter contre le relâchement, les femmes ménopausées se plaignant souvent d'une prise de poids au niveau du ventre. L'activité physique est bonne pour le tonus et l'amplitude des mouvements. Elle permet d'assouplir les articulations, notamment celles des genoux et des hanches. Elle permet de renforcer les os et donc de lutter contre le risque d'ostéoporose qui est une perte progressive de masse osseuse qui se traduit par une diminution de la densité osseuse. En outre, l'activité physique permet une bonne oxygénation du cœur. Elle favorise aussi la diminution de la pression artérielle et lutte contre la formation de plaques de gras dans les artères. Pratiquer une activité physique aide à évacuer le stress et à augmenter le nombre de globules blancs, ce qui rend plus résistant aux infections. Cela diminue également le risque de développer un cancer.

Avoir un système immunitaire fort et sain est indispensable pour faire face aux différents virus et pathogènes qui attaquent quotidiennement l'organisme et qui peuvent menacer notre santé.

Annonce 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

8ème Conférence Annuelle de l'ODESS

Promouvoir le digital pour l'équité de genre en santé

Lomé a accueilli le 10 octobre 2024, la 8ème édition de la Conférence annuelle de l'Observatoire de la E-Santé dans les pays du Sud (ODESS). La rencontre a réuni une diversité d'acteurs : professionnels de terrain, chercheurs et représentants d'institutions, autour du thème : « Équité de genre en santé : le rôle du digital ». La conférence a permis de mettre en lumière le potentiel des technologies numériques pour répondre aux défis de l'équité de genre en matière de santé.



Photo de famille lors de la conférence

Les acteurs ont ouvert la voie à des réflexions profondes sur la manière dont le digital peut être un catalyseur d'amélioration des systèmes de santé, en particulier pour les populations vulnérables et marginalisées. La rencontre a été marquée par un panel d'experts sur le thème : « La santé digitale au Togo : enjeux, défis et perspectives ».

Ce panel a offert une plateforme d'échange et de réflexion sur l'avenir de la santé digitale dans le pays, notamment en explorant les moyens de surmonter les obstacles liés à l'accès aux soins de santé, tout en répondant aux spécificités locales.

Dans son intervention, Giscar Koffi Samboé, Coordinateur pays de la Fondation Pierre Fabre au Togo, a relevé l'importance des technologies numériques dans l'amélioration des systèmes de santé, en particulier dans les pays du Sud. Il a souligné que les nouvelles technologies offrent des outils adaptés, durables et accessibles pour renforcer les systèmes de santé dans les zones à faible densité médicale. « En participant à la réduction des coûts d'accès aux soins, en fournissant aux populations des informations essentielles pour lutter contre les épidémies, en

améliorant la couverture vaccinale et en combattant les faux médicaments, les Technologies de l'information et de la communication (TIC) représentent une formidable opportunité pour la santé dans les pays du Sud », a-t-il déclaré.

La technologie est devenue un outil puissant permettant de placer l'égalité des genres et les droits reproductifs au cœur du développement durable. En outre, l'utilisation des TIC permet également d'améliorer l'accès aux médicaments de qualité et de soutenir des initiatives visant à combler les inégalités de genre dans les soins de santé. C'est dans ce cadre que la Fondation Pierre Fabre a créé l'Observatoire de la E-Santé dans les pays du Sud (ODESS), qui s'impose aujourd'hui comme un acteur clé dans le développement de solutions e-santé.

Un dialogue interactif pour une action concertée

L'un des moments forts de la conférence a été le duplex en direct organisé entre les acteurs de l'écosystème de santé togolais et les participants de la Conférence ODESS. Cette interaction en temps réel a permis de renforcer le dialogue, facilitant une participation active et



Table officielle

interactive des experts locaux. Ces échanges ont non seulement enrichi les discussions, mais ont également jeté les bases pour des collaborations futures visant à adapter les innovations technologiques aux réalités du terrain.

ODESS : moteur d'innovation pour la santé dans les pays du Sud

Depuis sa création, l'Observatoire de la E-Santé dans les pays du Sud (ODESS) s'est donné pour mission de repérer, documenter et promouvoir les initiatives e-santé qui améliorent l'accès aux soins et aux médicaments dans les pays à ressources limitées.

L'ODESS ne se contente pas d'identifier des solutions ; il agit comme un catalyseur de changement, en offrant des ponts entre les

innovateurs et les acteurs locaux. La révolution digitale en santé est en marche, et cette conférence a démontré qu'avec un soutien institutionnel fort et une collaboration active entre les acteurs, le digital peut jouer un rôle déterminant pour garantir un accès équitable aux soins, partout et pour tous. Depuis sa création, l'ODESS a documenté 200 projets, mené 60 enquêtes de terrain et soutenu 41 lauréats.

La conférence a été organisée en partenariat avec la Fondation Pierre Fabre, en collaboration avec le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique, le Ministère de l'Économie Numérique et de la Transformation Digitale, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ainsi que l'ONG International Santé Intégrée.

par Raymond DZAKPATA

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

-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

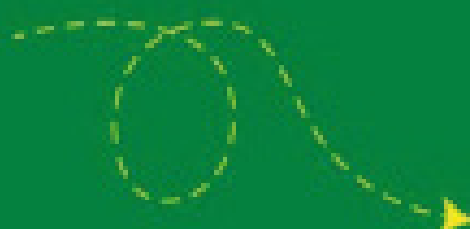
Office Togoais des Recettes - OTR

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

FEDERER POUR BATIR
www.fdr.tg



L'APPLICATION PRESTA+ de l'INAM est désormais sur Play Store



Téléchargez et installez PRESTA+
sur téléphones androïdes et tablettes.

PRESTA+, votre outil d'aide à :

- La prescription et à la dispensation
efficaces des médicaments
remboursables par l'assurance maladie
- La consultation des actes remboursables
et des centres de soins conventionnés

