



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° 802 du 12 Février 2025

# Sakomi et spaghetti : attention danger



3 UN PLAT DE SPAGHETTI ET SAKOMI

Sauce « Kodoyo » :  
immunité, sang de qualité

4

Gombo : santé du cœur  
et des intestins

4

Eau : vertus  
aphrodisiaques

2



S O C I É T É N O U V E L L E

Jusqu'au  
**30 MARS** 2025



AVEC **DJAMA**, ON EST **ENSEMBLE**

www.snb.tg



| Pharmacies et Points de vente du journal | Géolocalisation    |
|------------------------------------------|--------------------|
| Pharmacie Kisito                         | 3K                 |
| Pharmacie Main de Dieu                   | Agoè Assiyéyé      |
| Pharmacie de La Mairie                   | Mairie             |
| Pharmacie ISIS                           | Noukafoou          |
| Pharmacie des Ecoles                     | Adidogomé          |
| Pharmacie Ave Maria                      | Près du CHU Tokoin |
| Ets Malibou                              | Noukafoou          |
| SANTE-EDUCATION                          | Totsi              |

## Dispositions pratiques pour éviter la méningite

Il faut éviter de rester en milieu poussiéreux ou se protéger le nez et la bouche contre la poussière. Se protéger le nez et la bouche en cas d'éternuement et de toux est très important. La population doit éviter le contact étroit avec les personnes malades et se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon. Se faire vacciner et adhérer à la vaccination de routine du Programme Elargi de Vaccination (PEV) car la vaccination est la mesure préventive la plus efficace. Se rendre immédiatement dans le centre de santé le plus proche en cas de symptômes pour une prise en charge adéquate et rapide.

20SANTÉEDUCATION

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

## Eau : vertus aphrodisiaques

**Boire de l'eau et surtout avoir une bonne hydratation joue un rôle essentiel dans le bien-être général et, plus particulièrement, dans les performances sexuelles. En effet, de simples ajustements dans la routine d'hydratation peuvent impacter positivement son énergie, sa circulation sanguine et les érections.**



Un homme qui boit de l'eau

L'eau est un élément fondamental pour le bon fonctionnement de l'organisme. Elle contribue à maintenir l'équilibre hydrique du corps, important pour la circulation sanguine. Une bonne circulation permet d'assurer un afflux sanguin optimal vers les organes, y compris le pénis, favorisant ainsi des érections fermes et durables.

Dès le réveil, le corps a besoin d'être réhydraté. Boire un grand verre d'eau le matin stimule la circulation et prépare les organes à fonctionner efficacement tout au long de la journée. Cette habitude simple peut avoir un impact significatif sur son énergie et ses performances sexuelles.

### Quand et comment boire de l'eau pour de meilleurs résultats ?

L'idéal n'est pas de boire de grandes quantités d'eau d'un coup, mais plutôt d'adopter une hydratation régulière et modérée tout au long de la journée. Avoir une bouteille d'eau réutilisable à portée de main est un excellent moyen de ne pas oublier de s'hydrater. De plus, boire de l'eau 30 minutes avant un repas peut améliorer la digestion et l'absorption des nutriments essentiels à la production d'hormones telles que la testostérone. Cela optimise indirectement la vitalité sexuelle.

En revanche, il est conseillé d'éviter une consommation excessive d'eau juste avant le coucher. Un sommeil de qualité est essentiel pour la production hormonale et

la récupération du corps. Boire trop d'eau tard le soir perturbe le repos en augmentant les envies nocturnes d'uriner.

### Meilleure option que l'alcool et les boissons sucrées

Contrairement à certaines idées reçues, l'alcool et les boissons sucrées n'hydratent pas, bien au contraire. Ces liquides peuvent favoriser la déshydratation et réduire la qualité des érections. L'eau pure reste le choix idéal pour maintenir une hydratation optimale et éviter les effets négatifs de la déshydratation sur la sexualité.

### L'importance de l'hydratation pour les personnes actives

Si on pratique une activité physique régulière, il est encore plus essentiel de bien s'hydrater. La transpiration entraîne une perte d'eau importante qui doit être compensée pour maintenir les performances physiques et sexuelles. Penser à boire de l'eau avant, pendant et après l'exercice pour assurer une hydratation optimale.

En adoptant une bonne routine d'hydratation, on soutient le corps dans toutes ses fonctions vitales dont la digestion, la circulation sanguine, l'élimination des toxines et production hormonale. Cela permet d'améliorer non seulement les performances sexuelles, mais aussi l'énergie, la concentration et le bien-être général.

par Raymond DZAKPATA

## ils ont dit...



Dr Essoreke Tchaou  
Diététicien (Togo)

« Si les repas ne sont pas équilibrés et suffisants, on peut tomber dans la malnutrition. L'insuffisance en macronutriments (sucre, acides aminés et acides gras), chez les enfants, entraîne un retard de croissance, une maigreur et un poids insuffisant. Ils seront peu performants sur tous les plans et seront souvent malades. Chez les femmes et les jeunes filles, elles seront peu productives et auront des enfants de petit poids à la naissance et cela entraîne les risques de maladies chroniques à l'âge adulte (surpoids, obésité, diabète, hypertension artérielle). Les hommes et les jeunes garçons malnutris deviennent également peu productifs. Il y a d'autres maladies qui sont dues à l'insuffisance de micronutriments (vitamines, minéraux). Ce sont l'avitaminose A, le goitre, l'anémie. A titre d'exemple, si l'on ne boit pas suffisamment d'eau, le volume du sang diminue. En cas d'insuffisance de sang, le cœur qui est le gestionnaire de la distribution du sang va privilégier les organes vitaux que sont le cœur lui-même et le cerveau. Les autres organes n'ayant pas assez de sang qui fournit tous les nutriments nécessaires pour leur fonctionnement, ne seront donc pas performants. »

### PHARMACIE DE GARDE DU 10/02/25 au 17/02/25

|                       |                                                                      |             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------|
| ETOILES               | 10 Av. Nouvelle Marche                                               | 96 27 05 05 |
| 3IEME ARRONDISSEMENT  | Bd. du 13 Janvier, près de l'Immeuble FIATA                          | 96 32 97 71 |
| AMESSIAME-BE          | Marché de Bè                                                         | 96 32 97 60 |
| PORT                  | Face Hôtel Sarakawa                                                  | 70 41 54 53 |
| HORIZON               | 165, Bd du 13 janvier Nyékonakpoè. Face Sapeurs-Pompiers             | 90 56 52 56 |
| AVE MARIA             | Face ENSF près du CHU Tokoin                                         | 99 03 20 12 |
| AMITIE                | 72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)                                     | 70 25 62 57 |
| BON SECOURS           | Rue du Grand Collège du Plateau - Cassablanca                        | 70 45 76 74 |
| BAH                   | Bd Zio, Face EPP Hédzranawé                                          | 90 55 79 59 |
| CITRUS                | Attigéou 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. Akéi 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 Keguè          | 70 44 33 33 |
| SEPOPO                | ADAKPAME, rond point Sawleto non loin de la station Somayaf          | 70 34 65 65 |
| O GRAIN D'OR          | Ahadji - Kpota, Rue Carrefour Zorrobar, Grand Contournement          | 71 90 11 66 |
| PHARMACIE 2000        | BE KPOTA près du Marché Dzifa                                        | 96 37 94 25 |
| BETHEL                | ADIDOGOME Soviépe, 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              | Carrefour Apédokoè-Gbomamé 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, à 100m du palais royal de Yokoè            | 93 29 07 37 |
| GREENRX               | Ségbe, Non loin du Rond point Douane                                 | 92 96 19 19 |
| MATHILDA              | Route PATASSE - Lomégan - ODEF                                       | 22 51 15 34 |
| EL-SHADAI             | Face Ecole Théologie ESTAO                                           | 96 80 09 10 |
| ENOULI                | Station d'Agbalépédogan                                              | 25 90 68    |
| LE GALIEN             | Rue Pavée d'Adidoadin                                                | 96 80 09 21 |
| DES ROSES             | AGOE - Vakpossito, près de l'entreprise de l'Union                   | 70 42 37 72 |
| BETANIA               | Rue Sito, Totsi-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           | 91 21 25 97 |
| EL-SHAMMAH            | Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes                      | 70 43 25 85 |
| NOTRE DAME DE LOURDES | Carrefour Maison Blanche en allant à "Deux Lions"                    | 70 44 01 01 |
| LA GRÂCE              | Près de l'Auberge Sahara avant la Station SUN AGIP Agoè              | 90 56 16 81 |
| LE ROCHER             | Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf                           | 92 30 06 56 |
| EL NOUR               | AGOE - Alinka non loin du CMS Togblekopé                             | 97 79 93 74 |
| ZILIDJI               | Derrière le marché d'agoè zongo                                      | 92 61 66 08 |
| REGINA PACIS          | ADETIKOPE, près du bar Sous l'Antenne                                | 70 45 98 58 |
| SATIS                 | Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)                      | 70 44 85 17 |
| DENIS                 | AGOE Kové, Carrefour Kpogli                                          | 96 74 03 80 |
| EMMAÛS                | 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 |
| 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, Kplikamé, Non loin du T-OIL                                | 92 16 32 32 |
| OBSERVANCE            | SOGBOSSITO, en face de la station Total Energies à Côté du Camp BIR  | 70 74 22 22 |
| M'BA                  | Agoè-Légbassito. après le marché de Légbassito                       | 70 27 81 81 |
| 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 |
| LUMEN                 | DJAGBLE, En face de l'EPP (Plakomé)                                  | 70 41 68 36 |
| HELENE                | Aveta face au marché d'Aveta                                         | 92 66 09 08 |

## Sakomi et spaghetti : attention danger

*Une alimentation saine est l'une des clés pour une bonne santé. Une alimentation riche en glucides peut provoquer un déséquilibre hormonal dans le corps et affecter la production de leptine, d'insuline et d'autres hormones. Ce qui impacte négativement la santé mentale et physique. Les baguettes de pain communément appelées « sakomi » et les pâtes de spaghetti consommées en excès contribuent à la prise de poids.*



Un plat de sakomi et spaghetti

Les « sakomi » et « spaghetti », font partie intégrale de l'alimentation quotidienne de certains Togolais. Mais selon les nutritionnistes, ces aliments consommés en excès sont plutôt néfastes pour la santé, car ils favorisent généralement le surpoids et l'obésité.

Les glucides raffinés entraînent une inflammation élevée dans le corps. Ce qui affecte aussi les fonctions cognitives. La prise de poids est sans doute l'effet secondaire le plus populaire de la consommation excessive de la baguette de pain. Selon une étude parue en octobre 2014 dans la revue «BMC Public Health», les personnes qui consomment deux tranches ou plus de baguettes de pain au quotidien, sont plus sujettes à

l'obésité que les individus qui mangent moins.

### Comment sont fabriquées les baguettes de pain et pâtes de spaghetti ?

La majorité des types de pain sont ultra-transformés et ils sont privés de nutriments. Car les ingrédients qui ont contribué à la fabrication des spaghettis et des pains sont de la farine raffinée. Pourtant, la farine de blé est extrêmement pauvre en sels minéraux et de fibres. Elles contiennent également des ajouts comme insuline et bêta-glucane qui provoquent souvent des douleurs abdominales, des ballonnements du ventre et des gaz. Même si aujourd'hui, la farine de blé produite au Togo est

enrichie en nutriments, cela n'empêche pas réellement le surpoids.

### Risques de l'excès de ces aliments

Les spaghettis sont une source de glucides, tout comme le pain. Associer les deux peuvent augmenter la consommation de glucides en un seul repas. Ce qui peut être trop pour certaines personnes, surtout si elles surveillent leur consommation de glucides ou d'énergie. Manger beaucoup de glucides d'un coup peut ralentir la digestion chez certaines personnes, causant une sensation de lourdeur ou de fatigue après le repas.

Lorsque le pain est hautement raffiné, il augmente l'inflammation dans le corps et entraîne parfois une résistance à l'insuline. Une condition qui est souvent précurseur du diabète. Le lien entre la tension artérielle élevée et la consommation de pain blanc et le spaghetti est plus étroit. D'après les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis, le pain et du spaghetti sont les plus grandes sources de sodium réputé pour faire augmenter la pression artérielle et causer l'hypertension artérielle. La preuve, une recherche datant de 2018 et publiée dans la revue « Nutrients » a révélé qu'une seule tranche de pain par semaine augmente le risque d'hypertension. Manger trop de pain blanc favorise aussi le développement du pré-diabète.

**L'élément principal du pain et de spaghetti, est ce que l'on appelle le « sucre lent », qui pénètre très lentement dans le sang pour constituer un véritable réservoir d'énergie ou de calories. Tout ce stock de sucre nuit et fragilise le corps**

**au détriment de certaines maladies qui sont entre autres l'hépatite alimentaire et le diabète. Selon les nutritionnistes, la consommation en excès de ces aliments est vivement déconseillée aux jeunes dont la tranche d'âge se situe entre 30 et 35 ans. Cette période est considérée comme âge charnière où on a atteint le maximum de croissance. Puisque c'est à partir cet âge que la courbe de croissance commence à diminuer. Donc, à ce stade, un choix alimentaire de santé est nécessaire.**

### Précautions

La combinaison de deux féculents ne fait pas nécessairement engraisser. Toutefois, il faut respecter un certain équilibre entre l'énergie consommée et celle dépensée. C'est ce que l'on appelle la « balance énergétique ».

Une consommation de calories plus grande que la quantité de calories dépensée provoque un surplus énergétique qui est alors emmagasiné par l'organisme. Et c'est ce qui risque d'arriver si l'on mange du pain avec des pâtes: comme ces aliments procurent tous une bonne quantité d'énergie, il faut s'assurer que celle-ci sera dépensée.

**Pour aider à atteindre l'équilibre énergétique, voici quelques bonnes habitudes à adopter : diminuer la quantité de pâtes dans l'assiette pour permettre un bout ou juste une très petite quantité de pain, choisir des pâtes et autres féculents à grains entiers qui créent un plus grand effet de satiété et limiter les ajouts sur le pain (beurre, fromage...). Surtout, ne pas oublier de pratiquer une activité physique régulièrement.**

Santé Chronique

par William O.



### AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES RELATIVE A LA PROROGATION DE DELAI DE DEPOT DES DECLARATIONS ANNUELLES DES SALAIRES SUR LA PLATEFORME DIMANA AU TITRE DE L'EXERCICE 2024

N° 002/2025/OTR/CG/CI

Dans le cadre de l'optimisation de l'application de déclaration en ligne DIMANA, l'Office Togolais des Recettes (OTR) a déployé un nouveau module de Déclaration Annuelle des Salaires (DAS).

Alors que le délai butoir pour la soumission de la DAS au titre de l'exercice 2024 est fixé au 31 janvier 2025, conformément aux dispositions de l'article 28 du livre des Procédures Fiscales (LPF), force est de constater que certains contribuables éprouvent encore des difficultés pour s'y conformer.

Afin de permettre aux contribuables de procéder à la Déclaration Annuelle des Salaires (DAS) au titre de l'exercice 2024 dans de meilleures conditions, le Commissaire Général porte à la connaissance des contribuables soumis à l'obligation de dépôt des DAS dans l'application DIMANA, qu'une prorogation exceptionnelle d'un délai de quinze (15) jours leur est accordée pour effectuer ladite déclaration.

Cette mesure exceptionnelle a pour effet la suspension des pénalités liées aux dépôts tardifs. Les pénalités seront appliquées à partir du lundi 17 février 2025.

Le commissaire Général compte sur le civisme de tous pour le respect de cette mesure exceptionnelle qui prend effet à partir de sa date de signature.

Fait à Lomé le 31 janvier 2025  
Pour Le Commissaire Général et p.o  
Le Commissaire des Douanes et Droits Indirects

Signé

Kwawo A. K. ESSIEN



### AVIS AUX OPERATEURS ECONOMIQUES

N° 001/2025/OTR/CG/CDDI/DEL

Dans le cadre de la mise en œuvre des dispositions de l'article 16 de la loi N° 2024-007 du 30 décembre 2024 portant loi de finances, exercice 2025 qui institue un régime douanier dérogatoire pour le gasoil destiné exclusivement au fonctionnement des machines et engins mobiles non routiers des industries extractives et manufacturières, le Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes (OTR) porte à la connaissance des opérateurs économiques que le bénéfice dudit régime est soumis aux conditions suivantes :

- être une industrie extractive ou manufacturière régulièrement installée sur le territoire national ;
- justifier de l'utilisation de machines et d'engins mobiles non routiers ;
- disposer d'un réservoir exclusivement dédié au stockage du gasoil destiné aux machines et engins mobiles non routiers ;
- soumettre au Commissaire Général de l'Office Togolais des Recettes, une demande précisant les quantités prévisionnelles de consommation annuelle du gasoil non routier ;
- produire une attestation de régularité fiscale en cours de validité.

Les demandes dûment accompagnées des documents requis, doivent être déposées au secrétariat du Commissaire Général de l'OTR au plus tard le 25 février 2025. Passé ce délai, les entreprises défaillantes ne pourront plus prétendre au bénéfice des modalités provisoires actuellement en vigueur pour la livraison du gasoil destiné au fonctionnement des machines et engins non routiers.

Le Commissaire Général compte sur le civisme de tous pour le respect scrupuleux des dispositions du présent avis.

Fait à Lomé le 27 janvier 2025

Philippe Koku B. TCHODJE

Le Commissaire Général p.i

## Sauce « Kodoïo » : immunité, sang de qualité

La cuisine africaine regorge de trésors nutritionnels, souvent méconnus ou ignorés du grand public. Parmi eux, la sauce de feuilles de baobab « Kodoïo » ou « Kodoïo » occupe une place insoupçonnée. Cette sauce traditionnelle, consommée notamment au Togo, au Bénin et au Ghana, est bien plus qu'un simple accompagnement. « Kodoïo » est un véritable allié santé, riche en nutriments essentiels pour une santé durable.



La sauce de Kodoïo

La sauce gluante « Kodoïo » ou « Kodoïo » est très délicate et prisée au nord du Togo. C'est un véritable concentré de nutriments, offrant de nombreux bienfaits et dotée de multiples vertus thérapeutiques pour l'organisme. Les feuilles de baobab, ingrédient principal de cette sauce, sont riches en minéraux essentiels, en vitamines (A et C), en fer, en calcium, en phosphore, en potassium, en manganèse, en magnésium, en zinc, en acides aminés et en antioxydants. Cette composition confère donc à la sauce de « Kodoïo » des propriétés remarquables pour la santé.

### Bouclier naturel contre les maladies

Ces composants stimulent les défenses naturelles de l'organisme, le protégeant ainsi contre les infections. La vitamine C qu'elle contient booste la production de globules blancs, tandis que le fer favorise une bonne oxygénation des cellules. Les antioxydants présents dans les feuilles de baobab, notamment les polyphénols et les flavonoïdes,

neutralisent également les radicaux libres, responsables du vieillissement cellulaire et de certaines maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension.

Mathieu Tobossi, Diétothérapeute (Lomé), dans un article publié le 19 février 2024 sur le site d'information de BBC News Afrique, intitulé « Feuilles de baobab : vertus et bienfaits », fait savoir que les personnes qui consomment régulièrement les feuilles de baobab ne souffrent pas de problèmes d'anémie. « Lorsque ces personnes font des bilans, c'est du sang de qualité, enviable, qu'on retrouve dans leur organisme, parce que la vitamine C, le pourcentage de fer et la vitamine B réunis, présents dans les feuilles, sont des constituants de qualité de l'hémoglobine », explique-t-il.

### Traiter troubles digestifs et inflammatoires

La consommation de la sauce de « Kodoïo » permet de renforcer le système immunitaire, mais aussi d'améliorer la digestion. Riche en fibres solubles et insolubles, elle favorise le bon

fonctionnement du transit intestinal et prévient les ballonnements ainsi que la constipation. En raison de sa teneur en polyphénols et en mucilage, la sauce de « Kodoïo » aide également à apaiser les inflammations du tube digestif, ce qui la rend particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de colites ou de gastrites.

La présence d'antioxydants, notamment les flavonoïdes et la vitamine E, réduit aussi l'inflammation et le stress oxydatif dans le corps. Ces effets anti-inflammatoires sont particulièrement utiles pour les personnes souffrant de maladies articulaires comme l'arthrite ou les rhumatismes. « En dehors des vitamines et des minéraux que la sauce de « Kodoïo » procure, elle renforce le système neurologique, favorise la reminéralisation et intervient dans l'organisme pour la santé des os, le bon fonctionnement du système cardiovasculaire, du cœur et du cerveau », explique Dr Essoreke Tchaou, diététicien nutritionniste (Lomé).

### Éliminer fatigue et manque d'appétit

En plus de ses nombreux bienfaits nutritionnels, la sauce de « Kodoïo » est aussi reconnue pour son rôle dans la revitalisation de l'organisme.

« Héritant de la famille, je prépare toujours la sauce de « Kodoïo » avec de bons petits poissons et j'incite l'enfant à la boire s'il manque d'appétit. C'est ce que ma mère m'a appris, naturellement et dans l'immédiat, cela donne de l'énergie quand le malade est faible », témoigne maman Abidé, revendeuse de légumes à Kara. En raison de sa richesse en minéraux et en vitamines, elle est souvent utilisée comme aliment de convalescence après une maladie ou une période de grande fatigue.

### Qui doit consommer la sauce de « Kodoïo » ?

La sauce de « Kodoïo » peut être consommée par tous, petits et grands. Elle est particulièrement recommandée

aux personnes souffrant d'anémie, de troubles digestifs, de fatigue chronique ou de problèmes de peau. Elle est également conseillée aux femmes enceintes et allaitantes, car elle leur permet de bénéficier d'un apport suffisant en nutriments essentiels pour elles et leur bébé. Grâce à sa richesse en calcium et en fer, elle contribue au développement osseux du fœtus et prévient les risques d'anémie chez la mère.

« Tout le monde peut consommer la sauce de « Kodoïo », mais elle est particulièrement bénéfique pour les enfants en pleine croissance et les femmes enceintes, afin d'assurer un apport suffisant en fer dans l'organisme, nécessaire pour la formation du fœtus, son développement et la vie des cellules. La sauce de « Kodoïo » peut être conseillée également en cas de carence. « Kodoïo » est consommée en feuille fraîche préparée ou soit en feuille séchée réduite en poudre puis préparée. Sauf que, comme les vitamines A, certaines se détruisent à cause de l'alcool, il est plus préférable de préparer la sauce de « Kodoïo » avec des feuilles fraîches pour profiter de cette vitamine », ajoute le Dr Essoreke Tchaou. La sauce de « Kodoïo » ou « Kodoïo » est également très bénéfique pour les personnes souffrant d'arthrite, grâce à ses actions dans la réduction de l'inflammation dans le corps et la régénération cellulaire.

### Comment consommer la sauce de « Kodoïo » ?

Pour profiter pleinement des bienfaits de la sauce de « Kodoïo », il est conseillé de la consommer régulièrement dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée. Elle peut être préparée avec des feuilles fraîches ou en poudre, selon la disponibilité. Traditionnellement, elle est cuisinée avec des petits poissons séchés, ou du poulet, et accompagnée de pâte de mil ou maïs ou d'igname pilée (foufou).

par Raymond DZAKPATA & Esther KOLANI (Stagiaire)

## Gombo : santé du cœur et des intestins

Le gombo est une plante largement consommée dans de nombreuses régions du monde pour ses propriétés nutritionnelles et médicinales. Riche en mucilages, en antioxydants et en composés bioactifs, il joue un rôle essentiel dans la prévention et le traitement de diverses maladies.

Le gombo est une excellente source de vitamines et de minéraux essentiels, notamment la vitamine C, la vitamine K, la vitamine A, les vitamines du groupe B, le folate, le magnésium, le calcium et le fer. Il contient également des fibres alimentaires et des antioxydants tels que la quercétine. Ces nutriments renforcent le système immunitaire, favorisent la solidité des os et contribuent à une peau saine.

### Bon pour la digestion et la santé des intestins

Le gombo est particulièrement riche en mucilage, une substance visqueuse aux propriétés épaississantes et médicinales. Selon « Lost Crops of Africa: Volume II: Vegetables, National Research Council », en 2006, le mucilage du gombo est utilisé pour ses vertus digestives et son effet bénéfique sur la santé intestinale. De plus, des recherches ont démontré que les mucilages du gombo possèdent des propriétés technologiques et fonctionnelles intéressantes pour l'industrie agroalimentaire. C'est ce que l'étude « Okra as a Potential Functional Food Source of Mucilage and Bioactive Compounds », rendue publique en 2021 a fait ressortir comme résultats.

### Effet protecteur contre les ulcères gastriques

Le gombo joue un rôle clé dans la

prévention des ulcères gastriques. Une étude réalisée en 2017 a démontré son effet anti-ulcéraire in vivo contre les lésions gastriques induites par l'éthanol. Par ailleurs, une autre étude, « Glycosylated Compounds from Okra Inhibit Adhesion of Helicobacter pylori to Human Gastric Mucosa » en 2004, a révélé que certains composés glycosylés du gombo inhibent l'adhésion de Helicobacter pylori à la muqueuse gastrique, réduisant ainsi le risque d'infections et d'ulcères.

**Recette : Prendre 10 à 15 feuilles de gombo, 5 citrons à couper en deux. Les laver correctement et les mettre dans un récipient contenant 2 à 3 litres d'eau. Bouillir pendant 15 à 20 minutes. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 tasse chaque matin à jeun. Cette cure peut être renouvelée tous les 3 mois.**

### Maintenir le cœur en bonne santé

Les composés présents dans le gombo, notamment les minéraux tels que le potassium et le magnésium, ont démontré leur capacité à aider à réguler la pression artérielle. Une étude menée par le « American Journal of Hypertension » a suggéré que l'augmentation de l'apport en ces minéraux peut contribuer à une diminution significative de la pression artérielle.

Selon le « Journal of Food Processing Technology », la consommation de fibres



Image du gombo

solubles dans le gombo aide à réduire naturellement les mauvaises graisses et, par conséquent, à réduire les risques de maladies cardiovasculaires, les niveaux de graisse du corps.

En outre, le gombo est chargé de pectine qui aide à réduire les mauvaises graisses dans le sang en modifiant simplement la création de bile dans les intestins.

**Recette : Prendre 20 gombos, 1 litre d'eau. Découper les gombos en petits morceaux et mettre les dans un récipient. Ajouter de l'eau sur les gombos découpés, ensuite fermer le récipient puis déposer. Après 05H, récupérer le contenu en filtrant. Boire**

une tasse le matin à jeun et le soir avant d'aller au lit.

### Propriétés anticancéreuses et neuroprotectrices

Le gombo contient des lectines qui ont démontré des effets anticancéreux sélectifs contre les cellules du cancer du sein. C'est ce que révèlent les résultats de l'étude « Lectin of Abelmoschus esculentus promotes selective antitumor effects in human breast cancer cells », en 2014. Les composés présents dans le gombo, tels que les flavonoïdes et les anthocyanines peuvent aider à réduire l'inflammation dans le cerveau et à protéger les neurones contre les dommages causés par les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson.

## Pratiques pour éviter les crises d'angoisse

Aujourd'hui, beaucoup de personnes sont confrontées aux crises d'angoisse, qu'elles peuvent prévenir voire gérer. Ces crises peuvent commencer soudainement et se caractérisent par des symptômes tels que les palpitations, la transpiration ou les difficultés à respirer, entre autres. Le sentiment d'étouffement, d'impuissance et de terreur absolue s'empare de la personne qui la subit, surtout dans les moments où elle est totalement prise par surprise. Adopter des habitudes saines peut aider à prévenir les crises d'angoisse.

### Faire du sport

La pratique régulière du sport aide à améliorer la santé physique. Cependant, elle a également un impact positif sur la santé mentale. L'exercice du sport contribue à avoir une bonne humeur et à prévenir l'anxiété, tout comme la dépression à court et à long terme. Faire des séances de 30 à 40 minutes d'intensité modérée, trois fois par



semaine. Cela peut aider à réduire ou à éviter les crises d'angoisse.

### Avoir une alimentation équilibrée



Une alimentation équilibrée est très importante en complément de tout traitement médical. Il y aura toujours des aliments à éviter, car ils nuisent, tandis que d'autres apporteront des nutriments très bénéfiques. En cas d'anxiété, ne pas consommer de boisson énergisante ou gazeuse, des produits de boulangerie industrielle ou avoir une attitude de la malbouffe. Opter pour une alimentation saine et équilibrée.

### Opter pour la psychothérapie

Si on sent que l'anxiété envahit l'organisme, chercher un soutien professionnel. Eviter de se comparer aux autres ni attendre que les crises deviennent plus graves. Le psychologue sera, entre autres, celui qui aidera à comprendre et aidera à ne pas réprimer les émotions liées à ce trouble. En outre, les facteurs et la



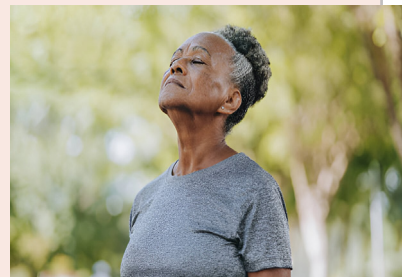
manière dont les crises se manifestent seront évaluées, ainsi qu'une prise en charge médicale éventuelle.

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

### Apprendre à respirer correctement

L'un des symptômes d'une crise d'angoisse est la difficulté à respirer ou la sensation d'étouffement. En réalité, cela peut être l'un des signes qui aident à détecter le début à venir d'une attaque. En ce sens, apprendre à contrôler la respiration peut aider à éviter les crises d'angoisse ou, si on en souffre déjà, à les abrégé.

Comment faire ? Pour commencer, s'asseoir pour le faire, de préférence avec les coudes sur les accoudoirs pour éviter les tensions dans les épaules. La respiration doit



être douce, lente, régulière et, en définitive, calme. On respire par le nez et remplissons l'abdomen en 4 secondes. Ensuite retenir le souffle pendant 2 secondes. Puis expirer lentement par la bouche en 4 secondes et répéter pendant plusieurs minutes.

### Opter pour des remèdes naturels



Certains remèdes naturels peuvent aider à équilibrer le système nerveux. Ainsi, avec certaines plantes médicinales, on peut atteindre des états de relaxation légers qui aideront à éviter les crises d'angoisse.

Recette 1 : 4 oranges, 1 morceau de gingembre frais, 02 cuillères à soupe de miel. Presser les oranges et verser leur jus dans une tasse. Ajouter le gingembre pelé et râpé ainsi que le miel et mélanger bien. Y déposer si possible quelques glaçons dans les verres, verser le jus d'orange et servir sans attendre. On peut ajouter 1 jus de citron.

Recette 2 : 3 tranches de citron, 3 tranches de gingembre, 3 branches de menthe, 1 litre d'eau. Dans une casserole, mettre le gingembre et la menthe et ajouter 1 litre d'eau bouillante. Laisser reposer 5 à 15 minutes et ajouter le citron. Après un repos de 5 minutes, l'infusion est prête à être servie.

### Profiter de la vie

Pour mettre définitivement fin à l'anxiété, apprendre à gérer les émotions. Dans le plan pour la prévenir, difficile de passer à côté de toutes des personnes, des choses ou des activités qui remplissent l'organisme de sentiments positifs. Poursuivre le bien-être émotionnel pour atteindre une meilleure qualité de vie. Ce bien-être est à rechercher



dans la joie, la gratitude, la vitalité et l'espoir. Remplir son existence avec ce qui inspire et donne de la satisfaction.

## Pénétration avec le doigt : attention aux infections

Au-delà du rôle de reproduction, les rapports sexuels ont pour but de procurer du plaisir au couple. Ainsi, au cours de l'acte sexuel, l'homme étant généralement le principal acteur dans cet exercice, n'hésite pas à utiliser certains moyens tels que, la pénétration avec le doigt, pour faire jouir le plaisir à sa femme. Cette technique est très pratiquée par les couples à cause du plaisir qu'elle procure. Mais, d'après Vanessa-Marie Hessou, Gynécologue obstétricienne à la clinique « Val d'or » de Cotonou (Bénin), elle peut s'avérer source de plusieurs maux notamment l'infection lorsque les mesures d'hygiène ne sont pas observées.



Image d'un couple

« Un homme qui veut vraiment me satisfaire lors d'un rapport sexuel, doit forcément me faire finger, c'est-à-dire les préliminaires par la pénétration avec le doigt. C'est mon point faible », ce sont là, les propos de Céline, 32 ans, mariée, mère d'une fille. Comme cette

boutiquière d'alimentation générale à Adidogomé. Nombreux sont ces hommes et femmes qui font recours à cette technique au cours d'un rapport sexuel.

La pénétration avec le doigt est, en effet, le fait pour un homme, d'introduire le doigt dans le vagin

de la femme en y pratiquant des mouvements de va et vient. Selon la majorité des couples interrogés sur la question, cette pratique donne aux femmes l'envie d'aller plus loin dans l'acte sexuel. « C'est important de faire d'abord la pénétration avec le doigt car, cela permet de lubrifier le sexe de la femme afin de faciliter la pénétration du sexe masculin », a expliqué Céraphin, jeune marié depuis 4 ans résidant à Totsi. Mais, contrairement à ce dernier, certains couples sont réticents face à cette pratique sexuelle. A en croire Nadia, 35 ans, femme au foyer, Coiffeuse, la pénétration avec le doigt peut provoquer certains dommages dans le sexe de la femme quand elle n'est pas faite avec précaution. Un avis que soutient la gynécologue obstétricienne Vanessa-Marie Hessou.

### Risques sanitaires de la pénétration avec le doigt

Selon la gynécologue obstétricienne Vanessa Hessou, au-delà du plaisir qu'elle procure au couple, la pénétration avec le doigt peut être source d'infection. « Si les mains sont sales par exemple, il y a des microbes au niveau des doigts et des ongles qui, arrivés au vagin, peuvent créer une infection. De même, si les ongles ne sont pas taillés, ils peuvent

blesser la muqueuse vaginale avec les mouvements. Chez les femmes encore vierges, la pénétration du vagin avec le doigt peut, provoquer des déchirures au niveau de l'hymen et entraîner une défloration », a expliqué la spécialiste.

Les risques de la pénétration avec le doigt sont énormes. La gynécologue Vanessa Hessou renseigne que « cette pratique peut transmettre des infections sexuellement transmissibles telles que l'herpès génital. Il s'agit des petits boutons de fièvre très brûlant qui apparaissent au niveau des lèvres et font une petite plaie qui revient de temps en temps. Alors, si le mari a ce petit bouton et touche sa bouche sans se nettoyer correctement le doigt, il peut transmettre facilement le virus à la femme en introduisant son doigt dans son vagin. Ce qui peut provoquer l'herpès génital chez la femme qui est très dangereux ».

Face à ces risques d'infections qui peuvent banalement provoquer d'autres problèmes encore plus dangereux, Dr Vanessa-Marie Hessou conseille aux couples d'avoir une bonne hygiène des mains. Les ongles doivent être également bien taillés et coupés avant tout acte sexuel.

par William O.

## Changer l'huile après chaque friture : pourquoi ?

**Frites, beignets, poissons ou viandes, tout le monde aime la friture. Mais après avoir préparé ces délices à la poêle, beaucoup finissent par se poser la même question : que faire de l'huile de friture après cuisson ?**



Image de l'huile pour la friture

L'huile de friture, que ce soit de l'huile végétale ou de l'huile animale ne peut s'utiliser plusieurs fois. La réutilisation de n'importe quelle huile de cuisson peut entraîner de graves risques pour la santé. La réutilisation de l'huile de cuisson crée des peroxydes acides, provoque le cancer, attaque les cellules des organes et peut infecter les globules blancs.

Mathieu Kponou Tobossi, Spécialiste en qualité et hygiène alimentaires et diéthérapeute (Lomé) est formel : « On n'utilise pas l'huile deux fois. Une fois chauffée, l'huile est dégradée. Au-delà de 100 degrés, la température qui porte à ébullition, les éléments nutritifs sont dénaturés et donc l'huile n'est plus vitale. Par ailleurs, les acides gras composant l'huile atteignent un degré de dégradation appelé point de fumée à partir de laquelle ces acides se transforment en corps gras dangereux pour le cœur et les vaisseaux ».

Les huiles de fritures se dégradent chimiquement à chaque usage. Lors de ce processus, plusieurs molécules se forment dans l'huile. Certaines d'entre elles sont regroupées sous la désignation

de « composés polaires ». Si le taux de ces composés polaires dépasse le quart de la composition totale de l'huile, ceci peut constituer un danger pour les consommateurs. En effet, les composés polaires sont potentiellement cancérigènes. Ils restent dans l'huile même si celle-ci est filtrée. La filtration permet en effet surtout d'ôter les restes carbonisés.

**En plus d'avoir des saveurs et des odeurs étranges, il contient des radicaux libres cancérigènes. Ces molécules embêtantes sont ensuite absorbées dans les aliments auxquels l'huile est ajoutée. A chaque utilisation, l'huile devient de plus en plus concentrée en substances nocives, jusqu'à devenir même dangereuse pour la santé.** Mathieu Kponou Tobossi martèle qu'« il est dangereux et extrêmement nocif pour la santé de réutiliser l'huile de cuisson ». Si l'huile a beaucoup bruni, si elle dégage une odeur désagréable et beaucoup de fumée, si elle mousse et devient visqueuse, c'est qu'elle ne peut plus être utilisée pour frire et il est temps de la jeter.

## Morsures de chien : gestes essentiels à adopter

**Les morsures de chien peuvent survenir à tout moment, qu'on soit propriétaire d'un animal ou simplement en contact avec un chien. Elles varient en gravité, mais même les morsures mineures nécessitent une attention particulière pour éviter des complications comme les infections ou, dans de rares cas, la rage.**



Soigner une morsure de chien

Avant d'agir, il est important d'évaluer la gravité de la morsure. Une morsure superficielle, c'est que la peau est légèrement éraflée, sans saignement ou avec un saignement léger. Une morsure profonde, la peau est perforée avec saignement visible ou tissu exposé. Et une morsure grave dont la plaie est large, profonde ou accompagnée de douleurs importantes ou de perte de sensation.

### Premiers gestes à adopter

Il faut s'assurer d'être en sécurité pour

éviter une nouvelle attaque. Si le chien semble agressif, appeler à l'aide sans courir ni crier, pour ne pas aggraver la situation. **Rincer abondamment la zone affectée avec de l'eau tiède pendant 5 à 10 minutes pour éliminer les bactéries. Il faut utiliser un savon doux pour nettoyer la plaie. Éviter de frotter trop fort, car cela peut endommager les tissus. Appliquer un antiseptique, par exemple de l'alcool pour prévenir l'infection. Si la plaie saigne, il faut appliquer une pression douce avec un tissu propre ou une compresse**

## Prise régulière de l'eau glacée : attention

**Boire l'eau glacée est devenu un réflexe en cas de forte chaleur. Pourtant, ingérer une eau trop froide, lorsqu'il fait très chaud, peut s'avérer dangereux.**



Image de l'eau glacée

Dans l'imagination en général on pense que plus l'eau est froide, plus le rafraîchissement sera effectif et bienfaisant. Il s'agit d'une erreur. Boire de l'eau permet de maintenir l'équilibre des fluides corporels. Le corps est constitué de 60 % d'eau. Ces fluides corporels ont pour mission d'assurer la digestion, l'absorption, la circulation, la création de salive, le maintien de la température corporelle et le transport des nutriments.

Or, une personne qui boit l'eau glacée contraint son organisme à interrompre le processus de sudation de son corps, qui permettait justement d'éliminer la chaleur de celui-ci. Et l'organisme peut se retrouver fatigué par tous les efforts qu'il aura mobilisés pour retrouver sa température initiale. La consommation d'eau glacée contracte les vaisseaux sanguins et finit par limiter la digestion. Cela empêche également le processus naturel d'absorption des nutriments durant la digestion. La consommation d'eau à basse température peut entraîner une déshydratation.

Consommer l'eau glacée, non seulement fatigue l'organisme mais aussi peut favoriser certaines maladies. Pour prévenir les maux de gorge et le nez bouché, surtout pour les personnes souffrant d'allergie, il importe de réduire voire arrêter la consommation de l'eau glacée. Cette dernière contribue à créer

beaucoup de mucus dans le système respiratoire. Ce qui peut provoquer une infection. Il n'est pas recommandé de boire de l'eau froide après une séance d'entraînement.

Boire l'eau glacée peut perturber le rythme cardiaque. L'agression par le froid que subit le nerf sympathique, dit nerf vague, a pour effet de perturber la fréquence cardiaque. Cela entraîne des palpitations et un malaise. Il faut savoir que l'homme est un animal homéotherme. Quand il fait froid, il produit de la chaleur intérieurement et extérieurement. Quand il fait chaud, il transpire pour évacuer la chaleur.

Est-ce que l'eau glacée fait gonfler le ventre ? Oui, même en dehors des repas, boire de l'eau glacée peut contracter les vaisseaux sanguins. Résultat, les nutriments sont moins bien absorbés et le transit intestinal est perturbé. Par contre, boire l'eau glacée ne fait pas prendre du poids. On peut même considérer que si on boit de l'eau très froide, l'énergie dépensée par le corps pour rehausser sa température interne permet de dépenser quelques calories mais pas en quantité significative. **Attention donc. Faire le bon choix quand il s'agit de se désaltérer.**

**Article validé par Dr Jean-Claude Bakpatina, Médecin Généraliste à la Clinique « Floreal » de Lomé**

**stérile jusqu'à ce que le saignement cesse. Une fois le saignement maîtrisé, il est important de couvrir la plaie avec un pansement stérile. Changer le pansement quotidiennement ou plus souvent si nécessaire.**

### Consulter un médecin

**Même si la morsure semble mineure, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé ou de se rendre dans une formation sanitaire surtout si la morsure est profonde ou située près des articulations ou du visage, si on n'est pas à jour dans ses vaccins, notamment contre le tétanos, ou si on ne connaît pas le statut vaccinal du chien (contre la rage), ou encore si la plaie montre des signes d'infection tels que la rougeur, la chaleur, le gonflement, ou l'écoulement de pus. Si le chien n'a pas été vacciné ou s'il est inconnu (animal errant), une évaluation pour un traitement antirabique est nécessaire. En cas de suspicion de rage, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé.**

### Signaler la morsure

Si le chien est domestique, il faut contacter le propriétaire pour vérifier les vaccins de l'animal. Demander le carnet de vaccination. Si le chien est errant, il est conseillé de signaler l'incident aux autorités locales ou aux services vétérinaires compétents. Ils pourront

surveiller ou capturer l'animal pour un éventuel suivi.

### Prévenir les complications

Pendant les jours suivant la morsure, observer la plaie pour repérer tout signe de rougeur, de chaleur, ou de douleur accrue. Le médecin peut prescrire des antibiotiques en cas de risque élevé d'infection. Il faut respecter scrupuleusement la prescription. Il est également recommandé de s'assurer qu'on est vacciné contre le tétanos (rappel tous les 10 ans). Si ce n'est pas le cas, une injection sera alors nécessaire.

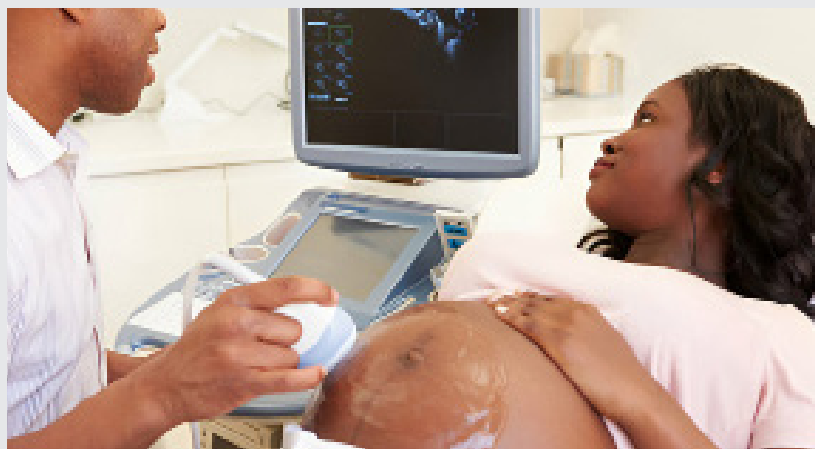
### Comment prévenir les morsures de chien ?

Eviter de provoquer ou de surprendre un chien, par exemple, il ne faut pas déranger un chien qui mange, dort, ou s'occupe de ses petits, ou éviter les gestes brusques ou les cris. Adopter un langage corporel calme. Si un chien semble agressif, il faut rester immobile, éviter tout contact visuel direct et reculer lentement. Il faut apprendre aux enfants à interagir avec les chiens. Il faut enseigner à ces derniers à ne pas tirer les oreilles ou la queue d'un chien, ni à s'approcher d'un animal inconnu.

Les morsures de chien peuvent sembler bénignes, mais elles doivent toujours être prises au sérieux. En adoptant rapidement les gestes appropriés et en consultant un professionnel, on peut réduire considérablement les risques d'infection ou de complications graves.

## Faut-il faire confiance à l'échographie pour connaître le sexe d'un fœtus ?

**Connaître le sexe de l'enfant avant qu'il ne soit né est une préoccupation pour des parents qui s'apprêtent à accueillir un nouveau-né. Mais le sujet crée souvent la confusion et des problèmes aux parents et au personnel de santé pour une échographie mal réalisée ou mal interprétée. Le gynécologue obstétricien Dr Etiam Koffi Sowu, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé) explique d'une manière générale dans quelles conditions, l'échographie peut donner de bons résultats.**



Examen d'échographie

**B**eaucoup de papas se sont retrouvés stupéfaits à l'accouchement de leurs nouveau-nés. Certains interrogés sur la question disent qu'après avoir fait l'échographie, les médecins ou les gynécologues les ont informés que l'enfant est de sexe masculin/féminin. Mais à la naissance, c'est le contraire qui se produit. Papa Godwin, actuellement à la

retraite, témoigne qu'en 2022, à la fin du mois de septembre, sa femme a fait l'échographie au 7<sup>ème</sup> mois de la grossesse pour savoir le sexe de l'enfant. Le médecin a indiqué que l'enfant est probablement de « sexe féminin ». « Nous avons acheté des habits pour une fille. A la naissance, nous sommes surpris de voir un garçon », relate-t-il. Souvent la question crée des problèmes aux sages-femmes.

« Les parents viennent directement pour nous accuser que nous avons changé l'enfant mais pourtant c'est faux. C'est l'échographe qui les avait trompés. Nous n'y sommes pour rien », se défend une sage-femme. Certaines femmes accouchées pensent que X personne ou Y personne est venue changer l'enfant.

Selon le gynécologue obstétricien, Dr Etiam Koffi Sowu, Directeur de l'hôpital Bethesda d'Agou Nyogbo (Kpalimé), d'abord l'échographie est un examen de radiologie qui a un important capital surtout dans le suivi de la grossesse. « Au cours de la grossesse, il y a un minimum de trois échographies à faire : une au premier trimestre entre la 11<sup>ème</sup> et la 13<sup>ème</sup> semaines d'aménorrhée, une deuxième à partir de la 20<sup>ème</sup> à la 22<sup>ème</sup> semaines et une troisième entre 30<sup>ème</sup> et 32<sup>ème</sup> semaine », explique-t-il.

D'après Dr Etiam Koffi Sowu, à partir de la 20<sup>ème</sup> à la 22<sup>ème</sup> semaines d'aménorrhée, on parle d'une échographie morphologique. « Cette échographie a pour objectif de chercher la malformation chez le fœtus entre le 4<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> mois. C'est à cette période normalement qu'on doit annoncer aux parents le sexe de l'enfant s'ils veulent le connaître bien sûr », précise-t-il.

Maintenant à la question : Doit-on faire confiance à l'échographie pour déterminer le sexe de l'enfant ? Dr Etiam

Koffi Sowu évoque plusieurs éléments. « D'abord, la qualité de l'appareil. Est-ce que l'appareil que le gynécologue utilise est performant ou bien lui-même est expérimenté dans le domaine ? Car, il y a de nos jours différents appareils. Il y a la première génération, 2<sup>ème</sup> G, 3<sup>ème</sup> G, la dernière génération (3D, 4D). Le 3D ou 4D, lorsque vous voyez l'image de l'écho, c'est comme l'image d'un enfant que vous voyez en face de vous. Ensuite, l'obstétricien met l'accent sur la position du fœtus. Lorsque vous faites une échographie et que l'enfant se trouve sur le dos, ou bien ses mains ou son cordon sont entre les jambes, il vous sera difficile d'identifier le sexe », détaille Dr Etiam Sowu.

Le gynécologue obstétricien précise que toutes ces conditions, des fois, font qu'on peut se tromper de diagnostic du sexe de l'enfant. « Il faut que les conditions soient réunies, la personne qui fait l'écho soit expérimentée pour savoir comment bouger l'enfant afin de bien regarder le sexe. Même l'appareil doit être performant et la quantité de liquide amniotique aussi. », explique le spécialiste.

**Enfin, selon Dr Sowu, si l'échographie est faite tardivement, par exemple, au 9<sup>e</sup> mois de la grossesse, il est difficile de déterminer le sexe parce que le liquide amniotique est minime.**

par William O.

## Mammographie : prendre de l'avance sur le cancer du sein

**La mammographie est un examen radiographique des seins, réalisé à l'aide d'un appareil utilisant les rayons X, appelé mammographe. Elle est indiquée de première intention pour le dépistage et le diagnostic du cancer du sein, qui est à la fois la plus fréquente et la plus meurtrière des maladies de la femme. Cet examen est aussi utile dans l'exploration d'autres maladies du sein. Elle peut être réalisée chez la femme comme chez l'homme, bien que ce dernier n'ait généralement pas une poitrine développée. Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale au centre de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) montre l'intérêt de réaliser cet examen et les cas dans lesquels il est recommandé.**

**L**a mammographie est une radiographie des seins qui utilise des rayons X à faible dose. « Elle est réalisée grâce à un appareil appelé mammographe. Celui-ci peut être doté d'un système analogique déjà désuet dans les plateaux techniques ou numérique avec deux typologies de capteurs selon l'appareil : un écran radio-luminescent à mémoire et un capteur plan. Le mammographe à capteur plan est la technologie de pointe de nos jours », précise Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale au centre de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF).

Le mammographe à capteur plan existe toutefois à Lomé, bien que rare. Il permet une acquisition et un traitement optimal informatisé des images réalisées. La mammographie est un acte courant dans l'imagerie du sein.

Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie parle des situations dans lesquelles la mammographie peut être prescrite : « Chez les femmes à risque dont les données socio-cliniques telles que l'âge (près de 40 ans et au-delà), la gestité, la parité, les allaitements antérieurs, les antécédents familiaux

de cancer, les antécédents personnels de maladies du sein, les antécédents de traitements hormonaux, elle peut être recommandé. Elle est indiquée aussi chez les femmes qui ont des seins denses ou qui ont des facteurs de risques génétiques prédisposant au cancer, pour le bilan pré-chirurgical d'une plastie mammaire, pour la surveillance d'un cancer du sein opéré, pour la surveillance des prothèses mammaires, pour la surveillance de la reconstruction des seins (chirurgie esthétique) », souligne-t-il.

Cet examen n'est pas réalisé uniquement que chez les personnes adultes. Il y a des particularités. On peut le réaliser chez de jeunes personnes qui présentent un signe physique atypique de maladie du sein selon l'âge, des données socio-cliniques, des antécédents personnels ou biologiques suspects.

### Fréquence de réalisation de la mammographie

La mammographie ne se réalise pas de façon systématique pour tout mal des seins. « Sa prescription à la consultation se justifie après un recueil des données socio-cliniques du patient, une inspection visuelle attentive et une palpation méticuleuse des deux seins



Examen de mammographie

faites par un gynécologue-obstétricien ou autre agent de santé habilité », fait savoir Kouamivi Sédo. Il existe un lexique de caractérisation des lésions mammaires formulé par l'ACR (American college of Radiology) dite BI-RADS (Breast Imaging Reporting And Data System), ou encore dite ACR. Ce lexique permet de classer les lésions de par leur bénignité ou malignité et de déterminer la prochaine réalisation ou la fréquence de réalisation de la mammographie après le premier examen pour un suivi ou un contrôle après traitement.

### Quel est l'intérêt de réaliser cet examen ?

D'après Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale, « il permet de diagnostiquer le cancer du sein, notamment les cancers de petite taille non palpable

cliniquement, mais aussi les cancers palpables cliniquement. En dehors de ça, c'est un examen qui permet de détecter d'autres lésions non cancéreuses. Manifestement, à la différence d'autres examens de radiologie, la mammographie peut être réalisée sur demande du patient lui-même au soignant dans le cadre d'un dépistage. »

### Cet examen comporte-t-il des risques ?

Il y a des risques, mais ces risques sont si faibles car on utilise des rayons X à des faibles doses pour minimiser tous ces risques. Il convient de dire que le rapport risque-bénéfice est grandement en faveur du bénéfice. C'est pourquoi il y a des indications pour réaliser cet examen.

par William O.

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

# 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 donneurs 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 donneurs 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 donneurs 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 donneurs 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, 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.