



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° 875 du 05 Août 2026

« Papa tahé » : éliminer les toxines dans le foie



4

UNE PLANTE POUR SOULAGER VERTIGES ET FATIGUE

Neem contre arthrite
et rhumatismes

3

« Babatidjin » :
traiter la perte d'appétit

5

Pulpe de neem :
contre le stress oxydatif

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.

20 SANTÉEDUCATION

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
Jean ELI
William O
Elom AKAKPO
Abalo AGBESSI

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

Pr Vincent Pitché, nouveau Directeur général de l'OOAS



L'Organisation Ouest Africaine de la Santé (OOAS), institution spécialisée de la CEDEAO, a un nouveau Directeur général. Le Professeur Vincent Palokinam Pitché, médecin-chercheur togolais, succède au Dr Melchior Athanase Joël Codjovi Aïssi, du Bénin, arrivé au terme de son mandat.

Professeur titulaire en dermatologie et infectiologie à l'Université de Lomé, Vincent Pitché est une figure reconnue de la santé publique en Afrique de l'Ouest. Il a notamment dirigé le Secrétariat permanent du Conseil national de lutte contre le sida et les infections sexuellement transmissibles (CNLS-IST) au Togo, où il s'est illustré dans la coordination des politiques de santé et la gestion des urgences sanitaires. À la tête de l'OOAS,

basée à Bobo-Dioulasso, au Burkina Faso, le nouveau Directeur général aura pour mission de renforcer la coopération sanitaire entre les États membres de la CEDEAO. Parmi les priorités figurent le renforcement de la surveillance épidémiologique et de la préparation aux épidémies, le développement de la production locale de médicaments et de vaccins afin de réduire la dépendance extérieure, ainsi que l'harmonisation des politiques de santé pour favoriser la mobilité des professionnels et accélérer la mise en œuvre de la couverture sanitaire universelle.

Cette nomination marque une nouvelle étape pour l'OOAS, engagée dans l'amélioration des systèmes de santé en Afrique de l'Ouest, tout en renforçant la présence du Togo au sein des institutions régionales.

par Jean ELI

ils ont dit...



Berthilde Gahongayire,
Directrice régionale de l'ONUSIDA pour l'Afrique de l'Ouest et du Centre

« La protection des droits de chacun n'est pas une faveur, mais une nécessité pour protéger la santé publique et mettre fin au sida et favoriser des sociétés inclusives pour tous en Afrique de l'Ouest et du Centre. Soyons donc solidaires pour nous assurer que personne n'est laissé pour compte dans notre quête d'un avenir plus sain et plus juste. La défense des droits de chacun est notre responsabilité à tous. Chacun peut contribuer à mettre fin à la discrimination! Aujourd'hui, nous devons remettre en question les discours erronés qui perpétuent la discrimination à l'égard des femmes et des filles. Nous devons rejeter l'idée que les droits des femmes vont à l'encontre de la culture et la tradition et plaider en faveur de politiques qui favorisent l'inclusion et l'autonomisation de tous...»

PHARMACIES DE GARDE DU 03/08/2026 au 10/08/2026

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
CRISTAL	Face EPP BE-AKLASSOU, BOULEVARD (Bd) Felix H. BOIGNY	70 44 40 18
BE-KPEHENOU	Lomé, Bè à côté de l'agence UTB de Bè	70 44 25 03
ESPERANCE	Av F.J. STRAUSS, Face Ecole Française Nyékonakpoè	22 21 01 28
DE LA MARINA	En face du poste frontière D'Aflao Kodjoviakopè	91 01 96 91
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 09 35
GBOSSIME	376, Boulevard de la Kara	92 47 61 21
RAOUDHA	Boulevard Zio Hédzranawoe, derrière TOGO 2000	70 51 66 21
N.D. DE LA TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	52 Avenue des Kondona, face Garage Central Administratif	91 00 29 17
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	96 68 03 03
BIEN ETRE	Hédzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
KELEGOUGAN	AGOE-Kelegougou, à 100m du bar Oubrigado	92 95 38 38
LA RUCHE	Attigou derrière la clôture de l'aéroport	99 41 52 52
CHRIST-ROI	Kagomé	97 77 12 31
MAÉLYS	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	Djidjilé dans le von de la pharmacie Djidjilé	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 - 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,	70 43 65 34
ADOUNI	Vakpossito-Logogomé, près du carrefour AISED	70 39 39 39
IRIS	Amadahomé, A 500m de la station CAP, Rue 50m	91 68 48 04
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	99 01 77 77
ADONAI	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
LE ROCHER	Agoè zongo, près du terrain de jeu de golf	92 30 06 56
ZILIDJI	Derrière le marche d'agoè zongo	92 61 66 08
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	97 18 02 02
KOBOYO	DAVIE, avant le péage de Davié en face de la Station Sanol	93 70 34 78
DENIS	AGOE Kové, Carrefour Kpogli	96 74 03 80
ABRAHAM	AGOE - Logopé Kossigan	92 25 99 83
EXCELLENCE	AGOE Démakpoé Voie CEDEAO	93 27 95 54
VITAS	Située à Agoè Assiyéyé du côté ouest	22 25 63 43
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, à côté de la salle des témoins de Jehovah	98 80 68 83
EL-SALI	Aflao Apédokoè Gbomamé, à 50 m de la quincaillerie MACO	70 12 44 44
MAWULOM	Agoè Nyivé quartier Athiémé Carrefour kponsé	70 17 87 87
A DIEU LA GLOIRE	Marché de Légbassito, à côté de la Poste	93 26 36 00
MAWUNYO	AGOE-Sogbossito, en face de la station OANDO	70 42 34 64

«Essogbé»: soulager infections urinaires

Paragis de son nom scientifique « Eleusine indica » appelé « Essogbé » en Ewé, est une herbe qui pousse dans les collines ou les terrains vagues. Cette plante est souvent présente sur les bords des ruelles et est taguée de mauvaise herbe. Dans la médecine traditionnelle, elle est utilisée pour ses différentes vertus.



Image de la plante Essogbé

La plante renferme particulièrement trois principes actifs dont l'acétaminophène, la chlorphénamine et la phényléphrine. L'acétaminophène est un analgésique qui réduit la douleur et la fièvre. La chlorphénamine est un antihistaminique qui soulage le nez qui coule et la phényléphrine agit

en réduisant la congestion nasale. Les philippins utilisent des feuilles séchées brûlées de Paragis comme répulsif contre les insectes.

Traiter maladies cardiovasculaires

Dans « Etude chimique des plantes à flavonoïdes du Togo » faite par le scientifique K. Hodouto,

le paragis a un effet protecteur à travers ses principes actifs contre les maladies cardiovasculaires.

Recette

Faire bouillir 3 tiges feuillées de paragis avec 2 citrons coupés dans 1 litre d'eau et écraser ensuite les graines d' 1 fruit mûr de « Atakou ». Mélanger le tout. Boire 1 verre bambou matin et 1 verre le soir.

Soulager problèmes rénaux et infections urinaires

Le paragis est une plante diurétique naturelle qui augmente la quantité d'eau dans notre corps et expulse le sel sous forme d'urine. Elle intervient également dans le traitement des infections urinaires. **Eleusine indica contient des alcaloïdes et de l'acide cyanhydrique qui interviennent comme substances dans le traitement de ces maux.**

Recette

Infuser 05 feuilles avec 500 ml d'eau (1 pure water) + 1 cuillère à soupe de jus de citron. Boire une fois matin et soir.

Efficace contre diabète et hypertension

Boire régulièrement du

thé de paragis aide à réguler la glycémie dans l'organisme. Pour réduire également le risque d'hypertension artérielle, il faut faire la décoction des feuilles et des tiges de paragis.

Recette contre diabète

Faire décoction dans 1 litre d'eau des racines de 2 tiges de « Essogbé » et de la barbe de l'épis de maïs pendant 15 min. Laisser reposer et filtrer. Boire 1 verre bambou matin et soir

Recette contre hypertension

Prendre des racines de 2 tiges de paragis. Faire bouillir dans 1 litre d'eau. Boire 1 verre bambou matin, midi et soir.

Fièvre et paludisme

Grâce à son principe actif, l'acétaminophène, le paragis a un effet analgésique contre la fièvre et le paludisme. **Il suffit de boire des racines bouillies de Paragis pour des résultats plus rapides et plus efficaces.** En Afrique centrale, pour un enfant fiévreux, on pile du paragis dans l'eau avec laquelle on fait du bain à ce dernier.

Par Gamé KOKO

Neem contre arthrite et rhumatismes

Certaines plantes, en particulier le neem, apportent un soulagement réel aux articulations douloureuses et à l'inflammation, voire peuvent retarder l'évolution de la maladie.

Le neem est traditionnellement utilisé dans le traitement des maladies inflammatoires telles que l'arthrite et les rhumatismes. **Il a été utilisé avec succès même dans le cas de : douleurs musculaires à l'effort, contractures, douleurs articulaires et rhumatisme.**

Il est souvent utilisé à des fins sédatives et analgésiques. Ses fleurs ajoutées à l'huile pour un usage médical ont un effet adoucissant sur les muscles et articulations.

Grâce aux limonoïdes et à la catéchine, les inhibiteurs puissants

de médiateurs d'inflammation aigües, il est utilisé dans le traitement de la douleur due à l'étirement musculaire, à l'arthrite et au rhumatisme.

Des recherches récentes ont confirmé cette propriété, mettant en évidence l'un des principes actifs impliqués: la nimbidine, tirée des graines.

Mais l'action anti-inflammatoire du neem se traduit par différents niveaux d'activité. Les travaux en cours suggèrent que le neem prévient la libération de substances neurochimiques responsables de l'inflammation, comme les prostaglandines.

Recette 1

Faire l'infusion des feuilles du



Image des feuilles de Neem

neem dans 0,5 litre d'eau pendant 10 min. Boire 1 à 3 tasses par jour.

Recette 2

Piler 10 graines de neem. Ensuite

ajouter le jus d'un citron mûr. Filtrer et boire 1 verre matin et soir.

Par Elom AKAKPO

Une réduction de la consommation de viande rouge permet d'abaisser de façon significative le risque de cancer et cardiovasculaire.

Jatropha rouge ou « Babatidjin » : renforcer la santé après le paludisme

Les recherches phytochimiques ont révélé que les composés actifs du Jatropha rouge «Babatidjin» possèdent des propriétés thérapeutiques purgatives et hémostatiques, arrêtant les hémorragies. C'est un antirhumatismal, antiseptique et diurétique. C'est aussi un antioxydant puissant et un anticancéreux.

Éliminer les parasites

La consommation de « Babatidjin » a un effet antiparasitaire spécialement sur le plasmodium falciparum. Des études ont montré que les extraits bruts à l'eau chaude des parties aériennes ont des propriétés antipaludiques. Les feuilles servent aussi à expulser les vers et traiter les œdèmes. **La décoction de feuilles est efficace contre les coliques, maux d'estomac la fièvre, le paludisme.**

Recette

Bouillir de l'eau qu'il faudra verser sur les feuilles fraîches préalablement bien désinfectées et déposées dans un récipient, refermer le récipient et laisser l'eau jusqu'à l'état tiède.

Y verser du jus de citron fraîchement coupé puis boire à raison de 01 verre bambou deux fois par jour sur 03-05 jours selon l'ampleur du paludisme.

Réguler les menstruations

Le feuilles de « Babatidjin » ont un effet gonado-stimulant ou hormono-régulateur : leur consommation permet de gérer les troubles des menstrues et de fertilité. Préparer les feuilles et autres parties aériennes sur le feu dans de l'eau potable.

Recette

Recueillir après cuisson et filtration cette tisane. Prendre 01 verre à madère + la même quantité de jus de citron, bien les mélanger et boire. Procéder de la même manière trois fois par jour (matin, midi et soir 30 min après repas). Attention, cette cure se fait sur au moins trois cycles successifs en cas de ménopause injustifiable ou d'infertilité.

Traiter la cause de l'anémie

Le traitement de l'anémie avec Babatidjin n'est pas direct. C'est indirect puisque les hématies sont détruites par les germes du paludisme c'est-à-dire les



Image du Jatropha rouge

plasmodias et aussi par certaines bactéries dans le cas des infections. Ainsi on assiste généralement aux problèmes d'anémie dans ces genres de pathologie. Puisque « Babatidjin » est efficace contre le paludisme et aussi intervient dans les syndromes infectieux, en traitant le problème à la base de l'anémie, on constate que le taux d'hémoglobine ne baisse plus et cela se rétablit. « Ce n'est pas « Babatidjin » qui

apporte du fer et de la vitamine C pour rétablir l'hémoglobine. Le Jatropha rouge corrige seulement la cause de l'anémie. Il faut que la population fasse très attention par rapport au traitement de l'anémie par « Babatidjin ». Cette plante ne traite pas directement l'anémie », souligne Dr Kponou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques.

Expert : Dr Kponou Tobossi, spécialiste en biochimie et nutrition cliniques

Par William O.

« Papa tahé » : éliminer les toxines dans le foie



Image de « Papa tahé »

« Papa tahé » est une herbe aux multiples vertus. D'après une «Etude Ethnobotanique des plantes médicinales vendues dans le marché d'Abomey-Calavi au Bénin», les principes anti-odontalgiques de la plante permettent de soigner des troubles de dentition chez les enfants, les caries dentaires, la

gingivite et les infections dentaires. Une autre étude ethnobotanique des plantes hépatotropes et de l'usage traditionnel de Gomphrena celosioides faite au Bénin a été publiée dans «International Journal of Biological and Chemical Sciences». Elle a montré que Gomphrena celosioides est largement utilisée par les tradithérapeutes du

Benin avec 43 recettes dont 10 pour les affections hépatiques. Les effets thérapeutiques de cette plante sont certainement induits par des composés chimiques qui devront être identifiés pour confirmer les propriétés thérapeutiques de celle-ci. **Les activités antihelminthiques, c'est-à-dire, permettant d'éradiquer les vers parasites, notamment gastro-intestinaux, puis anti-amibiennes de la plante permettent le traitement de la diarrhée, la dysenterie, le choléra. Gomphrena celosioides est un antipyrétique et fébrifuge qui rentre dans le traitement du paludisme et de la fièvre.**

Recette contre fièvre, infection, paludisme, booster le système immunitaire

Cueillir 3 pieds de Gomphrena celosioides et ajouter 2 racines de gingembre écrasées. Porter à ébullition dans 1,5l d'eau pendant 15minutes. Laisser refroidir et boire 1 verre à jeun et 1 verre le soir après le dîner. Une étude ethnobotanique des plantes utilisées pour traiter

les maladies du foie dans la Région maritime du Togo montre l'efficacité des extraits aqueux de cette plante sur des enzymes. Ceci démontre que la plante intervient dans le traitement des maladies du foie comme la jaunisse, l'ictère, insuffisance hépatique, hépatite, cirrhose.

Recette pour soulager toux, souffle difficile, maux de tête et douleur des yeux, hypertension, vision trouble, vertiges

Cueillir 14 fleurs de Gomphrena et les mettre dans une grande tasse. Verser sur les fleurs 500ml d'eau bouillante. Couvrir et laisser infuser 10 minutes. Boire un verre matin au jeun et le soir 15 minutes après le dîner.

Recette

Pour éliminer les toxines au niveau du foie et de la plupart des organes, et rester en bonne santé, faire la décoction de 2 pieds de toute la plante, fleurs, feuilles, tiges, racines. Boire 1 une quantité de 500 ml à jeun chaque jour pendant une semaine. A faire chaque mois.

par Raymond DZAKPATA

Le neem ou « kinine-ti » pour purifier le sang

Le neem est efficace pour éliminer les toxines qui encombrant le sang et causent des problèmes cutanés. Il tonifie les muqueuses tout en les purifiant de leurs toxines. Son potentiel antiseptique élimine la plupart des bactéries, des fungus et des parasites.

La vertu principale du neem est d'éliminer les toxines au niveau du sang et de la peau. Le neem est incomparable pour réduire les toxines en circulation, par exemple lorsque la peau souffre des effets néfastes d'une désintoxication trop rapide de l'organisme. En revanche, ce n'est pas la meilleure plante pour déloger les toxines profondément stockées dans les milieux non-vascularisés de l'organisme.

Effet Purificateur

Cet effet purificateur s'exprime par la saveur très amère du margousier, indiquant ses fonctions utiles à la désintoxication. Certains composants de la feuille possèdent un effet antihistaminique qui dilate les vaisseaux sanguins, relâche quelque peu l'hypertension et calme légèrement le stress. Il semble également capable de retarder la coagulation du sang au besoin.

Propriétés sur le système génito-urinaire

Le neem est diurétique et lithotritique, ce qui signifie qu'il stimule

la production d'urine et contribue à broyer les calculs urinaires pour permettre leur élimination naturelle.

Il aide également à diminuer le taux de créatinine lorsqu'il est trop élevé. Cette plante exerce une action emménagogue, aidant à déclencher les menstruations, bien que ce ne soit pas sa meilleure utilisation.

Recette d'Infusion de Neem

1 à 2 cuillères à café de feuilles de neem sèches (ou 1 poignée si on utilise des feuilles fraîches), 1 tasse d'Eau (250 ml), 01 cuillère à soupe de Miel (facultatif) pour adoucir le goût. Si on utilise des feuilles fraîches, les laver soigneusement. Si on utilise des feuilles sèches, s'assurer qu'elles sont bien sèches et propres. Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les feuilles de neem à l'eau bouillante. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes. On peut ajuster le temps d'infusion selon la force souhaitée.

Filtrer les feuilles de l'infusion à l'aide d'une passoire ou d'un filtre à thé.



Image de tisane et feuilles triturées de neem

Si on le souhaite, ajouter un peu de miel pour adoucir le goût. Boire l'infusion tiède. On peut en boire 1 à 2 tasses par jour, selon les recommandations.

Précautions

L'usage du neem n'est pas dénué d'effets secondaires. Un usage inapproprié peut engendrer vomissements ou selles molles. Avant de commencer tout usage interne régulier du neem,

surtout en cas de problèmes de santé ou de prise de médicaments, il est conseillé de consulter un médecin.

Bien que le neem soit généralement sûr en petites quantités, des doses élevées peuvent provoquer des effets secondaires comme des troubles digestifs ou des réactions allergiques.

Les femmes enceintes ou allaitantes doivent éviter le neem, sauf avis contraire de leur médecin.

Par William O.

« Babatidjin » : traiter la perte d'appétit



Image de la plante « Babatidjin »

Le jatropa rouge « Babatidjin » en Ewé, renferme des composés bioactifs qui lui confèrent des propriétés médicinales.

Parmi ces composés, on trouve des alcaloïdes, des flavonoïdes et des polyphénols, qui agissent en synergie pour offrir des bienfaits pour la santé,

y compris la stimulation de l'appétit.

Bon stimulant digestif

La perte d'appétit peut être causée par divers facteurs, tels que le stress, les problèmes gastro-intestinaux, les troubles métaboliques ou même certains médicaments.

Le jatropa rouge est reconnu pour ses propriétés stimulantes sur le système digestif. Il favorise la production d'enzymes digestives.

Ce qui peut améliorer la digestion des aliments et, par conséquent, stimuler l'appétit.

Certains composés présents dans le jatropa rouge agissent sur les neurotransmetteurs du cerveau, contribuant à l'équilibre des substances chimiques responsables de la régulation de l'appétit.

Une étude « Pratiques ethnobotaniques des populations afars de la moyenne vallée de l'awash (Ethiopie) » conduite par le chercheur E. Le Floc'h et publiée dans le « Journal of pharmacology » en 1985 a examiné les effets du Jatropa multifida sur l'appétit dans une communauté éthiopienne.

Les résultats ont montré une augmentation de l'appétit chez les personnes qui utilisent des extraits de Jatropa rouge par rapport au groupe témoin.

Les chercheurs ont conclu

que les composés présents dans la plante jouent un rôle positif dans la stimulation de l'appétit.

Une autre recherche, « Etude ethnobotanique des euphorbiacées d'Afrique de l'Ouest » menée par la scientifique Icole Stäuble en 2003, a évalué les effets du Jatropa multifida sur les mécanismes biologiques sous-jacents à la régulation de l'appétit.

Les conclusions ont souligné une interaction significative entre les composés actifs du Jatropa Rouge et certains récepteurs liés à la régulation de l'appétit, suggérant un mécanisme d'action potentiel pour ses effets bénéfiques.

Recette

Prendre 15 feuilles de « Babatidjin », une poignée de feuilles de citronnelle. Mettre le tout dans 1 litre d'eau. Faire bouillir environ 15 minutes. Laisser tiédir et filtrer. Boire 3 verres par jour (matin, midi et soir). Répéter ceci pendant un (1) mois.

Par Jean ELI

Ecorce du neem : contre arthrose et plaies sur la peau

Le neem ou kinine-ti est une plante dénommée « l'hôpital du village ». Car ses fleurs, feuilles, fruits, écorce et racines sont dotés naturellement de plusieurs vertus efficaces contre les maladies et ennuis de santé.

Le neem est l'un des rares arbres à continuer par dégager de l'oxygène dans la nuit. C'est une merveille de la nature qui doit être utilisée pour la santé et le bien-être.

L'écorce du neem est trésor de propriétés médicinales. Elle est riche entre autres en calcium, fer, zinc, magnésium et potassium.

Comment utiliser l'écorce ?

Il faut tailler l'écorce sur l'arbre. La sécher et la mettre en poudre. Les maladies sur lesquelles utiliser la poudre sont entre autres

l'hypertension artérielle, le diabète, l'anémie, les hémorroïdes, les règles douloureuses, le paludisme, la fatigue, l'arthrose.

Recette

Avoir la poudre de l'écorce de neem. Prendre 1 cuillère à soupe verser dans une tasse ou un gobelet en aluminium. Chauffer une eau d'une quantité d'un verre à bambou et la verser sur la poudre. Laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer et boire pendant le petit déjeuner et pendant le dîner. On peut aussi mélanger la poudre avec du jus de bissap chaud, du jus de citron chaud, ou du thé de la citronnelle chaud. Laisser refroidir, filtrer et boire. Faire cette recette



Image de l'écorce de neem

pendant 12 jours et arrêter. Pour ceux qui ont des plaies, démangeaisons sur la peau. Mélanger la poudre avec du beurre de karité

et passer sur la peau chaque soir avant d'aller au lit. Faire ceci jusqu'à satisfaction. Respecter scrupuleusement les consignes.

Pulpe de neem : contre le stress oxydatif

Le neem (Azadirachta indica A. Juss.) ou kinine-ti est un arbre apprécié pour son ombrage, mais également pour ses nombreuses propriétés médicinales. Si les feuilles et l'écorce sont couramment utilisées dans la médecine traditionnelle, la pulpe des graines du neem renferme elle aussi une richesse exceptionnelle en composés bioactifs qui suscitent un intérêt croissant de la communauté scientifique.



Image des pulpes de neem

Des centaines d'études scientifiques ont confirmé que les extraits des graines possèdent des propriétés antimicrobiennes, antioxydantes, anti-inflammatoires, antiparasitaires et insecticides. Toutefois, les chercheurs rappellent également que certaines préparations issues des graines, notamment l'huile de neem, doivent être utilisées avec prudence en raison de leur toxicité potentielle lorsqu'elles sont consommées par voie orale.

Une richesse exceptionnelle en composés bioactifs

Les graines du neem sont particulièrement riches en limonoïdes, une famille de molécules végétales reconnues pour leurs activités biologiques.

Parmi les composés les plus étudiés figurent l'azadirachtine, la nimbine, la nimbidine, la salannine, le gedunine, les flavonoïdes, les tanins et plusieurs composés antioxydants naturels.

Dans l'article scientifique « *Medicinal properties of neem leaves: a review* » publié dans la revue « *Current Medicinal Chemistry-Anti Cancer Agents* », ces molécules agissent de manière complémentaire et expliquent la diversité des effets thérapeutiques observés chez le neem.

La pulpe du fruit de neem (Azadirachta indica) est le tissu charnu qui entoure le noyau du fruit à maturité. De couleur jaune à jaune-orangé, lorsqu'elle est mûre, elle est tendre, légèrement sucrée avec une faible amertume, ce qui la distingue

des autres parties de l'arbre, notamment les feuilles et l'écorce, réputées pour leur goût très amer.

La pulpe contient des glucides, des fibres alimentaires, des vitamines, des minéraux et divers composés phytochimiques, dont des polyphénols, des flavonoïdes et des antioxydants, qui contribuent à ses propriétés biologiques. En médecine traditionnelle africaine et asiatique, elle est utilisée sous forme de consommation directe, d'infusions ou de décoctions pour contribuer au bien-être général et comme complément dans la prise en charge de certains maux de santé.

Des travaux scientifiques suggèrent que la pulpe pourrait présenter des activités antioxydantes, anti-inflammatoires et antimicrobiennes, susceptibles de participer à la protection des cellules contre le stress oxydatif et au soutien des défenses naturelles de l'organisme. Toutefois, son emploi doit donc s'inscrire dans une démarche de santé prudente en se référant aux phytothérapeutes ou herboristes par exemple qui maîtrisent son utilisation.

Pulpe de neem : un antimicrobien

L'une des propriétés les plus documentées de la pulpe de neem concerne leur pouvoir antimicrobien. Plusieurs travaux, dont « *Therapeutics Role of Azadirachta indica (Neem) and Their Active Constituents in Diseases Prevention and Treatment* », montrent que les extraits des graines inhibent la croissance de nombreuses bactéries

responsables d'infections humaines.

Parmi les bactéries sensibles figurent notamment Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Pseudomonas aeruginosa, Salmonella spp.

Les composés présents dans la pulpe perturbent la membrane cellulaire des bactéries, limitant ainsi leur multiplication.

Certaines études rapportent également une activité contre différents champignons pathogènes tels que le Candida albicans, l'Aspergillus niger, le Trichophyton spp. Ces propriétés expliquent pourquoi certaines préparations traditionnelles à base de neem sont utilisées pour traiter diverses infections cutanées.

Un puissant antioxydant

Le stress joue un rôle majeur dans le vieillissement cellulaire ainsi que dans le développement de nombreuses maladies chroniques. La pulpe de neem renferme plusieurs molécules capables de neutraliser les radicaux libres responsables de ces dommages cellulaires.

Les extraits de la pulpe augmentent l'activité de certaines enzymes antioxydantes, notamment la superoxyde dismutase, la catalase, la glutathion peroxydase. **En limitant les dommages causés par les espèces réactives de l'oxygène, ces composés peuvent contribuer à protéger les cellules contre certaines maladies dégénératives.**

Recette : infusion de pulpe de neem

Elle est efficace pour renforcer le système immunitaire de

l'organisme, fournit des antioxydants qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif, favoriser une bonne digestion et à un bien-être général.

Prendre 3 à 5 fruits mûrs de neem + 500 ml d'eau chaude (1pure water).

Laver les fruits. Retirer la peau et les graines. Conserver uniquement la pulpe. Verser l'eau chaude sur la pulpe. Laisser infuser 10 à 15 minutes. Filtrer. Boire une tasse, 2 à 3 fois par semaine sur 1 mois et laisser. On peut conserver l'infusion au frigo et la réchauffer.

On peut aussi sucer 2 à 5 fruits mûrs du neem par jour (à répéter 2 fois par semaine chez l'adulte) pour avoir le même effet sur la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Un patrimoine végétal à valoriser avec prudence

En Afrique, le neem représente une ressource stratégique aussi bien pour la santé publique que pour l'agriculture. Son adaptation aux climats secs, sa croissance rapide et la richesse de ses composés bioactifs en font une espèce d'intérêt majeur pour le développement durable.

Les graines constituent notamment une matière première importante pour la fabrication de biopesticides, la production de savons et de cosmétiques, les produits vétérinaires, la recherche pharmaceutique, les programmes d'agriculture biologique.

par Abalo AGBESSI

Sources : « *Journal of Functional Foods* » & « *Current Science* »

Sécurité sanitaire au Togo

Le Plan Stratégique National de la Surveillance Génomique 2026-2028 officiellement lancé

Lomé a abrité, le lundi 3 août 2026, la cérémonie officielle de lancement du Plan Stratégique National de la Surveillance Génomique 2026-2028. Porté par le Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique, de la Couverture Sanitaire Universelle et des Assurances, sa mise en œuvre représente un investissement de plus de 2,8 milliards de francs CFA et s'inscrit dans la stratégie du Gouvernement visant à développer des technologies de pointe au service de la sécurité sanitaire.

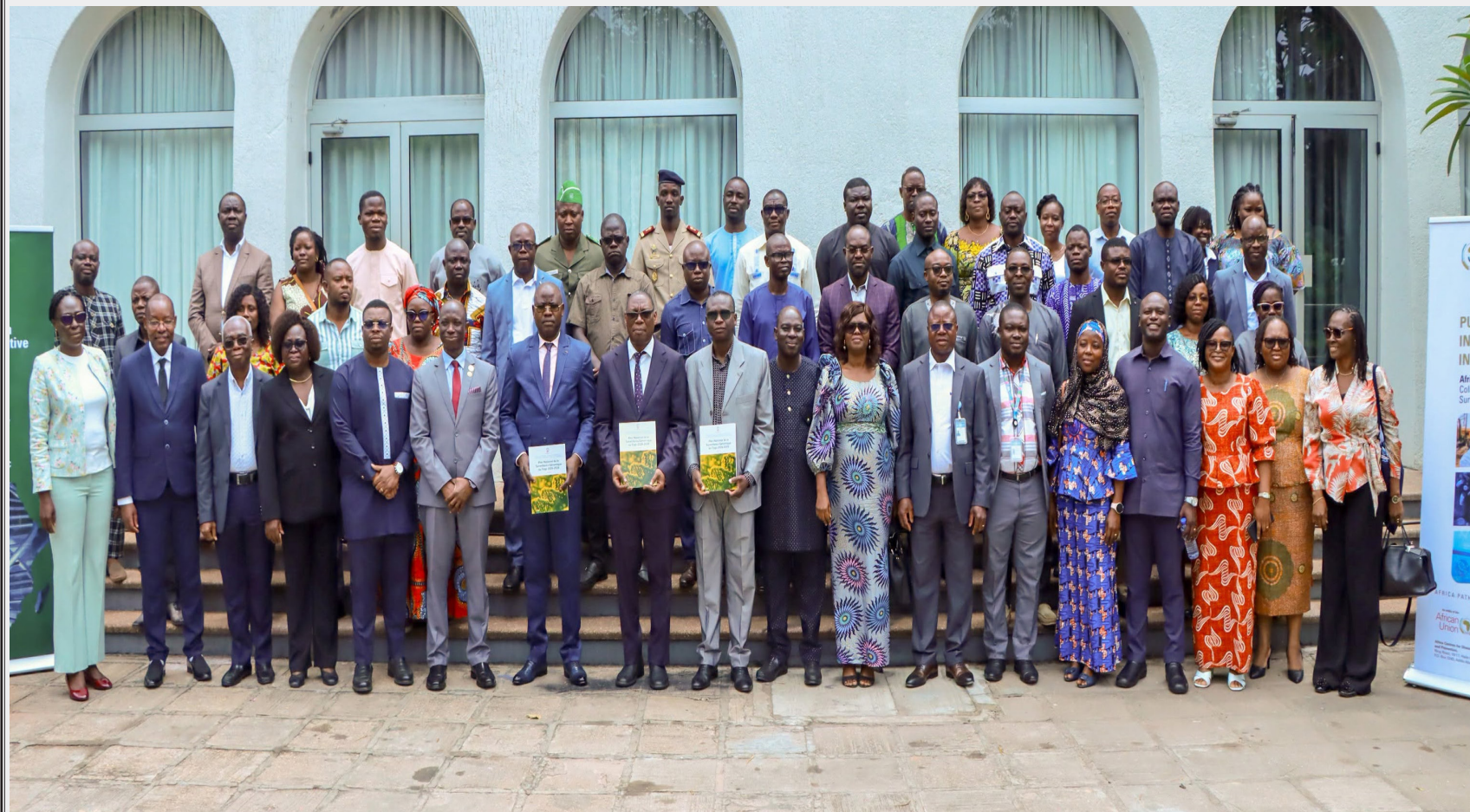


Photo de famille

Le Togo renforce son bouclier sanitaire, face à la multiplication des crises épidémiques mondiales. Les acteurs de l'approche intégrée « Une seule santé », ont validé et lancé un plan ambitieux de surveillance génomique. **Soutenu techniquement et financièrement par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et Africa CDC, ce programme triennal (2026-2028) vise à intégrer la pointe de la biotechnologie dans le système de santé publique pour mieux traquer les agents pathogènes.**

Une anticipation technologique. Le Secrétaire Général, représentant le ministre de la Santé, Dr Wotobe Kokou, a expliqué que l'histoire récente des urgences sanitaires impose une mutation technologique : « La pandémie de la COVID-19 a bouleversé le monde, elle a éprouvé les systèmes sanitaires, fragilisé les économies et rappelé avec brutalité que les agents pathogènes

ne connaissent ni frontières administratives, ni limites sectorielles, ni distinctions », a-t-il déclaré. La riposte moderne ne peut plus se contenter d'être curative en santé publique. Elle a surtout démontré que, face à une menace sanitaire émergente, la rapidité de détection, la qualité de l'information scientifique et la capacité d'anticipation sont aussi déterminantes que les moyens thérapeutiques mobilisés « La génomique des agents pathogènes s'est ainsi imposée comme l'un des piliers de la sécurité sanitaire contemporaine. Elle permet de détecter précocement les menaces, de surévaluer des variants, d'orienter les interventions et de renforcer la pertinence des décisions prises par les autorités sanitaires », a ajouté Dr Wotobe Kokou.

Une approche collaborative et transfrontalière

Ce plan national ne se limite pas à

la médecine humaine. Il réunit plus de 80 experts issus de trois sphères interconnectées : la santé humaine, animale et environnementale. L'objectif partagé par l'Institut National d'Hygiène (INH) et ses partenaires est d'accroître la capacité du pays à identifier, caractériser et suivre les maladies émergentes avant qu'elles ne se propagent. Présent à la cérémonie, le Dr Kokou Alinon, Directeur Régional d'Africa CDC Ouest Afrique, a insisté sur les piliers nécessaires à la réussite de cette feuille de route : « Pour mener à bien cette stratégie, il sera nécessaire d'avoir un engagement politique solide, des investissements adaptés au niveau national, des ressources humaines qualifiées, des laboratoires efficaces, des infrastructures numériques et une coopération fluide entre les secteurs selon l'approche Une seule santé ». Le Dr Alinon a également salué le leadership du pays à l'échelle de la sous-région

« Je recommande au Togo de continuer à soutenir les pays voisins qui renforcent encore leur système génomique. Les maladies infectieuses ne connaissent pas de frontières et notre sécurité sanitaire collective dépend de la capacité de chaque État à identifier rapidement de nouvelles menaces et à réagir efficacement ». Ce plan de surveillance s'appuiera désormais sur les laboratoires nationaux de référence, les instituts de recherche et les universités pour déployer à grande échelle les capacités de séquençage sur le territoire national. **À travers ce plan stratégique, le Togo entend renforcer ses capacités nationales en matière de surveillance génomique et consolider son dispositif de préparation et de réponse face aux menaces sanitaires. Une avancée majeure pour la sécurité sanitaire nationale et la mise en œuvre de l'approche « Une seule santé » au Togo.**

par Merveille MESSAN

«La santé mentale est une ressource essentielle qui permet à chacun de réaliser son plein potentiel.»

Dr Hamadou Nouhou, Représentant de l'OMS Togo



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 ...