



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

Promo -50%

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N° 796 du 11 Décembre 2024

Fêtes : manger, boire et préserver sa santé



3

BIEN MANGER LORS DES FÊTES

**Wagashi : méthodes pour
une meilleure conservation**

4



**6 pratiques pour raviver
la sexualité dans le couple**

6



**Alerte : limiter le temps
assis dans la toilette**

4



La 6^{ème} édition du marché du Bien-Être et de la Santé au Togo (MaBEST)
C'est le 11 & 17 Décembre 2024 à Lomé

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Kisito	3K
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie de La Mairie	Mairie
Pharmacie Djidjolé	Djidjolé
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
Superette « Tout pour la vie »	Agoè Légbassito
SANTE-EDUCATION	Totsi

Adopter un mode de vie sain
Ne pas fumer, adopter une alimentation riche en fruits, légumes et poissons. Ne pas être obèse, limiter ou éviter les boissons sucrées et énergisantes puis faire des activités physiques régulièrement. Une bonne hygiène de vie réduit les risques d'AVC

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

Stagiaire
Yendoumi KOLANI

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° 015/2024/OTR/CG/CDDI

Le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) informe le public qu'en exécution de l'ordonnance n° 2866/2024 du 15 Novembre 2024, il sera procédé à la vente aux enchères publiques de **trois mille quatre cent vingt-cinq (3425) colis de diverses marchandises dont quarante-un (41) voitures, seize (16) tricycles et vingt-sept (27) motos** tous usagés et de diverses marques.

La vente aura lieu le jeudi 12 décembre 2024 à partir de 09 heures 30 minutes et jours suivants à la base de l'USID, de Ségbé et de Tsévié.

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 Division du Contentieux de la Direction du Renseignement et de la Lutte Contre la Fraude ;
- 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 Adjété Koffi TEKO, Commissaire-Preneur, sis à Amadahomé, Tél : 90 15 43 40 / 98 17 45 62, Lomé.TOGO.

Fait à Lomé, le 27 novembre 2024

Le Commissaire Général p. i.

Philippe Koton B. TCHODJE

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

FEDERER POUR BATIR
www.otr.tg

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.

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 09/12/24 au 16/12/24

BEL AIR	Non loin de Ramco et de l'hôtel Palm Beach	96 80 08 75
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
OLIVIER	01, Rue du Rotary club international angle Bd Felix Houphët-Boigny	96 80 09 50
CHÂTEAU-D'EAU	Près Château d'eau de BE	96 80 08 88
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
NOTRE DAME	Rte de l'Aéroport entre la foire TOGO 2000 et l'Aéroport	96 80 10 12
LA PROSPERITE	Bd Eyadéma non loin de l'immeuble EDA OBA	70 44 86 96
GBEZE	Boulevard Jean Paul II	22 26 32 61
ST PIERRE	Sagboville Hédzranawé. Boulevard Haho	70 43 26 67
DEO GRATIAS	Rue Notre Dame de la Miséricorde KEGUE DINGBLE	96 80 08 93
PEUPLE	Rue Santiagou, près du marché NUKAFU	98 25 04 86
BA-AYETA	KEGUE, Zogbédjé non loin de la station Oando	71 32 33 33
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, Route d'Attigou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, face bureau de poste	99 69 89 21
LA REFERENCE	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'église Pentécôte	90 49 44 56
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond-Point de l'Euf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	99 01 03 74
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, sur le Bd Faure Gnassingbé, après les rails.	70 45 74 92
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur la route Agoè-Adidogomé	70 49 96 51
APOU ANTOINE	Boulevard Lycée Agoè-Assiyéyé Face TOTAL Minamadou II	70 41 36 12
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	99 08 05 01
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, Nationale N°1, avant PIA	97 67 09 37
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
EMMAÜS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	70 40 25 40
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
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

ils ont dit...



António Guterres
Secrétaire General de l'ONU

« Un quart des personnes vivant avec le VIH, soit plus de neuf millions de personnes, n'ont pas accès à des traitements qui pourraient leur sauver la vie. Mettre fin d'ici 2030 à la menace que fait peser le sida sur la santé publique est possible. Pour y parvenir, il faut toutefois faire tomber les barrières qui empêchent les gens de recevoir des services vitaux. Les lois, politiques et pratiques discriminatoires, punissent et stigmatisent les plus vulnérables, en particulier les femmes, les jeunes filles et les minorités, en les empêchant d'obtenir des moyens de prévention, des tests, des traitements et des soins qui ont fait leurs preuves. La Journée mondiale du sida de cette année est l'occasion de rappeler que le combat contre le sida peut être gagné si les dirigeants et dirigeantes adoptent une approche fondée sur les droits de sorte que toutes et tous, en particulier les plus vulnérables, puissent bénéficier sans crainte des services dont ils ont besoin. La solidarité internationale et les droits humains sont à l'origine des progrès remarquables accomplis dans la lutte mondiale contre le VIH. Le sida peut être vaincu si les droits de chacun et chacune, partout dans le monde, sont protégés »

Alimentation du diabétique pendant les fêtes



Une diabétique qui mange

Le diabète est une maladie chronique provoquée par un trouble du métabolisme des glucides, et caractérisée par un taux anormalement élevé de sucre dans le sang et dans les urines. Les diabétiques sont souvent sujets d'interdits de toute sorte. Il est souvent dit qu'un diabétique ne peut ni mener la même vie, ni manger comme tous les autres. Est-ce vrai ?

D'après Dr Bassuka Andrée, médecin nutritionniste, « le diabétique peut manger tout, sauf les aliments qui sont transformés

dans lesquels il n'y a pas beaucoup de sons: « Emakoumé », « Kom », « Egblin », « Ablo », les bouillies « Akluizogbon », « Akassan », « Koko ». Mais il peut manger la pâte du maïs « Ewokoumé » avec beaucoup de légumes. Il doit consommer beaucoup de fruits en quantité limitée en complément des repas ». Le diabétique peut ainsi manger tous les fruits sauf le raisin, précise Dr Bassuka Andrée, qui est trop sucré. Il peut manger également la banane mais en demi portion. Les fruits peuvent être consommés sous forme de jus, mais sans sucre.

Fêtes : manger, boire et préserver sa santé



Une famille qui mange

Les fêtes sont souvent un moment de l'année à la fois joyeux et stressant, arrosées d'alcool et agrémentées de repas copieux. Ce rendez-vous annuel est peut-être agréable pour le moral, mais peut mettre à mal la santé cardiaque, surtout chez les personnes à risque. Ces conseils aideront à manger, boire et s'amuser sans obstruer les artères et sans stresser le cœur.

Le sucre ajouté

Les biscuits, gâteaux et autres sucreries qui nous entourent à cette période de l'année sont des tentations constantes. Difficile dans ces conditions de limiter la consommation d'aliments contenant des sucres ajoutés.

Or, ce type de nourriture est associé à une augmentation de la tension artérielle, ainsi qu'à une hausse des risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Penser à préparer ses propres desserts lorsque c'est possible. Une réduction de 25% de sucre de la plupart des recettes ne changera pas vraiment le goût. On peut également remplacer une partie du sucre des recettes par une banane mûre réduite en purée. Deux cuillerées à soupe de banane remplacent une cuillerée à soupe de sucre.

L'excès de sel

Un apport élevé en sodium peut augmenter la tension artérielle chez les personnes qui souffrent d'hypertension. Les autorités sanitaires préconisent un

apport maximal de sel quotidien de 5 grammes. Beaucoup de personnes dépassent ces limites, et les aliments typiques de fêtes n'aident pas à réduire cette consommation. On peut également remplacer une partie du sel qu'on utilise normalement pour assaisonner les recettes salées par des herbes et des épices.

Exploiter les fibres

Un apport suffisant en fibres peut aider à maintenir une tension artérielle équilibrée. Essayer d'intégrer des aliments complets comme du riz brun, du pain complet, ainsi que des fruits et des légumes au menu des fêtes. Opter aussi pour des préparations de gâteaux à base de farine semi-complète ou complète.

Privilégier le poisson

La viande rouge contient plus de gras saturés que la volaille, les protéines végétales et les fruits de mer. Essayer d'inclure des poissons gras, comme le saumon, le maquereau et la truite, qui contiennent beaucoup d'oméga-3 et aident à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Boire modérément

L'alcool peut ajouter une quantité surprenante de calories à l'alimentation. De plus, l'excès d'alcool peut faire augmenter le taux de triglycérides, augmenter la tension artérielle et augmenter les risques de problèmes graves comme les AVC.

Choisir des aliments sains pour les fêtes

Le nutritionniste français, Dr Pierre Dukan a publié : « lorsqu'un homme grossit, c'est principalement parce qu'il mange trop et stocke sous forme de graisse son excédent calorique. » Que manger dans cette période de fêtes ou comment associer les aliments afin de ne pas surcharger l'organisme, d'éviter le surpoids et garder la bonne forme ?



Bien choisir les aliments

Pendant ces fêtes de fin d'année il faut opter pour les bonnes associations d'aliments au bon moment. Quand nous mangeons, tous les aliments se mélangent dans l'estomac. Leurs index glycémiques se combinent pour former un nouvel index glycémique (la glycémie est le taux de glucose sanguin. A jeun, la glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,1 g/litre. Après un repas, la glycémie s'élève jusqu'à 1,4 g/litre). Lorsqu'on mange un aliment à index glycémique moyen ou élevé, l'associer systématiquement à un autre aliment à index glycémique bas. Par exemple, quand on mange du riz blanc, ajouter dans l'assiette des légumes secs, comme des haricots. On doit commencer le repas par une salade verte ou par des crudités assaisonnées d'une sauce citronnée ou vinaigrée (autant de citron ou de vinaigre que d'huile), surtout si on prévoit de manger un aliment à index glycémique élevé comme des pommes de terre et ignames frites. L'acidité, par exemple sous forme d'une salade bien vinaigrée ou citronnée, permet d'abaisser de 25 à 30% la glycémie après le repas.

Personne ne respecte le jour de fête les horaires des repas, ce qui fait que l'organisme perd ses repères. Faire preuve d'une grande parcimonie dans le choix des aliments.

Que servir à l'apéritif ?

Pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, proposer un pierrier rondelle (un petit plat qui attise l'appétit). Pour les autres, un verre de champagne, ou de whisky, ou un apéritif anisé (liqueur parfumée). Accompagner la boisson de gingembre confit (coupé en petits morceaux), de pommes ou de noix. Attention, toutefois, si on est diabétique, en temps normal, l'insuline cesse d'être sécrétée en fin de

journée mais comme on veille tard le soir de la fête, le pancréas en secrète encore.

Que servir au menu du réveillon ?

Préférer des produits de la mer, ou des poissons moins difficiles à diriger. De préférence le saumon, car il fournit un peu plus de 20g de protéines aux 100g et 10% de matières grasses, conseille la diététicienne. Ces dernières ont une bonne répartition : **1/3 de saturées, 1/3 de mono-insaturées et 1/3 de poly-insaturées qui apportent plus de 2g d'oméga-3. Les apports en vitamines et en minéraux sont nombreux : phosphore, iode, potassium, vitamines B3, B5, B6, B12, D et E. Y associer des légumes, plus légers que les féculents. Les céréales (le riz, la pâte de maïs, du mil ou petit mil) peuvent être associées aux légumes. Seule en torse au menu du réveillon, le dessert, pour éviter la montée exagérée de la glycémie.**

Après les fêtes

Il est temps de mettre son organisme au repos pour retrouver une taille fine et si besoin, perdre rapidement un peu de poids. Pratiquer cette méthode, on évitera de stocker les aliments là où on ne le souhaite pas. Ainsi les protéines animales non utilisées comme énergie se logent aux épaules et à la poitrine, les sucres lents et les sucres rapides donnent du ventre, les laitages augmentent la taille et les légumes donnent trop de volume aux fesses. Grâce à ce régime, on perdra le surplus de gras et d'eau, sans diminuer de la masse musculaire, car une journée type permet de combler uniquement les besoins vitaux de l'organisme. Les apports en protéines et matières grasses assurent une bonne satiété et retardent l'envie de manger.

Source: « Santé magazine »

Fêtes de fin d'année en famille sereines

Les fêtes de fin d'année sont souvent un moment de convivialité joyeuse et retrouvailles. La plupart des gens préfèrent se recréer dans un bar, restaurant, ou une place de loisirs. Les fêtes de fin d'années peuvent être célébrées en familles. On peut passer et partager de beaux moments de complicité avec les enfants, des collègues de travail, et des proches. La préparation du repas ne pose pas de souci particulier, il faut simplement éviter les allées et venues des convives dans la cuisine. Pour bien organiser la fête de fin d'année en famille, il faut fixer un budget; avant toute chose, l'établissement du budget alloué à l'évènement est nécessaire. Inutile d'organiser une fête au-dessus de vos moyens. On peut aviser les convives et prévoir des activités ludiques; prévoir des activités amusantes pour les petits et les grands dont les jeux de société, entre autres. L'important est que tout le monde passe du bon temps et qu'après, chacun en garde un bon souvenir.

Wagashi : méthodes pour une meilleure conservation

Au Togo, le wagashi constitue une importante source de protéines animales, notamment pour les populations rurales. Il peut valablement contribuer à résoudre un déficit protéique dans les régimes alimentaires. Malheureusement, le wagashi est un milieu privilégié de développement de microorganismes, susceptibles d'altérer ses qualités organoleptique et sanitaire. Ainsi la conservation du wagashi est essentielle pour maintenir sa fraîcheur, sa texture et la sécurité alimentaire des consommateurs.



Image du wagashi

Dans le but de conserver ce produit de manière optimale au fil du temps, plusieurs procédés traditionnels sont mis en œuvre tant par les producteurs que par les utilisateurs. Cela inclut notamment :

Le séchage solaire

Cette méthode est majoritairement utilisée au Togo par certains consommateurs. Elle offre une durée de conservation d'environ 8 jours. C'est ce que révèle l'étude « *Inventaire et analyse des pratiques endogènes de conservation du wagashi, un fromage traditionnel produit au Bénin* », menée par Philippe Sessou et al. L'étude a été publiée dans « *International Journal of Biological and Chemical Sciences* » (2013).

Pour maximiser les effets positifs du séchage solaire sur la qualité organoleptique du wagashi, certaines conditions doivent être respectées : le fromage doit être séché dans un environnement propre et bien aéré, il doit être positionné de façon optimale, à l'abri de l'humidité nocturne et protégé d'un grillage propre contre les contaminants (insectes, mouches).

La conservation du wagashi au lactosérum

Procédé traditionnel, utilisé par les productrices et commerçantes de Wagashi,

cette méthode de conservation consiste à garder le wagashi dans le lactosérum. Afin de limiter la multiplication des microorganismes pouvant provenir du manipulateur, du lactosérum et des ustensiles, il est conseillé de préchauffer le lactosérum et d'opérer dans de bonnes conditions d'hygiène.

La conservation dans de l'eau de coloration

La conservation du wagashi dans de l'eau de coloration, obtenue à partir de Sorghum vulgaris, est une méthode utilisée par les commerçantes pour prolonger la durée de conservation jusqu'à environ 5 jours. Elle peut enrichir le profil gustatif, maintenir une certaine humidité, et contribuer à affermir le fromage.

La cuisson journalière

Pratiquée par des revendeuses, cette technique consiste à cuire le fromage à des températures entre 80°C et 100 °C. La cuisson journalière maintient une texture agréable tout en améliorant le goût et l'arôme. La cuisson journalière aide aussi à éliminer les micro-organismes pathogènes, augmentant ainsi la sécurité sanitaire du produit. Toutefois, il est crucial de gérer soigneusement le processus pour éviter une surcuisson qui pourrait altérer les qualités et réduire la valeur nutritionnelle du fromage. Cette méthode peut permettre

de conserver le fromage, jusqu'à 7 jours en moyenne.

La friture

Cette méthode présente l'avantage de détruire la flore microbienne du wagashi tout en le gardant dans un état gras qui limite sa recontamination par les microorganismes non lipophiles. Cependant, la qualité de l'huile de friture peut être préjudiciable au maintien de sa qualité nutritionnelle : la composition en acides gras saturés pourrait conférer au produit le véhicule des triglycérides, précurseurs des lipoprotéines dans le wagashi.

Dans le cas où le consommateur fera frire plusieurs fois le même produit, il pourrait l'exposer à la survenue des benzopyrènes dans le produit, qui risquent d'être cancérogènes à son consommateur. Il convient de souligner que le wagashi ne doit suivre qu'une seule fois le procédé de friture.

Le fumage traditionnel

Cette méthode est particulièrement efficace pour inhiber la croissance microbienne. Le fumage peut permettre une conservation jusqu'à un mois. Cependant cette longue durée de conservation du produit, l'exposerait au risque de contamination par des benzopyrènes.

Conservation au réfrigérateur

Le wagashi peut être conservé au réfrigérateur pour une période allant jusqu'à 12 jours, selon les conditions de stockage. Il est recommandé d'emballer le wagashi dans un contenant hermétique pour éviter qu'il n'absorbe les odeurs des autres aliments et afin de minimiser l'exposition à une contamination par les autres produits alimentaires. La température idéale pour conserver le wagashi est d'environ 5 °C. Cela aide à ralentir la croissance de bactéries et

à préserver la texture et la saveur du fromage. Avant de consommer le wagashi conservé au réfrigérateur, il peut être utile de le laisser revenir à température ambiante ou de le réchauffer légèrement, surtout si on souhaite retrouver sa texture originale et son goût.

Il est important de souligner que toute manipulation des produits laitiers requiert une hygiène optimale, quel que soit le procédé utilisé.

Améliorer les pratiques de conservation du wagashi

Bien que les techniques traditionnelles soient largement utilisées, l'intégration d'autres méthodes modernes peut considérablement améliorer la sécurité alimentaire et prolonger la durée de vie du wagashi. Le projet "Wagashi sain pour une Optimisation des revenus des Ménages Exploitant le lait local au Nord Togo" (WOMEN) mis en œuvre par les ONG Vétérinaires Sans Frontières Suisse (VSF-Suisse) et Gestion de l'Environnement et Valorisation des produits Agrosylvopastoraux (GEVAPAF) grâce au cofinancement de la CEDEAO et de la Coopération Suisse, représente une initiative significative pour améliorer non seulement les méthodes de conservation du wagashi mais aussi pour renforcer l'autonomisation économique des femmes dans le secteur laitier tout en assurant la sécurité alimentaire des consommateurs à travers la qualité sanitaire des produits mis sur le marché par les acteurs du projet.

En effet afin d'améliorer les pratiques traditionnelles de conservation adoptées en ce jour au nord Togo, le projet WOMEN a introduit le procédé de déshydratation du wagashi en accompagnant les coopératives de commerçantes dans l'acquisition d'un déshydrateur qui permet non seulement de conserver plus longtemps le wagashi mais aussi d'assurer une meilleure qualité sanitaire du produit fini.

Contacts pour commander du bon wagashi des coopératives de la Région des Savanes (Togo)

**Tel / WhatsApp : +228 93096504/
90996998/ 93995375**

par William O.

Alerte : limiter le temps assis dans la toilette

L'utilisation du téléphone aux toilettes est devenue une habitude quotidienne pour beaucoup. Ce qui devait être une pause de quelques minutes se transforme parfois en longues sessions de navigation sur les réseaux sociaux ou de lecture. Pourtant, les experts mettent en garde contre les dangers pour la santé d'une position prolongée sur la cuvette.

1

Un risque méconnu, mais sérieux

Le Dr Lai Xue, Chirurgien colorectal au Southwestern Medical Center de l'Université du Texas à Dallas, explique que rester assis plus de 10 minutes sur les toilettes peut avoir des conséquences importantes.

2

Et si on est constipé ?

Selon le Dr Xue, prolonger son temps assis pour tenter de se soulager n'est pas une solution. Il recommande plutôt d'adopter des stratégies simples pour stimuler le transit. Marcher un peu pour activer la digestion. Maintenir une bonne hydratation en buvant suffisamment d'eau. Consommer des fibres pour améliorer la qualité des selles.

3

La position assise et ses effets

La position assise prolongée, combinée à la forme ovale des cuvettes, comprime les fesses et maintient le rectum dans une position basse. Cela entraîne une perturbation de la circulation sanguine dans la zone anale, le développement d'hémorroïdes en raison de l'accumulation de pression sur les veines.

4

Faiblesse des muscles pelviens et prolapsus rectal

Un temps prolongé aux toilettes peut aussi affaiblir les muscles pelviens, augmentant le risque de prolapsus rectal (lorsque le rectum glisse vers le bas et peut sortir de l'anus). Ce problème est aggravé si la personne souffre de constipation.



Un homme étant aux toilettes

Adopter de meilleures habitudes

Pour préserver sa santé, éviter de prolonger son temps sur les toilettes au-delà de 10 minutes. Garder son téléphone à l'extérieur pour ne pas être tenté de prolonger ce moment. Si nécessaire, privilégier des postures comme accroupi ou utiliser un repose-pied pour faciliter le passage des selles. Ces petits ajustements peuvent prévenir des complications inutiles et améliorer sa santé au quotidien.

par RAYMOND DZAPATA

Santé-Éducation alerte sur la menace des Maladies Non Transmissibles au Togo

Santé
Actualité



Vue des journalistes

Le Togo est sous péril par rapport aux Maladies Non Transmissibles (MNT). C'est en substance ce que révèle l'enquête STEPS Togo 2021 portant sur les facteurs de risque des maladies non transmissibles (MNT).

Selon les résultats de l'enquête STEPS 2010, au total 15,4% des togolais étaient en surpoids. Concernant l'obésité, la prévalence était de 6,2%. En 2021, il est noté que 30,8% de togolais sont en surpoids. Soit une augmentation de 15,4% (le double) par rapport à 2010. Pour l'obésité, 11,7% d'adultes sont obèses au Togo, avec une augmentation de 5,5% par rapport à 2010. La prévalence de l'hypertension en 2010, était de 19%. La prévalence de l'hypertension selon l'enquête STEPS 2021 est de 27,4% soit une montée de 8,4%. En ce qui est du diabète, en 2010, la prévalence était de 2,6%. En 2021 elle est à 5% soit une augmentation

de 2,4% par rapport à 2010. L'enquête STEPS Togo 2021 a encore confirmé que les maladies non transmissibles un défi majeur de santé publique au Togo. En clair, toutes les valeurs ont augmenté au Togo. Les populations sont en train de tomber malades.

Conscient du phénomène, Santé-Education, la principale structure de promotion de la santé par les médias au Togo, a sonné l'alerte sur le danger des MNT sur le bien-être et le développement du Togo, appelant à des actions urgentes et concertées à l'échelle nationale. C'était au cours d'une conférence de presse tenue le mardi 03 Décembre 2024 à Lomé.

« Cette enquête a encore confirmé que les maladies non transmissibles constituent un défi majeur de santé publique au Togo. C'est un cri d'alerte que nous lançons à l'endroit des premières autorités du Togo, de la population, des médias, des institutions



Table officielle lors de la conférence de presse

gouvernementales, des institutions internationales de santé. Quand vous analysez les résultats de cette enquête, vous avez l'impression que la grande partie de la population togolaise est malade. Les valeurs par rapport à l'enquête 2010 ont largement augmenté, ce qui est très mauvais pour le développement du pays. Si on prend l'exemple de l'hypertension, en 2010, 19% des Togolais sont détectés hypertendus. En 2021, les résultats révèlent plus de 27% de Togolais hypertendus. Et donc plus du double des Togolais sont hypertendus. Cela est très grave pour le devenir du pays. Attention il faut réagir», a lancé Gadiel Tsonyadzi, Directeur de développement Santé Éducation.

L'augmentation des maladies non transmissibles a des conséquences dramatiques non seulement pour les individus mais aussi pour les systèmes

de santé publique. La prise en charge de ces maladies coûte cher en raison de la nécessité de traitements médicaux à long terme, d'hospitalisations. Face à l'augmentation des MNT, il est impératif de mettre en place des stratégies globales de prévention. A cet effet Santé-Éducation a formulé des recommandations qui peuvent contribuer à réduire les facteurs de risque des MNT.

Il s'agit **d'organiser une grande rencontre multisectorielle d'urgence sur la lutte contre les MNT au Togo sous l'égide du ministère de la santé (Division de surveillance des MNT), adopter à cette rencontre d'urgence un plan d'action 2025 -2030 de lutte contre les MNT, faire des médias le fer de lance de la lutte contre les MNT au Togo et sensibiliser les populations à faire l'effort de respecter les mesures d'hygiène de vie.**

par Elom AKAKPO

L'éducation thérapeutique du patient : une avancée majeure dans la prise en charge de la tuberculose au Togo

Le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) au Togo se trouve confronté à une situation préoccupante. En effet, le pays observe une augmentation des cas de rechutes, de patients perdus de vue, de décès, ainsi que des cas d'échecs thérapeutiques entraînant ainsi la tuberculose multirésistante (MDR). Ces défis mettent en évidence l'urgence d'adopter une approche innovante pour améliorer la prise en charge des patients tuberculeux. Ainsi, le gouvernement togolais, avec l'appui d'organisations internationales comme l'OMS et le Fonds mondial de lutte contre le sida, la tuberculose et le paludisme, met en place des stratégies pour améliorer les conditions de prises en charge globale de la tuberculose. C'est dans ce contexte que l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) a été mise en place comme une solution essentielle. Cette initiative constitue une avancée significative dans la prise en charge des patients tuberculeux, en intégrant des approches novatrices qui placent le patient au centre du processus de soins.

L'ETP vise à promouvoir une approche axée sur l'écoute, la compréhension et l'autonomisation des patients. Pour être efficace, l'ETP doit être conduit par des professionnels ayant la maîtrise et dans le respect de l'art. c'est dans cet optique que la première session de formation a été organisée du 19 au 22 novembre 2024 à Kpalimé pour permettre aux prestataires de soins d'acquérir des compétences essentielles pour mieux accompagner les patients atteints de tuberculose tout au long de leur parcours de soins.

Les modules de formation ont été élaborés pour aborder divers aspects de l'éducation thérapeutique, incluant des stratégies d'engagement des patients, des techniques de communication et des méthodes d'évaluation de l'observance. La session a réuni une vingtaine de points focaux tuberculose provenant de différents Centres de Dépistage et de Traitement (CDT), engagés dans la lutte contre cette maladie. Cette formation a permis à ces points focaux, pendant quatre (4) jours, d'acquérir des connaissances et des compétences pratiques sur l'ETP. Cette formation ne se limite pas à l'amélioration des compétences individuelles des prestataires de soins. Elle ouvre également la voie à un renforcement des capacités des CDT au Togo. En intégrant l'ETP dans les pratiques de soins, ces centres de santé peuvent offrir une prise en charge plus complète et adaptée aux besoins spécifiques des patients en général et ceux atteints de la tuberculose en particulier.

Ces prestataires de soins formés à l'ETP sont mieux équipés pour gérer les cas complexes de tuberculose, notamment ceux liés à des comorbidités comme le VIH et le diabète. Cela permet non seulement d'améliorer les résultats cliniques, mais aussi de réduire les taux de décès, d'échecs et/ou de rechutes liés à cette maladie.

L'initiative de formation sur l'ETP au Togo constitue également un modèle pour la diffusion de cette approche dans d'autres domaines de la santé. En effet, les principes de l'ETP peuvent être appliqués à la gestion d'autres maladies chroniques, telles que le diabète, où l'éducation et l'autonomisation des patients sont tout aussi cruciales.



Photo de famille à l'issue de l'atelier

En intégrant l'ETP dans divers programmes de santé, le Togo peut non seulement améliorer la gestion des maladies chroniques, mais aussi renforcer son système de santé global. Cela pourrait conduire à une meilleure coordination des soins, à une réduction des coûts de santé et à une amélioration durable de la qualité de vie des patients car en aidant les patients à comprendre leur maladie et les traitements associés, cela favorisera une meilleure observance au traitement, gage de tout succès dans le traitement des maladies chroniques. Les patients atteints de tuberculose ou de maladies chroniques, souvent confrontés à des défis émotionnels et psychologiques liés à leur maladie, bénéficieront d'un soutien qui leur permet de devenir des acteurs de leur propre santé. Cette autonomisation

est essentielle pour améliorer leur engagement envers le traitement et leur qualité de vie.

Au demeurant, la formation sur l'Éducation Thérapeutique du Patient constitue une avancée significative dans la lutte contre la tuberculose au Togo. En plaçant le patient au cœur des soins, cette initiative promeut une approche plus humaine et efficace. En s'appuyant sur les principes de l'ETP, le Togo ouvre la voie à une meilleure gestion des maladies chroniques et à une amélioration durable de la qualité de vie de ses citoyens. Cette démarche innovante pourrait également servir de modèle pour d'autres pays confrontés à des défis similaires dans le domaine de la santé. La deuxième session de cette formation est prévue dans les prochains jours.

Source: PNLT

6 pratiques pour raviver la sexualité dans le couple

Dans les couples, généralement après des années de mariage, de découverte, d'exploration et de nouveauté le sexe commence à être placé au deuxième ou au troisième plan. Ceci pour plusieurs raisons qui sont entre autres les problèmes de travail, les difficultés économiques, la fatigue, le stress, l'arrivée d'un enfant, le troisième âge. Cependant, il faut rappeler que le sexe n'est pas seulement une partie de la relation, mais représente la qualité de la relation de couple.



Image d'un couple

1

Trouver le temps au couple

Il est conseillé de mettre de côté le travail, les tâches ménagères ou même confier les enfants à des grands-parents, tantes, nounous, et ainsi pour trouver du temps pour le couple. Cela permet de redécouvrir ce que signifie « se fiancer » en passant du temps seul, en excluant le reste du monde et, si nécessaire, « créer » un véritable rendez-vous à l'ordre du jour.

2

Faire de surprises

Il faut s'offrir des gestes affectueux inattendus, se faire des compliments qu'on tient pour acquis, et également s'organiser quelque chose d'inhabituel.

5

Etre détendu

La première étape consiste à s'attaquer à ce problème. Le stress de la vie extérieure et l'anxiété sont autant de facteurs qui freinent le désir sexuel. Si on est stressé et débordé, ou qu'on a des problèmes au travail, il est important de s'évader, d'écouter de la musique, par exemple. Faire régulièrement une sieste.

6

Oser la nouveauté

Partager les fantasmes et demander à l'autre quels sont les siens. C'est également l'occasion de faire de nouvelles propositions érotiques, afin de varier le format et de laisser la nouveauté entrer dans le couple. Chandelles, musique douce, lumière tamisée, parfum entre autres, le tout est de trouver ce qui convient au couple. Cela peut raviver la séduction et l'érotisme.

3

Rendre propre la chambre

De temps en temps, il est important d'éliminer de la chambre tout ce qui ramène à la routine et éloigne de l'intimité. Également éliminer les vêtements éparpillés, documents de travail, télévision, jouets pour enfants si possible.

4

Communiquer

Dans la vie du couple, il est conseillé de communiquer pour raviver la passion. Se confier à son mari ou sa femme, et s'écouter l'un et l'autre. Il est important de respecter les moments de l'autre et ses besoins.

Recette 1 : 3 tiges de Gongoli, 02 racines de gingembre, 02 citrons et 04 feuilles de menthe. Faites bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. La recette peut être utilisée tiède ou fraîche. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme l'eau 01 fois par jour pendant 1 semaine. Ne pas oublier de le consommer le plus souvent avant d'aller au lit.

Recette 2 : 0,5 l de décoction de bissap, 01 cuillère à soupe de cannelle en poudre, 02 cuillères à café de gingembre frais râpé, 02 cuillères à soupe de miel liquide. Ajouter la cannelle, le gingembre et le miel dans la décoction du bissap, laisser reposer pendant 3 jours. Filtrer la boisson et secouer vigoureusement avant de servir. A boire 30 minutes avant tout rapport sexuel.

« La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre, c'est cependant le plus mal gardé »
Chauvot de Beauchêne

par Elom AKAKPO

Miel
de forêt classée

COOP-CA
TITIGBÉ (Sotouboua)

Lauréat du concours
Meilleur miel
Région centrale
2024

Produit et Récolté par les Apiculteurs de la
FORÊT COMMUNAUTAIRE DE KALARE

+228 93 05 94 23 / 92 49 03 93

Miel
de forêt classée

Produit et Récolté par les Apiculteurs du
Parc national Fazao Malfakassa PNFM

COOP-CA
AVENIR (Yalombé)

+228 90 73 45 80

Miel
de forêt classée

COOP-CA
ABEILLE D'ABORD
(Sotouboua)

**LES AVANTAGES DU MIEL
PAR RAPPORT AU SUCRE**

- Indice glycémique plus faible
- Moins calorique
- Riche antioxydants
- Riche en vitamines et minéraux
- Antibiotique naturel
- Plus sucrant

Produit et Récolté par
les Apiculteurs du

**Parc national Fazao
Malfakassa PNFM**

+228 91 71 87 08

Vaccin R21/Matrix-M : un espoir pour l'élimination du paludisme en Afrique

Le Serum Institute of India, en collaboration avec l'Université d'Oxford, a présenté le mercredi 4 décembre 2024 à Lomé le vaccin R21/Matrix-M, nouvel espoir dans la lutte contre le paludisme. C'était lors d'un symposium organisé par la Société Togolaise de Pédiatrie (SOTOPED). Ce vaccin, approuvé récemment par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), représente une avancée majeure dans la lutte contre une maladie qui reste une des principales causes de mortalité en Afrique.

Malgré les progrès réalisés dans la lutte contre le paludisme, cette maladie demeure une menace majeure pour la santé mondiale. En 2022, on estime que 608 000 décès lui étaient attribuables, dont 95 % en Afrique, la région la plus touchée.

Les enfants africains sont particulièrement vulnérables : chaque année, près d'un demi-million d'enfants succombent au paludisme. Cette triste réalité souligne l'urgence d'une solution efficace et durable ; le vaccin R21/Matrix-M peut bien être une réponse à cette crise.

Un vaccin prometteur

Le R21/Matrix-M est le premier vaccin antipaludique à avoir démontré une efficacité supérieure à 75 %, atteignant ainsi les objectifs fixés par l'OMS. Ce vaccin

cible particulièrement les enfants de plus d'un an, les plus exposés à la maladie.

Schéma vaccinal et administration

La vaccination avec le R21/Matrix-M se déroulera en quatre doses dont la première dose à 5 mois, deuxième dose à 6 mois, troisième dose à 7 mois, dose de rappel à 18 mois.

Le vaccin est administré chez les enfants de moins de 24 mois dans la cuisse antérolatérale. Chez les enfants de plus de 24 mois dans le muscle deltoïde, sauf si la masse musculaire est insuffisante, auquel cas la cuisse reste privilégiée.

Effets secondaires et précautions

Comme tout vaccin, le R21/Matrix-M peut entraîner des effets secondaires, notamment la fièvre : 42,3 % des cas, la douleur au



Photo de famille à l'issue du symposium

site d'injection : 16,4 %, la somnolence : 1,5 %, l'enflure au lieu d'injection : 3,3 %.

La vaccination doit être différée chez les enfants souffrant de maladies fébriles aiguës sévères, mais une infection bénigne, comme un rhume, n'est pas une contre-indication.

Déploiement au Togo

Le Togo intégrera le R21/Matrix-M dans le Programme Élargi de Vaccination (PEV)

à partir de 2025. Ce vaccin sera disponible dans tout le pays au prix de 13 000 FCFA par dose, rendant cette innovation accessible à un large public. L'agence Interface Pharma va assurer la promotion du vaccin au Togo.

L'initiative, portée par des acteurs engagés comme le Serum Institute of India et l'Université d'Oxford, symbolise un pas de géant vers un avenir où le paludisme ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Éthique du don de sang : garantir sécurité, équité et dignité des donneurs et des receveurs

L'éthique du don de sang repose sur quatre principes fondamentaux qui permettent au CNTS d'assurer l'autosuffisance nationale en produits sanguins. Ces principes fondamentaux qui sont l'anonymat, le volontariat, le bénévolat et le non-profit garantissent la sécurité, l'équité et la dignité des donneurs et des receveurs. Ils sont essentiels pour maintenir la confiance entre les donneurs, les receveurs et les structures de santé (hôpitaux, centres de transfusion).



image de prélèvement du sang

Des centaines de dons de sang sont réalisés chaque année au Togo. Les besoins sont en constante augmentation, notamment en raison de l'allongement de l'espérance de vie et l'amélioration du plateau technique des soins.

Le don de sang est une activité très réglementée et surveillée. C'est aussi une action humaine à forte composante sociale et solidaire qui soulève de nombreuses questions sociétales et éthiques, parfois polémiques. Le Centre National de Transfusion Sanguine (CNTS) est l'organisme public chargé de l'autosuffisance en produits sanguins, dans le respect des principes éthiques inscrits dans la loi, et des règles de sécurité sanitaire garantissant la maîtrise des risques infectieux transfusionnels.

Le volontariat

Le don de sang doit être volontaire, sans pression aucune. La pression pourrait amener le donneur à dissimuler des informations sur sa santé qui pourrait constituer un risque pour lui-même et surtout pour le receveur.

Le bénévolat ou la gratuité du don

Le don de sang est bénévole et non rémunéré. La gratuité est essentielle pour éviter les risques de pression ou d'incitation financière, qui peuvent conduire à des pratiques de don non éthiques ou à des risques pour la santé des donneurs et des receveurs. Cela peut compromettre la sécurité des produits sanguins et encourager des comportements à risque.

L'anonymat et la confidentialité

Les informations concernant les donneurs et les receveurs doivent être traitées avec la plus grande confidentialité. Les donneurs doivent être rassurés que leurs données personnelles et médicales sont bien protégées. Cela contribue à instaurer un climat de confiance dans le processus de don. Cela évite aussi les pressions sociales entre receveurs et donneurs.

Le non-profit et la non-commercialisation

Le don de sang doit rester non lucratif. La non-commercialisation du sang

est un principe éthique fondamental. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souligne que le commerce du sang et des produits sanguins est associé à des risques éthiques importants, notamment l'exploitation des donneurs. Les systèmes de dons non rémunérés sont considérés comme plus éthiques et efficaces pour garantir la qualité du sang et éviter les abus.

D'autres valeurs qui sont parfois des extensions des quatre valeurs fondamentales peuvent être considérées dans le cadre des activités des centres de transfusion sanguine.

Le consentement éclairé

Les donneurs doivent être pleinement informés des risques et des procédures associés au don de sang.

Ils doivent donner leur consentement libre et éclairé. Ils doivent comprendre les implications de leur don et être conscients de leurs droits et devoirs. Ceci est un élément important de leur engagement.

La non-discrimination

Les critères de sélection des donneurs doivent être fondés sur des considérations médicales pour garantir la sécurité des receveurs et des donneurs eux-mêmes. Les critères ne doivent pas être discriminatoires et doivent être appliqués de manière transparente. En d'autres termes, les politiques de don de sang ne doivent pas discriminer les donneurs sur la base de leur sexe, leur origine ethnique, leur statut socio-économique ou tout autre facteur non pertinent pour la sécurité du don.

Tous les malades doivent avoir les mêmes droits d'accès aux produits sanguins, indépendamment de leur statut socio-économique, de leur origine ou de leur condition sociale. Cela garantit l'équité dans la distribution des ressources médicales.

Le sang doit être distribué de manière équitable et selon les besoins médicaux. Les décisions concernant la distribution des produits sanguins doivent être guidées par des critères médicaux et éthiques, et non par des considérations économiques ou politiques.

La sécurité

La sécurité des donneurs et des receveurs est primordiale. Des protocoles stricts sont mis en place pour garantir la sécurité des dons.

Chaque échantillon de sang est soumis à des tests rigoureux pour détecter d'éventuelles maladies transmissibles, assurant ainsi la qualité des produits sanguins. Tout prélèvement testé comme contenant un agent pathogène est automatiquement détruit dans les conditions sanitaires exigées.

La solidarité

Le don de sang est un acte de solidarité envers les autres. Il repose sur une conscience collective où chaque individu contribue au bien-être de la communauté en offrant une partie de soi-même pour sauver des vies. C'est pourquoi, le don de sang est une affaire de tout le monde. Car, tout le monde peut, dans une situation clinique, avoir besoin de poches de sang pour sa vie.

Préservation de la santé publique

Les programmes de don de sang doivent promouvoir la santé publique. Ceci en assurant que les pratiques de collecte, de stockage et de distribution respectent des normes élevées pour prévenir la transmission de maladies et garantir la sécurité des transfusions.

Responsabilité sociale

Les campagnes de sensibilisation au don de sang doivent être menées de manière éthique, en respectant les principes de transparence et d'honnêteté, tout en évitant de susciter la peur ou la culpabilité.

Ces principes aident à assurer que le système de don de sang est équitable, sûr et respectueux des droits et de la dignité des individus impliqués. La promotion de ces valeurs éthiques est essentielle pour renforcer la culture du don et répondre aux besoins en produits sanguins.

par Abel OZIH

Article validé par Prof. Ag. Lochina Feteke, Directeur du CNTS

COMMUNIQUE



ASSURANCE MALADIE
UNIVERSELLE

AMU INAM

SCHOOL AMU

QUE DOIT FAIRE UN BÉNÉFICIAIRE DE SCHOOL AMU EN CAS DE MALADIE ?

● A L'ÉCOLE :

Pendant les heures de cours

- 1- l'élève s'adresse à la direction de son école
- 2- la direction de l'école lui délivre un « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** »
ou une **feuille de soins** dûment rempli(e)
- 3- l'élève se rend au **centre de santé public**, présente le « **Bon Scolaire d'Accès aux Soins** » ou la **feuille de soins** pour se faire soigner

● EN DEHORS DE L'ÉCOLE :

week end, vacances, etc.

L'élève va directement au **centre de santé public** pour se faire soigner

Attention : Les bénéficiaires de school AMU n'ont **pas besoin de carte AMU-INAM** pour aller aux soins.

SCHOOL AMU, pour la bonne santé et la réussite scolaire!

Prenez votre santé en main.
Avec SANTE-EDUCATION, demeurez informés
et restez en bonne santé