



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 ÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 871 du 08 Juin 2026

Ulcère de l'estomac: alimentation de traitement



4-5

NE JAMAIS SOUS ESTIMER LES DOULEURS AU NIVEAU DE L'ABDOMEN

Céleri : alicament
du coeur et des reins

6

Rétention d'eau :
l'ananas peut aider

3

Riz brun : bon
pour les hypertendus

6

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Pharmacie Zanguera	Zanguera
Pharmacie Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
Pharmacie ISIS	Noukafou
Pharmacie des Ecoles	Adidogomé
Pharmacie Ave Maria	Près du CHU Tokoin
Ets Malibou	Noukafou
SANTE-EDUCATION	Face terrain de 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,
SANTÉ-EDUCATION

Directrice de Publication
Merveille Povi MESSAN
90 56 03 53

Rédacteur en Chef
Raymond DZAKPATA
98 49 46 56

Correcteur
Abel OZIH

Journalistes Reporters
Gamé KOKO
Confess ABALO
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO

Chroniqueur
Gadiel TSONYADZI

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 991 Lomé - TOGO
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg



Inondations, Accidents, Incendies...

SIGNALEZ-LE !

**170**
Numéro vert



 (+228) 22 51 01 03
 anpctogo@gmail.com

 48 Rue 225 AGP
Avenue de la Chance

ils ont dit...



Dr Abraham Atekpe,
Coordonnateur du
Programme National de Lutte
contre le Paludisme (PNLP)
(Togo)

« Nos hôpitaux sont pleins de malades du paludisme et malheureusement beaucoup d'entre eux finissent par décéder. Pourtant, nous savons comment le paludisme se transmet, nous savons comment le prévenir et comment le prendre efficacement en charge. La lutte contre le paludisme ne peut être gagnée seule par le personnel de santé. Elle nécessite une mobilisation collective impliquant les autorités locales, les leaders communautaires, les associations, les écoles, les familles et chaque citoyen. Chacun de nous a un rôle à jouer. En matière d'assainissement de l'environnement, il est attendu que chaque ménage et chaque quartier investisse dans l'élimination des gîtes larvaires : viderrégulièrement les eaux stagnantes, couvrir les récipients de stockage d'eau, entretenir les caniveaux et éviter l'accumulation de déchets qui favorisent la prolifération des moustiques....»

PHARMACIES DE GARDE DU 06/07/2026 au 13/07/2026

SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	70 49 96 28
CENTRE	ASSIVITO, face WATT	91 03 83 83
BON SAMARITAIN	BE PA de SOUZA / Hôpital de BE	91 34 41 94
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché de Ahligo	96 80 09 06
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
DE LA MARINA	BD du Mono en face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopé	91 01 96 91
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	99 03 20 12
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
GBOSSIME	376, Boulevard de la Kara	92 47 61 21
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
PROVIDENCE	Bd. Jean Paul II	91 14 88 88
UNIVERS-SANTE	Bd. GNASSINGBE Eyadéma, face à l'entrée du CHU-CAMPUS	93 88 83 31
AEROPORT	Rte de l'Aéroport SITO	96 51 59 74
INTERNATIONALE	Marché de Hédzranawoé "Assiyéyé", Boulevard du Haho	71 00 09 09
DES LILAS	Route de Kégué Boulevard Jean Paul II prolongé	96 16 55 89
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAËLYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	70 44 86 79
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300m de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
DE LA CITE	Boulevard du 30 Août	99 08 15 35
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
BESDA	Route de Kpalimé, Adidogomé Aménopé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	93 10 92 92
DODJI	Ségbé Akato, non loin de l'Eglise Catholique d'Akato	70 29 16 77
POINT E	506, rue 129 Aflao Gakli (Kiniti Gomè), à Djidjolé	90 37 45 96
VERTE	Face Ecole du Parti Klikamé	91 98 50 17
DELALI	En face de l'hôpital de Cacavéli à 100m de la Cour d'Appel	93 64 53 72
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	Rte de Léo 2000, face Clinique Besthesda - quartier Adidoadin	93 00 65 75
VITAFLORE	Agoè Vakpossito à 100 m de la station Shell Agoè Vakpossito	70 40 22 86
MAINA	AVEDJI, non loin de Hôpital Source de Vie, à 500m du Carrefour Y	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, Imm. Havon, A 500m de la station CAP	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDY	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
DIVINA GRACIA	Agoè-Fiovi Carrefour Bafana-Bafana	96 80 10 21
LA BARAKA	Agoè LOGOPE, A PROXIMITE DU CAMP GP	70 41 44 13
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
ZOSSIME	AGOE - Zossimé, près du marché	70 46 26 64
SAINT SYLVESTRE	Zanguéra, non loin du rond-point Sanyramé	93 51 51 98
ST PHILIPPE	SANGUERA, Rte Lomé - Kpalimé près de la Station OANDO	90 67 33 24
EVA	SANGUERA, Klikamé, Non loin du T-OIL	92 16 32 32
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
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
PRINCIPALE	Rte d'Aného Kpogan Yovo Kopé	90 82 67 67

Calcule ton indice de masse corporelle

Santé Chronique



Image d'une personne en train de calculer son IMC

Certaines définitions précisent que le poids d'un corps (de masse m) est la force de pesanteur exercée sur lui et qui s'oppose à la force résultante de celles qui le maintiennent à l'équilibre.

Plus simple, le poids d'une personne c'est la valeur pesante de tout ce qui est en lui dont son organisme et tout ce qu'il contient. D'après plusieurs études, le poids d'une personne est en adéquation directe avec sa taille.

Ceci signifie que la taille d'une personne qu'elle soit grande, moyenne ou courte est en parfaite harmonie avec son poids. C'est cela l'idéal, la norme. C'est comme cela que le Créateur de l'homme a réglé les choses.

Est-ce que le poids est toujours proportionnel à la taille ?

Non. Ceci parce que la plupart du temps, plusieurs personnes ignorent

cette réalité. Il y a donc là un problème d'information. Mais, quand on a aussi l'information, la pratique est difficile. Pourquoi ? C'est à cause du mauvais choix alimentaire, de la mauvaise hygiène de vie. De nos jours, et surtout dans les centres urbains, la majorité des hommes, femmes, jeunes et enfants, ont un poids en inadéquation avec leur taille. Une alimentation très calorifique, très peu d'exercices physiques et beaucoup de sédentarité, voici quelques causes. Or, la proportionnalité entre le poids et la taille est un facteur de bonne santé et de longévité.

Causes et conséquences d'un déséquilibre entre le poids et la taille

Le déséquilibre entre le poids et la taille se signale par un excès de graisse dans le corps manifesté sous forme de surpoids et l'obésité. Certains facteurs et causes de ce déséquilibre

: il s'agit de mauvaise alimentation, une alimentation basée plus sur les aliments très énergétiques ou calorifique dont les plats très sucrés, très gras, les aliments transformés bourrés de sucre, sels et gras, le grignotage permanent. On note aussi la sédentarité, caractérisée par le manque d'activité physique ou sportive. Il est aussi révélé suite à des études que certaines personnes sont obèses à cause de leur prédisposition génétique.

Conséquences du surpoids et de l'obésité : le risque de faire des maladies cardiovasculaires dont l'hypertension, le diabète, les AVC, l'infarctus. C'est aussi la gêne sociale, la stigmatisation. Le surpoids et l'obésité sont de très mauvais indices de santé.

Il faut plutôt avoir le poids idéal. Mais avant cela il faut connaître son statut par rapport au surpoids et à l'obésité, c'est-à-dire son indice de masse corporelle (IMC).

Calcul de l'IMC

L'IMC est défini comme l'Indice de Masse Corporelle. C'est une valeur scientifiquement déterminée qui permet de qualifier une personne qu'elle est en surpoids ou en obésité.

$IMC = Poids / (Taille)^2$

Exemple : Koffi a Taille = 1,65cm ;

poids = 70kg

$70 : (1,65^2)$

$IMC = 25,71$

Ce chiffre 25,71 est l'IMC de Koffi, c'est-à-dire, la valeur de sa masse corporelle par rapport au poids idéal, au surpoids et à l'obésité. Selon l'interprétation des chiffres, à 25,71, Koffi a un IMC relativement normal. La norme c'est 25. En bas de 20, on est chétif et ce n'est pas bon pour la santé.

Au-delà de 25 on est en surpoids. A 30, la personne est obèse.

L'obésité est définie aujourd'hui comme une maladie à haut risque.

Comment calculer son poids idéal ?

Le poids idéal est une notion que certains experts qualifient de subjectif. Mais, il permet de situer une personne d'une façon relative sur le poids qu'elle doit avoir et qui soit en adéquation avec sa taille. Le poids idéal est aussi un indice de santé pour éviter les maladies cardiovasculaires qui découlent du surpoids et de l'obésité.

Voici comment le calculer :

Poids idéal (en Kg) = Taille (en cm) - 100

Exemple : Koffi, taille = 1m63 = 163cm

$163 - 100 = 63$

Le chiffre 63kg constitue le poids idéal que doit avoir Koffi. Mais en réalité il a 70kg comme poids. Donc un dépassement de 7 kg. C'est pourquoi son indice de masse corporelle (IMC) au lieu d'être à 25 est à 25,71. Un léger dépassement. Selon la norme Koffi doit perdre 7kg pour retrouver son poids idéal. Ou tout au moins il doit perdre 5 kg pour être à 65kg. Entre 63 et 65 comme poids, Koffi est, à priori, un homme qui est à l'abri des maladies cardiovasculaires.

Calculer l'IMC et le poids idéal et on aura les valeurs qui déterminent la relation entre la taille et le poids.

Si l'IMC et poids idéal sont dans les normes, faire tout pour rester dans ces valeurs. Mais si l'IMC et poids idéal sont à la hausse, il est impératif qu'on commence par perdre du poids.

Que faire pour perdre du poids dans les normes sans causer de dommages à l'organisme ? Lire cela dans la prochaine parution.

par Gamé KOKO

Rétention d'eau : l'ananas peut aider

Santé Prévention

Quand on souffre de rétention d'eau, les cellules se gorgent d'eau et la peau laisse apparaître de la cellulite. Il est difficile de s'en débarrasser, sauf en prêtant attention à l'alimentation. L'ananas est alors un allié de choix pour ne pas retenir de l'eau inutilement.

Lorsque le système lymphatique souffre de problèmes de fonctionnement, les liquides sont retenus dans le corps et d'autres problèmes de santé apparaissent comme la prise de poids, et il y a un plus grand risque de souffrir de maladies cardiovasculaires. Etant donné que le sang a des difficultés à transporter les composés des liquides vers l'intérieur de l'organisme, le corps s'enflamme au niveau des mains, des chevilles, des hanches et des poignets.

L'ananas stimule la fonction du système lymphatique afin de combattre la rétention d'eau et d'empêcher qu'elle ne nuise à la santé.

L'ananas est un aliment qui dispose d'un fort pouvoir diurétique. Ses principaux bienfaits sont attribués à des nutriments tels que: les vitamines A, C, K, B6 et B9 (acide folique), les minéraux comme le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le manganèse et le fer, la faible teneur en hydrates de carbone et en calories, la haute teneur en fibres et en broméline.

Fort pouvoir de la broméline

La broméline, ou broméline, est une enzyme digestive très présente dans l'ananas. Sa principale action est de digérer les protéines, mais elle agit également sur l'évacuation de l'eau de l'organisme. Au moment de la digestion,

elle récupère les liquides qui composent les aliments, puis les fait circuler pour que l'organisme s'en débarrasse.

La broméline est un mélange d'enzymes aux forts pouvoirs antioxydants. Il joue un rôle très important dans la réduction de la rétention d'eau. On peut trouver de la broméline dans toutes les parties de l'ananas, y compris dans son jus.

Recette

Peaux d'ananas, 1 litre et demi d'eau, Cannelle (optionnel). Laver et couper les peaux d'ananas et les mettre à bouillir dans un litre et demi d'eau, avec un peu de cannelle, selon les goûts. Faire bouillir l'eau pendant 20 minutes et une fois le temps écoulé, laisser reposer, et boire un verre à jeun. Avant de servir ce jus, le filtrer mais laisser les peaux dans l'eau restante pour que leurs propriétés continuent à se répandre, même dans le réfrigérateur. Si on le désire, on peut aussi varier la recette en y ajoutant un peu de gingembre.

L'idéal est ainsi de boire un verre à jeun et avant chaque repas principal pour stimuler les effets rassasiants et ainsi, éviter l'ingestion excessive de calories. Pour lutter contre la rétention d'eau, il faut boire au moins deux verres par jour.

Consommer cette eau pendant



Image de l'ananas

15 jours d'affilée, laisser 2 semaines et recommencer le traitement.

Autres bienfaits de l'eau d'ananas

Excellentes pour la digestion, les fibres de l'ananas, aident à avoir un effet légèrement laxatif qui améliore le mouvement intestinal et prévient la constipation. L'eau d'ananas est ainsi un purifiant naturel, idéal pour éliminer les toxines qui s'accumulent dans le flux sanguin et aide à

renforcer le système immunologique.

Elle contribue à améliorer la circulation et prévient l'hypertension. Son pouvoir antioxydant aide à freiner l'action des radicaux libres pour prévenir les maladies chroniques et le vieillissement prématuré. C'est une boisson hydratante, idéale pour les personnes qui n'aiment pas boire de l'eau seule. De plus, elle est très rafraîchissante.

par Raymond DZAKPATA

Ulcère de l'estomac : alimentation de traitement

Les ulcères de l'estomac sont relativement fréquents en unité d'endoscopie digestive des CHU et la prévalence de l'*Helicobacter pylori* est élevée mais reste sous-estimée. L'ulcère à l'estomac est fréquent avec l'âge. Il peut passer inaperçu. Il se manifeste typiquement par une douleur au niveau de l'épigastre. Les conséquences sur la vie de tous les jours sont nombreuses et la douleur omniprésente. Aujourd'hui, les traitements médicamenteux permettent une cicatrisation rapide de la lésion. Qu'est-ce que l'ulcère d'estomac ? Où a-t-on mal, à quelle fréquence ? Comment se manifeste-t-il ? Quelles précautions prendre pour soulager les douleurs ?

C'est quoi l' ulcère d'estomac ?



L'ulcère est une plaie profonde qui se forme dans la paroi interne de l'estomac ou dans la première partie de l'intestin appelée duodénum. L'ulcère résulte de l'agression de la muqueuse par l'acidité du liquide gastrique.

Dr Komlavi Gonçalves, Médecin généraliste, explique: « L'estomac utilise des sucs gastriques pour dégrader et digérer la nourriture que nous mangeons. Pour le protéger de ces substances

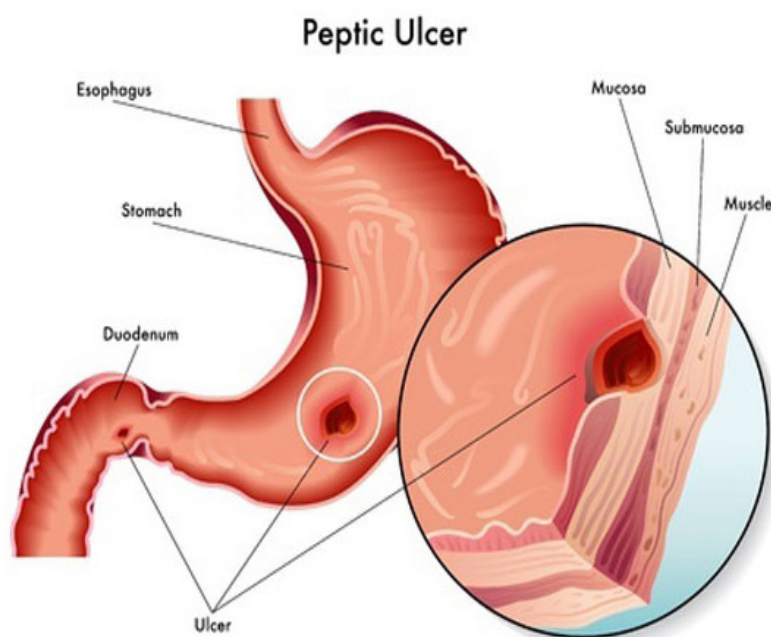
très puissantes, il est recouvert d'une muqueuse très épaisse. Si vous restiez longtemps à jeun ou vous ne mangez pas, il y a une sécrétion importante d'acide, et l'acide est corrosif. De ce fait, il s'attaque à la muqueuse gastrique et progressivement va la creuser. Cette paroi est perturbée, une lésion peut apparaître. Ce « trou dans l'estomac » de quelques millimètres carrés est l'ulcère partiel ou total. C'est une plaie que nous avons au niveau de la muqueuse gastrique ».

Où se localise l'ulcère ?

Selon Dr Komlavi Gonçalves, « il existe deux types d'ulcère en fonction de leur localisation: L'ulcère duodénal se situe dans le duodénum c'est-à-dire la jonction entre l'estomac et l'intestin grêle. Ce type d'ulcère recouvre 90 % des cas et l'ulcère gastrique se situe dans l'estomac à proprement parler. Il est plus rare et ses complications peuvent être plus graves. C'est à ces deux endroits où peuvent se localiser un ulcère. »

L'ulcère peut avoir un diamètre allant de quelques millimètres à plusieurs centimètres. Les ulcères se distinguent des érosions par la profondeur de la pénétration ; les érosions sont plus superficielles et n'atteignent pas la musculaire muqueuse. Les ulcères peuvent survenir à tout âge, y compris au cours de la petite enfance et l'adolescence, mais ils sont plus fréquents chez l'adulte d'âge moyen.

Provenance de l'agression



La paroi interne muqueuse de l'estomac contient : des cellules qui fabriquent un liquide très acide, le suc gastrique, indispensable à la digestion des aliments, et des cellules qui sécrètent du mucus et du bicarbonate pour protéger la muqueuse de l'estomac et du duodénum du suc gastrique.

Lorsque ce système de protection ne joue pas correctement son rôle, ou lorsque les sécrétions acides augmentent, l'équilibre est rompu : le liquide gastrique agresse les muqueuses. Cela entraîne une inflammation, qui aboutit progressivement à la formation d'un ulcère qui creuse la muqueuse.

Causes ou facteurs de risque



La survenue d'un ulcère est liée à : une inflammation de la muqueuse de l'estomac, due au germe *Helicobacter pylori*, cette bactérie peut donc infecter le tube digestif. Par ailleurs, certains facteurs peuvent contribuer à faire apparaître un ulcère de l'estomac. « La plupart des ulcères d'estomac sont dus à une bactérie, *Helicobacter pylori*. L'ulcère peut trouver aussi son origine dans la prise régulière d'aspirine ou d'anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ces médicaments gastro-toxiques entraînent une baisse des mécanismes de défense naturelle de la muqueuse gastrique », indique le spécialiste.

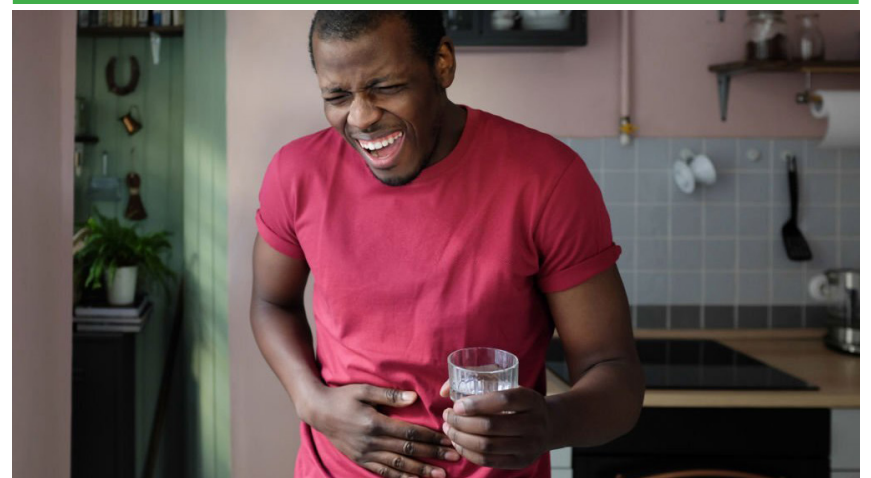
« Si la prise de ces médicaments peut momentanément atténuer la douleur, elle contribue à accélérer ou aggraver le processus de l'ulcère d'estomac. Lorsqu'on vous les prescrit, le médecin recommande de les consommer au cours des repas. Cela

atténue leur effet. Quand vous les prenez le ventre vide, cela va creuser une plaie au niveau de la muqueuse intestinale sur une longue période et vous pouvez développer un ulcère », souligne Dr Gonçalves.

« Il y a également le stress. Lorsqu'on est stressé, on sécrète beaucoup d'acide gastrique et si vous ne mangiez pas et que l'estomac est vide, cet acide gastrique va ronger la muqueuse et créer la plaie au niveau de l'estomac. Des repas épicés, le café en excès ou l'alcool peuvent déclencher l'ulcère chez sur ceux qui ont un estomac fragile. Il y a aussi la faim », poursuit le spécialiste.

« Lorsque le ventre est vide, cela peut déclencher la douleur ulcéreuse chez quelqu'un qui a des antécédents d'ulcère. C'est-à-dire que l'ulcéreux ne doit pas rester à jeun pendant longtemps. Ce sont entre autres les facteurs déclenchant la maladie ulcéreuse », ajoute le médecin généraliste.

Symptômes



Les symptômes d'un ulcère de l'estomac varient d'une personne à l'autre et selon l'intensité des manifestations. En cas d'ulcère de l'estomac, des symptômes apparaissent et peuvent être repérés.

Pour Dr Gonçalves, le premier symptôme qui fait penser à l'ulcère c'est la douleur. Cette douleur se localise à un endroit précis, le creux épigastrique. « Il s'agit spécifiquement d'une douleur localisée au niveau de l'épigastre, c'est-à-dire la partie haute de l'abdomen. Mais cette douleur peut irradier sous les côtes

à droite ou à gauche ou vers le dos. La personne va dire qu'il a mal au dos alors que la douleur part du creux épigastrique. C'est une douleur qui se déclenche lorsque l'estomac est vide généralement, l'ulcère entraîne des douleurs qui prennent la forme de crampes, brûlures, torsion dans la région du creux de l'estomac », indique-t-il.

D'autres signes peuvent également y être associés : nausées, vomissements, troubles de la digestion. Ces symptômes durent quelques jours puis reviennent périodiquement.

Constipation ou ulcère

Quelqu'un qui a la constipation peut ne pas avoir l'ulcère. Celui qui a l'ulcère, il peut s'ajouter la constipation. Il n'y a pas une relation directe entre les deux

mais les deux peuvent se retrouver chez la même personne. Et le patient ulcéreux et constipé doit faire attention à son alimentation.

suite de la page 4

Complications

Pour Dr Komlavi Gonçalves, un ulcère non traité avec le temps peut déboucher sur un cancer de l'estomac. Cela devient grave. «Il peut évoluer vers l'hémorragie et la perforation. L'hémorragie est caractérisée par des vomissements sanglants, soit de petits saignements qui passent inaperçus et qui se traduisent par l'apparition de selles noires et nauséabondes ou par une

anémie. La perforation est généralement accompagnée d'une douleur très vive dans le ventre une douleur brutale et intense, accompagnée de nausées et pouvant aller jusqu'à provoquer un malaise. Le ventre devient dur et intouchable. Elle entraîne généralement une péritonite, une inflammation de la membrane tapissant l'abdomen », informe le médecin.

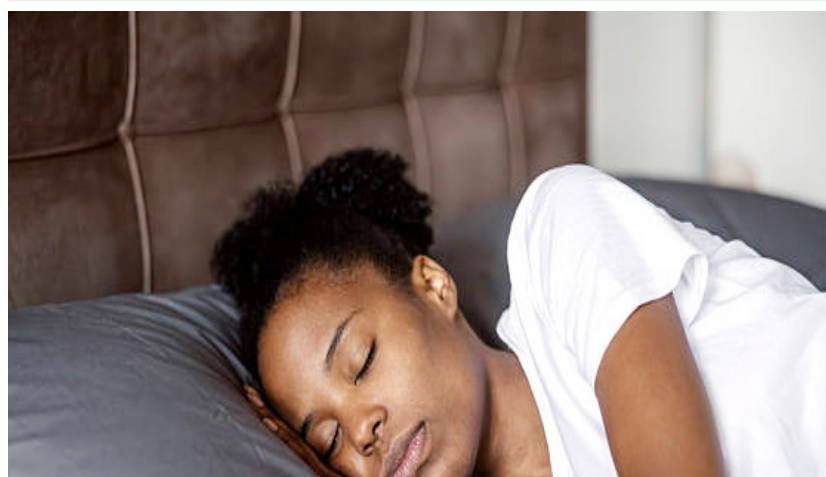
Traitement médical



Le traitement repose sur l'arrêt des médicaments gastrotrotoxiques (AINS, aspirine) et du tabac et sur la prise de médicaments. Le traitement de l'ulcère gastrique ou duodénal est de nos jours basé essentiellement sur la prise de certains médicaments. Ces médicaments ont pour effet de cicatriser l'ulcère grâce à une inhibition de la sécrétion acide de l'estomac (anti-sécrétoire). On y associe aussi des antibiotiques pour détruire l'helicobacter pylori, une bactérie qui infecte la paroi interne de l'estomac. Le

médecin traitant va dans l'ordonnance préciser la durée de prise des médicaments. Souvent après traitement, il est demandé au patient de réaliser une gastroscopie de contrôle pour s'assurer de la cicatrisation de l'ulcère. Dans le cas du traitement médical de l'ulcère du duodénum, le traitement antibiotique seul peut suffire pour être guéri dans la majorité des cas. Si l'ulcère ne réagit pas positivement au traitement ou si on est arrivé à l'étape de complications, le seul moyen qui reste est la chirurgie.

Soulager un ulcère



Avant tout, après diagnostic, le patient doit impérativement revoir son choix alimentaire. Il est capital d'éviter les aliments riches composés de gras dont le beurre, huile de palme, viande rouge, les biscuits, la mayonnaise, la crème, la charcuterie. Le choix alimentaire pendant le traitement de l'ulcère est important pour faciliter le traitement. Une alimentation non adaptée peut neutraliser le traitement et causer des complications. Selon le Dr. Komlavi Gonçalves, il faut veiller à suivre une alimentation saine, variée et équilibrée, et éviter les plats trop épicés: « il faut prendre également le temps de manger ; des repas express peuvent favoriser la production de sucs gastriques. L'ulcéreux doit tout faire pour ne pas rester le ventre vide pendant longtemps. Quand on est ulcéreux le matin, il faut que vous mangiez quelque chose avant de travailler. Même si vous ne mangiez pas beaucoup, il ne faut pas rester le ventre vide. Le soir aussi il faut manger. Évitez les boissons alcoolisées,

gazeuses, les brochettes au bord de la route. L'ulcéreux doit s'écouter par rapport aux aliments qu'il prend. Certains par exemple, quand ils prennent des sauces gluantes comme Adémè, gombo, cela peut enclencher la douleur ulcéreuse chez eux. Ce qui est caractéristique c'est les repas épicés. Si on a un fruit qui est acide cela peut déclencher la douleur ulcéreuse », recommande-t-il. « Donc vous devez éviter les fruits aigres. Même si vous devez prendre ce genre de fruits vous devez le sucrer avec du miel pour atténuer l'aigreur. Tabac, alcool, anti-inflammatoires et de corticoides, tous ces éléments sont à proscrire dès que l'ulcère est diagnostiqué », a-t-il conseillé.

D'après les thérapeutes plusieurs aliments sont positifs dans l'accompagnement du traitement : l'ail, la carotte, pomme de terre, pomme fruit, les aubergines, le poivre rouge, l'ananas, le maïs jaune, le chou. Le chou en salade ou l'extrait du jus est efficace contre l'ulcère de l'estomac.

Remèdes naturels



En plus des traitements pharmacologiques, il existe des remèdes naturels qui aident à accélérer le processus de guérison.

Recette : eau chaude au miel
1 tasse d'eau (250 ml), 2 cuillères à soupe de miel biologique (50 g). Faire chauffer la tasse d'eau et ajouter quelques cuillères à soupe de miel biologique. Prendre cette boisson à jeun, pendant au moins 2 semaines. Cette recette combat l'infection bactérienne, accélère la cicatrisation de la plaie et neutralise les brûlures causées par les sucs acides.

Recette : jus d'aloë vera
3 cuillères à soupe de gel d'aloë vera (45 g), 1 cuillère à soupe de miel (25 g), ½ tasse d'eau (125 ml). Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger quelques minutes. Consommer la boisson après avoir mangé, au maximum 2 fois par jour. Continuer ce traitement pendant une semaine. Ce jus renferme des composés cicatrisants, anti-inflammatoires et régénérants, qui aident à réparer la muqueuse intestinale, apaisant les brûlures et les irritations.

Recette : jus de pomme de terre
1 petite pomme de terre, ½ tasse d'eau (125 ml). Hacher la petite pomme de terre et réduire dans un mixeur avec une demi-tasse d'eau. Consommer cette boisson dès les premiers signes de brûlure. Prendre la boisson le matin, pendant 10 ou 12 jours. Ce jus réduit l'inflammation de l'estomac et aide à réguler le PH de celui-ci pour stopper les conséquences négatives de l'acidité.

Recette : jus de chou
Laver, couper le chou cru en morceaux et mettre dans la centrifugeuse. Choisir les têtes de chou bio, qui sont fermes sans décoloration. On peut mélanger le jus avec les carottes et pommes. Prendre cette cure de jus de chou, à raison d'un verre par jour. Consommer ces remèdes naturels, tout en maintenant de bonnes habitudes alimentaires : éviter les sources de gras saturés, les plats très épicés et autres aliments irritants, augmenter la consommation d'eau et de répartir ses repas sur cinq portions par jour.

Sources : Dr. Komlavi Gonçalves, Médecin Généraliste & « amelioresante.com »

Santé Projecteur

Recette pour bien lubrifier le vagin

Des femmes sont sujettes de manière récurrente avant la ménopause à des périodes de sécheresse vaginale. Lorsque la lubrification vaginale est insuffisante, la pénétration peut devenir désagréable, voire douloureuse et être un obstacle à l'orgasme. Pas de panique, ce manque de lubrification se soigne. La sécheresse vaginale n'est pas une fatalité. Qu'elle soit occasionnelle ou permanente, voici une recette qui stimule le désir, et aide à remédier à la sécheresse vaginale, à lubrifier naturellement le vagin pendant le rapport sexuel puis donner une bonne odeur aux sécrétions vaginales.

Recette 1 :
Faire bouillir 5 petits gongoli ou 1 gros dans 1,5l d'eau. Laisser refroidir puis boire autant qu'on le souhaite.

Recette 2 :
gongoli, gingembre, citron et menthe. Faire bouillir ces 4 ingrédients pendant 15 min. Laisser tiédir après infusion et transvaser dans une bouteille. Consommer cette infusion comme de l'eau. Ne pas oublier de la consommer souvent au coucher.

Céleri : alicament du coeur et des reins

Le céleri est un légume appartenant à la grande famille des apiacées, tout comme la carotte et le persil. À la fois tendre et croquant, le céleri est reconnu pour sa faible teneur calorique. Ses feuilles et ses graines contiennent plusieurs types d'antioxydants bénéfiques pour la santé.



Image du céleri

Le céleri composé à 95% d'eau, contient peu de nutriments énergétiques. Protéines, glucides et lipides ne sont présents qu'en toutes petites quantités. Il apporte des vitamines K, C, B6, du bêta-carotène (provitamine A) et un peu de vitamine E. **Le céleri est également source de lutéine. Son eau de constitution fournit de nombreux oligo-éléments : potassium sodium, mais aussi phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, sélénium... Ses fibres sont très abondantes, et essentiellement constituées de celluloses et d'hémicelluloses.**

Lutter contre les cancers

Les polyacétylènes qu'on rencontre dans le jus inhibent le développement des cellules potentiellement cancéreuses. Le risque d'obtenir un cancer du pancréas est probablement diminué sous l'effet de deux polyphénols dont la lutéoline et l'apidénine. Il

contient aussi du phytoestrogène qui en synergie avec l'oestrogène, empêche la prolifération des cellules cancéreuses au niveau de l'utérus et du sein. Une autre étude a démontré que l'apport en lutéine provenant de la consommation de céleri diminue la probabilité d'apparition du cancer du côlon.

Bon pour le métabolisme

En raison de sa richesse en sels minéraux, le céleri se comporte comme un véritable alcalinisant capable de neutraliser l'excès d'acides dans l'organisme. **Le céleri notamment en bouillon ou salade, seul ou accompagné d'oignon, possède une action alcalinisante et reminéralisante. Il neutralise l'excès d'acidité dans le sang et facilite l'élimination des acides métaboliques à travers l'urine.**

Un bon hypotenseur

Une substance chimique appelée

phtalide présente dans le céleri a un effet remarquable sur la circulation sanguine. Il facilite la décontraction des muscles qui entourent les artères. **Cette relaxation des muscles contribue à un effet vasodilatateur. Cela explique la diminution de la pression artérielle. Le céleri purifie et rend fluide le sang. Une bonne circulation de sang dans les vaisseaux sanguins est synonyme d'une tension artérielle normale.**

Recette contre l'hypertension

Prendre 5 branches à feuilles de céleri. Bien laver. Les découper et les écraser. Ajouter 1 demi-verre d'eau. Filtrer. Y ajouter du jus de 2 citrons. Boire à jeun. Faire ceci 3 fois par semaine.

Faciliter la digestion

Le céleri apaise les douleurs provoquées par des spasmes musculaires, y compris tous les muscles du tube digestif. **Le polyacétylène est le principe actif qui lutte contre les éventuelles inflammations de l'appareil digestif. En cas de brûlure de l'estomac ou autres convulsions, la consommation de céleri et particulièrement la boisson, soulage l'estomac. L'estomac est rétabli vite du fait d'une diminution de sa température et un abaissement du pH du milieu.**

Traiter le diabète

Le céleri contient des petites quantités de gluco-quinine, une substance possédant une action similaire à celle de l'insuline, qui réduit le niveau de sucre dans le sang. Ce légume, si elle est correctement incluse dans le régime alimentaire, contribue à la bonne santé du pancréas et du foie.

Recette

Un mélange de citron et de céleri. Pour la cuisson, prendre 3 branches aux feuilles de céleri et 5 citrons de taille moyenne. Tous sont broyés, les citrons doivent être utilisés avec la peau. Le mélange obtenu est placé dans un récipient et bouilli pendant une heure. En prendre tous les jours, en mangeant une cuillère à soupe avant le petit déjeuner.

Perte de poids

L'université de Singapour a réalisé une

expérience intéressante pour démontrer que le céleri est capable de réduire le niveau de cholestérol dans le sang. Pendant huit semaines, deux groupes de cochon d'Inde ont été nourris avec une alimentation très riche en graisse. Dans celle de l'un des deux groupes, quelques cuillerées de jus de céleri ont été ajoutées à la ration quotidienne. Au bout de 8 semaines, ces animaux ont présenté des niveaux de cholestérol significativement inférieurs à ceux des cochons d'Inde qui n'ont pas pris de céleri. **Le jus de céleri est conseillé pour garder un poids santé. Par l'action du phtalide même, cette boisson assure également une meilleure évacuation de tous les déchets qui circulent dans tout le corps.**

Pouvoir diurétique

Calculs rénaux, goutte, augmentation de l'acide urique, grâce à l'effet diurétique important de son huile essentielle. Cette dernière provoque une dilatation des artères du rein et donc, une augmentation du volume d'urine et de l'élimination des substances de déchets comme l'urée et de l'acide urique.

Le céleri est une sorte de purgatif puissant qui améliore la diurèse, l'excrétion de l'urine.

Le céleri apporte entre 15 et 18% des besoins quotidiens en potassium, qui limite la rétention d'eau.

Pour une bonne grossesse

Le céleri est une bonne source de folates (vitamine B9) indispensables lors de la grossesse, mais aussi dès le désir d'enfant, afin de limiter les risques d'anomalies du placenta et, surtout, de spina-bifida chez le futur bébé.

Il en apporte 15% des valeurs nutritionnelles recommandées. Les enfants ont aussi besoin de folates en raison de leur croissance rapide les premières années.

Comment préparer le céleri ?

Le céleri est un légume très facile à cuisiner. Pour profiter de toutes ses vertus, alterner le cuit avec le cru. En effet, certains composés antioxydants particulièrement sensibles à la chaleur disparaissent avec la cuisson.

Source: « Santé par les Aliments »

par Raymond DZAKPATA

École du Diabète : des modules harmonisés pour mieux accompagner les patients

Le projet « Azomey Adidovivi - École du Diabète » a franchi une étape importante dans l'amélioration de la prise en charge des personnes vivant avec le diabète de type 2. Les 2 et 3 juillet à Lomé, experts, professionnels de santé, partenaires techniques et formateurs se sont réunis pour valider les modules de formation et renforcer les capacités des futurs formateurs. L'objectif est de disposer de supports pédagogiques harmonisés, scientifiquement fiables et adaptés au contexte togolais avant leur déploiement sur le terrain.

Pendant deux jours, les participants ont passé en revue les contenus destinés aux patients et aux pairs éducateurs communautaires. L'analyse a porté sur les dimensions scientifique, médicale, nutritionnelle, psychosociale, environnementale et pédagogique afin de garantir leur pertinence et leur conformité aux recommandations en matière d'éducation thérapeutique.

Les modules validés couvrent plusieurs thématiques essentielles : le diabète et ses complications, l'hypertension artérielle, la nutrition, l'activité physique, la santé mentale, l'autogestion du traitement, le jardinage et la sécurité alimentaire. Un niveau avancé est également prévu pour les pairs éducateurs communautaires, abordant l'éducation thérapeutique, le leadership, les premiers secours psychologiques, la santé environnementale, le suivi-évaluation et le plaidoyer. L'atelier a aussi permis de renforcer

les compétences des futurs formateurs à travers des sessions sur l'éducation des adultes, les techniques d'animation participative, la communication avec les patients, la gestion des situations sensibles et les méthodes d'évaluation. Des exercices pratiques et simulations ont été réalisés pour améliorer leur capacité à conduire efficacement les sessions de formation.

Pour le chef de la division de la surveillance des maladies non transmissibles au ministère de la Santé, Pr Mofou Belo, l'éducation thérapeutique est un pilier central dans la lutte contre le diabète. Elle permet aux patients de mieux comprendre leur maladie, d'adopter de bons comportements et de réduire les complications. La validation des modules garantit, selon lui, la qualité scientifique des messages diffusés et l'harmonisation des pratiques.

Le coordonnateur du projet, Dr Serges Kodjo, a souligné que l'objectif est de rendre les patients acteurs de



Photo de famille des participants

leur santé. Il a insisté sur l'importance de modules accessibles, adaptés au contexte local et compréhensibles par les patients et leurs familles. Selon lui, la formation des formateurs assure une transmission homogène et de qualité des contenus sur le terrain.

Le représentant de Sanofi Global Health Unit, Dr Khayar Kane, a réaffirmé l'engagement de son institution en faveur d'une éducation thérapeutique de qualité, estimant que le renforcement des capacités constitue un investissement

durable pour améliorer la vie des patients.

Le projet prévoit la formation de 1 000 personnes vivant avec le diabète de type 2, dont 800 au Togo et 200 au Bénin, ainsi que la certification de 100 pairs éducateurs communautaires. Il inclut également des activités de sensibilisation, de dépistage, de soutien psychosocial, de promotion du jardinage écologique et de plaidoyer pour une meilleure prise en charge des maladies non transmissibles.

par William O.

Promotion de l'autosoin : le Togo s'engage dans la dynamique du hub francophone

Santé Actualité

L'Agence pour le Développement du Marketing Social (ADEMAS), en collaboration avec l'Association Togolaise pour le Marketing Social (ATMS), avec l'appui financier du Self-Care Trailblazer Group (SCTG), a organisé le 1er juillet 2026 à Lomé un atelier de réflexion sur la promotion de l'autosoin et du hub francophone. Cette rencontre visait à présenter le hub francophone, sa vision, ses opportunités de partenariat ainsi que ses modalités d'adhésion afin de favoriser l'implication des acteurs clés du Togo.

Dans le monde, il est estimé un déficit de 18 millions d'agents de santé d'ici à 2030. Au moins 400 millions de la population mondiale n'ont pas accès aux services de santé les plus essentiels et, chaque année, 100 millions de personnes basculent dans la pauvreté parce qu'elles doivent payer elles-mêmes leurs soins. Face aux défis croissants auxquels sont confrontés les systèmes de santé, notamment le manque de personnel qualifié, les difficultés d'accès aux soins et les coûts supportés par les ménages, l'autosoin apparaît comme un levier complémentaire pour améliorer la santé des populations. C'est dans cette perspective que l'ADEMAS, en partenariat avec l'ATMS, a réuni à Lomé une vingtaine d'acteurs issus de la société civile et du secteur de la santé afin de présenter le hub francophone de promotion de l'autosoin, sa vision, ses opportunités de partenariat ainsi que ses modalités d'adhésion. Selon Seidou Koïta, responsable des programmes à l'ADEMAS, le hub francophone vise à renforcer la participation des organisations francophones au sein de la coalition mondiale du Self-Care Trailblazer Group, où elles restent encore peu représentées. « Nous ne cherchons pas seulement à augmenter le

nombre de membres, mais à rassembler des organisations engagées afin de fédérer les initiatives et de porter une voix commune pour influencer les politiques publiques en matière de promotion de l'autosoin », a-t-il expliqué.

L'atelier a également permis aux participants de mieux comprendre les principes de l'autosoin, de partager leurs expériences et d'identifier les actions susceptibles d'accélérer son intégration dans les politiques nationales de santé. Les échanges ont mis en évidence la nécessité de renforcer les capacités des organisations, d'harmoniser les connaissances et de créer une communauté de pratique francophone.

Représentant le ministère en charge de la Santé, Dr Kossi Déti, chef de la division Santé des jeunes et adolescents, a salué une initiative qui contribuera à consolider les interventions déjà mises en œuvre au Togo, notamment dans les domaines de la santé de la reproduction, de la planification familiale et de la lutte contre le VIH. Il a invité les participants à formuler des recommandations permettant de renforcer la coordination des actions et de favoriser une intégration durable de l'autosoin dans le système de santé.

Les discussions ont insisté sur un message essentiel : l'autosoin ne



Photo de famille

remplace pas les soins médicaux. Les professionnels de santé demeurent au cœur du dispositif pour orienter, conseiller et assurer le suivi des patients. Les participants ont souligné qu'une meilleure sensibilisation des populations sera indispensable pour distinguer les situations pouvant relever de l'autosoin de celles nécessitant une consultation médicale.

Pour le directeur exécutif de l'ATMS, Gilles Ekouevi, cette approche peut contribuer à réduire la pression sur les établissements de santé, notamment en aidant les personnes vivant avec des maladies chroniques, comme l'hypertension artérielle ou le diabète, à assurer un meilleur suivi de leur état de

santé avant leur consultation. Il a rappelé que l'autodiagnostic ou l'autosurveillance ne remplacent en aucun cas l'expertise d'un professionnel de santé.

À l'issue de l'atelier, l'ATMS s'est engagée à assurer le suivi des recommandations et à jouer le rôle de point focal national pour le hub francophone. L'objectif est de mobiliser davantage d'organisations togolaises autour de la promotion de l'autosoin, de faciliter leur accès aux ressources et aux opportunités de collaboration, tout en contribuant au renforcement du système de santé et à l'amélioration de l'accès des populations à des soins de qualité.

par Raymond DZAKPATA

Riz brun : bon pour les hypertendus

Le riz est un ingrédient essentiel et diverses espèces sont cultivées dans le monde, telles que le noir, le rouge, le brun, le basmati et le jasmin. Si les nutritionnistes recommandent le riz brun par rapport au riz blanc, il y a des raisons. En effet, tant au niveau de la préparation que des effets, le riz brun se montre plus riche que le riz classique.



Image du riz brun

Le riz brun est un riz brut, duquel on a ôté les enveloppes extérieures qui ne sont pas comestibles. **A la différence du riz blanc, on ne lui a pas ôté son germe ni le son, l'enveloppe intérieure. En effet, ce riz, plus difficile à mastiquer, est finalement meilleur pour la santé que le riz blanc.**

Plein de nutriments

Le riz brun contient de nombreux nutriments : magnésium, sélénium, phosphore, manganèse et vitamines

entre vitamine B1, B3, B6. Le riz brun fournit, des fibres puis des phénols et flavonoïdes, deux types d'antioxydants qui protègent le corps du stress oxydatif.

Un riz plus complet

Le riz brun diffère du riz classique car on lui a laissé son germe ainsi que le son, son enveloppe intérieure lui donnant sa couleur brunâtre. **Pour traiter le riz et le rendre blanc, il faut enlever la coque et le son ; il devient alors plus léger et plus rapide à cuire. Le riz blanc a alors été dépouillé de**

son aspect complet et naturel : il perd donc une grande partie des fibres qu'il contient. C'est pourquoi le riz brun est aussi appelé riz complet, parce que la préservation du son lui permet de rester un aliment très riche en fibres alimentaires, protéines, thiamine, calcium, magnésium et potassium.

Protéger contre le cancer

Le riz brun contient des antioxydants. Il a été démontré que ces composés puissants, ainsi que les fibres, aident à prévenir divers types de cancer, y compris le cancer du côlon et du sein.

Les composés améliorés au GABA ont été extraits du riz brun et il a été démontré qu'ils arrêtent la multiplication de certaines cellules cancéreuses et aident à stimuler la réponse immunitaire au cancer.

Favorise la santé cardiaque

Les fibres aident à réduire la quantité de plaque dans les artères. Une étude de 2014 a révélé que le remplacement du riz blanc par du riz brun peut réduire les facteurs de risque cardiovasculaire et les signes inflammatoires.

Une étude de 2016 a révélé que les grains entiers ont été associés à la prévention de maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires, sûrement en raison des composés phénoliques qu'ils contiennent.

Eviter l'hypertension

Le riz brun ne contient pas de cholestérol et de matières grasses, sa consommation est donc recommandée pour éviter les risques d'hypertension artérielle. **Il a été démontré que les fibres et les huiles solubles dans le riz brun réduisent les niveaux de cholestérol nocifs. Dans une étude, 40 femmes en surpoids qui ont mangé 2/3 tasse de**

riz brun par jour pendant six semaines ont eu des réductions significatives du poids corporel et du tour de taille par rapport aux femmes qui ont mangé la même quantité de riz blanc.

En outre, les femmes qui ont mangé du riz brun ont connu une diminution significative de la pression artérielle et de la CRP, un marqueur de l'inflammation dans le corps.

Aide à abaisser la glycémie

Le riz complet est d'ailleurs consommé dans le cadre d'une alimentation à faible indice glycémique.

Des études ont également démontré que le riz brun peut réduire les risques de souffrir de diabète, tandis que manger 5 portions de riz blanc par semaine pouvait avoir l'effet inverse.

Une autre étude a révélé que le remplacement du riz brun par du riz blanc peut réduire la réponse à l'insuline et au glucose à jeun de 24 heures chez les personnes en surpoids.

Une étude menée en 2016 a révélé qu'un régime végétarien avec du riz brun entraîne des taux d'hémoglobine A1c inférieurs et un meilleur contrôle de la glycémie que le régime diabétique standard. Une autre étude a révélé que le fait de manger un régime contenant du riz brun et d'autres aliments riches en fibres améliore la fonction endothéliale des diabétiques.

La cuisson du riz brun

Il demande une cuisson plus longue que le riz blanc. Cela prend environ 45 minutes et il a besoin de plus d'eau. Sa consommation évite les petits grignotages entre les repas.

On peut trouver le riz brun dans tous les marchés.

par William O.

Santé Alimentation



FARINES DE COMPLEMENT ALIMENTAIRE ENRICHIES EN VITAMINES ET MINERAUX



**Pour la croissance, la santé
et l'intelligence de votre enfant
" MAÏVIT, SANTE & BIEN-ÊTRE "**

Disponible:
Pharmacies, centres de santé,
supermarchés et boutiques

AVEC AUTORISATION DE MISE
SUR LE MARCHÉ



PRODUIT PAR QSI -MAIVIT Lomé-TOGO
Contact: +228 91 02 83 04
WWW.MAIVIT.COM

...Les bouillies au bon goût qui sauvent des vies ...