



VÉTÉRINAIRES
SANS FRONTIÈRES
SUISSE
member of VSF International

Achète ton **journal** sur le
www.sante-education.tg



HEBDOMADAIRE DE PROMOTION DE LA SANTÉ RÉCÉPISSE N° 0284/21/12/05/HAAC



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N° 877 du 19 Août 2026

Artères bouchées : 3 recettes naturelles



3

CES RECETTES AIDENT A LA BONNE CIRCULATION SANGUINE

La vitesse de la marche
témoigne de la santé

4

Vidéos courtes le soir :
habitude à éviter

7

Sucre : limiter la consommation
chez les enfants

7

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
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

Jus de fruits pour soutenir le moral



Image des jus de fruits

Manger cinq portions de fruits et légumes par jour reste un défi pour beaucoup. Pourtant, une récente étude publiée dans le « *British Journal of Nutrition* » suggère qu'augmenter leur consommation peut aussi être bénéfique pour le bien-être mental. Menée auprès de 42 adultes en bonne santé consommant habituellement peu de fruits et légumes, l'étude a comparé trois groupes pendant quatre semaines. L'un poursuivait son alimentation habituelle, le deuxième était encouragé à manger davantage de fruits et légumes entiers, tandis que le troisième pouvait également consommer des jus et des smoothies. Résultat : les participants ayant augmenté leur consommation de végétaux ont présenté une amélioration de leur humeur. **Les symptômes dépressifs étaient notamment moins marqués**

chez ceux associant fruits et légumes entiers, jus et smoothies. Pour les chercheurs, un petit smoothie quotidien peut constituer une solution simple pour diversifier les apports. **À la maison, il est possible de mixer environ 150 ml de fruits, avec un peu d'eau. Des légumes tels que les épinards, le concombre ou la carotte peuvent y être ajoutés. Inutile de rajouter du sucre, du miel ou du sirop d'agave.**

Attention toutefois aux jus de fruits

Ils restent naturellement riches en sucres et ne remplacent pas systématiquement les fruits entiers. Le jus maison, qui conserve davantage de fibres, constitue donc une option intéressante pour varier sa consommation de végétaux.

par Jean ELI

Source : « *British Journal of Nutrition* »

ils ont dit...



Amadou Alpha Sall,
Administrateur général de
l'Institut Pasteur de Dakar,
(Sénégal)

« Pour gagner en souveraineté pharmaceutique en Afrique, il faut des ressources humaines, des financements et une volonté politique forte. Il est important que davantage d'argent soit consacré à l'industrie pharmaceutique – il ne s'agit pas forcément de disponibilité, mais surtout de son orientation. Je rajouterais qu'il faut de l'expertise technique. Nous produisons des vaccins depuis plus de quatre-vingts ans. Dans le cas des médicaments, plusieurs institutions en Afrique fabriquent des génériques. L'expertise existe déjà, il faut désormais l'amplifier. Il faudrait mobiliser davantage autour des questions négligées, qui ne présentent pas forcément un marché porteur pour les grandes entreprises pharmaceutiques. Le vaccin contre la fièvre de la vallée du Rift (FVR), par exemple, n'est pas beaucoup diffusé. C'est la même chose avec Ebola. Il est important de garder cela en tête... »

PHARMACIES DE GARDE DU 17/08/2026 au 24/08/2026

JEANNE D'ARC	Près de Marox-Renault-Star	90 86 40 51
MATTHIA	1048, Avenue de la Libération	96 80 10 07
BEL AIR	PRES DE SUPER RAMCO MARINA	96 80 08 75
DES APÔTRES	Akodésséwa, non loin du Centre de Formation CAMA	70 45 38 05
ECLAIR	Rue Avenou, Bè Ahligo, dans le prolongement du Marché	96 80 09 06
OCEANE	perpendiculaire rue de l'OCAM, face Hôtel de la PAIX	96 75 25 02
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
DE LA MAIRIE	39, Avenue Nicolas Grunitzky Nyekonakpoe	91 03 21 21
SOURCE DE VIE	Face Collège Protestant Tokoin Lomé	90 88 25 82
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TANTAM	96 80 09 64
THERYA	Petit contournement, à 500m de la Foire internationale Togo 2000	70 44 81 77
ST PAUL	Bd. Jean Paul II	92 60 51 67
LE JOURDAIN	Boulevard Léopold Sédar SENGHOR, face au CEG Tokoin Wuiti	92 38 30 50
HEDZANAWA	Grand Séminaire non loin de la banque Atlantique	92 51 34 38
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	90 50 48 12
J-MIMSHAK	Rue Tchamba 964, à 50m de la Base SATOM	96 44 31 08
MAWULE	54 Bd de l'OTI Rond Point Gakpoto, Bè-Kpota	70 45 91 86
FIDELIA	Bè-Kpota, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	186 Bd MALFAKASSA, Face au centre de santé d'ADAKPAME	72 33 51 58
ELI-BERACA	Route d'Adidogomé, Immeuble SIKOVIC face bureau de poste	99 91 13 42
LA REFERENCE	Adidogomé Assiyéyé, à côté du bar Madiba	96 80 09 96
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de la station Sanol	96 80 09 00
AZUR	Apédokoè-Gbomamé, Carrefour Obéna	90 49 44 56
AUORE	LANKOUI, non-loin de l'école La divine providence	71 00 75 75
JAHNAP	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolé-Gakli, immeuble Favo	96 80 09 29
CONFIANCE	Face GTA	91 01 33 28
LUMIERE	AGBALEPEDOGAN - Lossossime près du Rond Point de l'Œuf	70 43 15 49
GROUPE C	Agbalépédogan, non loin de l'EPP Groupe C	92 33 49 76
DES ORCHIDEES	AGOE-TELESSOU, LEO 2000	93 43 10 49
DE LA VICTOIRE	Avédji Wessomé, voie douane d'Adidogomé - Carf Limousine	70 45 74 92
SOLIDARITE	Rue Avédji Limousine, Près de l'UTB Totsi	96 80 09 76
ARC-EN-CIEL	Agoè-Télessou, Carrefour Margot	91 50 50 45
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS. Sur Bd Faure GNASSINGBE	70 49 96 51
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	91 61 02 62
SALA HOUBEIDA	Agoè Kelegougan (Koffi Panou, Carrefour O'queens)	91 91 15 35
TCHÉP'SON	Face Terminal du Sahel (Togblékopé)	70 42 94 41
LIDDI	AGOE-DIKAME, après la station CAP en face du Camp de tir	70 90 19 60
EL NOUR	AGOE - Alinka non loin du CMS Togblékopé	97 79 93 74
ELEMAWUSSI	Adétikopé, Médina, avant PIA	92 34 06 80
SATIS	Agoè-Logopé face CEG Agoègnivé Ouest (Kossigan)	70 44 85 17
DAFEANNE	Agoè-sogbossito, à 300m de l'espace de loisirs privilège plus	70 77 69 42
CHARITE	A côté du CEG d'Agoè-Nyivé	90 65 21 90
MAA-LA	Agoè Demakpoe, non loin de l'école la Référence	90 10 60 92
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GP)	70 22 15 15
ZOPOMAHE	ZOPOMAHE, sur la route Zossimé - Sanguera	96 28 34 10
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
NOUVELLE TULIPE	Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
GRATITUDE	Agoè Legbassito Zovadjin non loin du carrefour Avinato	92 18 94 85
VERONIQUE	Avépozo en face de l'école nationale de gendarmerie	96 68 53 53

Artères bouchées : 3 recettes naturelles



La cuisine de mamie caillou

Image de bissap

Lorsqu'une plaque s'est formée dans une artère, aucun produit miracle ne permet de la faire disparaître instantanément. En revanche, des mesures efficaces permettent de limiter son évolution et de réduire le risque de complications cardiovasculaires. La première étape consiste à mieux contrôler les facteurs de risque. Pour les fumeurs, l'arrêt du tabac est indispensable, même si le sevrage peut être difficile. En cas de surpoids, une perte de poids peut également contribuer à améliorer la santé cardiovasculaire. Le contrôle de la graisse, du diabète et de l'hypertension artérielle est également essentiel. **Une alimentation adaptée, le suivi médical et, lorsque cela est nécessaire, un traitement, permettent de mieux maîtriser ces facteurs de risque. La reprise d'une activité physique régulière, chez les personnes sédentaires et lorsque leur état de santé le permet, fait aussi partie des mesures importantes.** Mais avoir une artère rétrécie signifie-t-il forcément qu'elle est sur le point de provoquer un problème ? Pas nécessairement. Ce sont surtout les rétrécissements importants, notamment ceux atteignant 70 % ou plus, qui sont susceptibles de provoquer des symptômes ou certains accidents cardiovasculaires. Lorsque la situation le justifie, une prise en charge médicale peut être proposée. Des médicaments peuvent notamment être prescrits pour réduire le risque de formation de caillots. Dans certains cas, des interventions permettent également de rétablir une meilleure circulation sanguine, notamment l'angioplastie, avec ou sans pose de stent, ou le pontage. Ainsi, plutôt que de chercher à « nettoyer » ses artères avec des produits miracles, le meilleur réflexe reste de prévenir l'aggravation de l'athérosclérose, contrôler ses

facteurs de risque et bénéficier d'un suivi médical adapté.

Recette 1

1 cuillerée de racine de gingembre râpé et 1 tasse d'eau (250 ml). Bouillir une tasse d'eau et ajouter la racine de gingembre râpé. Puis, laisser reposer 10 minutes et boire. En prendre une fois par jour, tous les jours.

Recette 2

1 cuillère de persil de menthe fraîche, 2 cuillères de jus de citron (20 ml), 1 verre d'eau (200 ml). Consommer des produits d'origine bio. Bien les laver. Puis, on hache le persil et la menthe. De cette façon, on permet que les huiles de ces plantes infusent beaucoup mieux. On met à chauffer l'eau. Une fois qu'elle rompt à bouillir, on ajoute les deux herbes. C'est très simple. Laisser infuser pendant 15-20 minutes. Ensuite, laisser reposer 10 minutes de plus. Enfin, filtrer tous les ingrédients et on obtiendra l'infusion. Prendre l'infusion dans une tasse favorite et y ajouter deux cuillères de jus de citron. Si on le désire, ajouter un peu de miel pour adoucir légèrement et boire cette infusion après le repas principal quotidien.

Recette 3

1,25 l d'eau, 25 g de fleurs d'hibiscus séchées, 2 morceaux de sucre (ou plus pour ceux qui aiment), on peut ajouter quelques branches de menthe fraîche ou du gingembre. Laver les fleurs et les mettre dans une casserole avec l'eau et porter à l'ébullition pendant 25 minutes. Après 25 minutes, retirer du feu et ajouter les feuilles de menthe. Puis laisser totalement refroidir. Verser le liquide dans une passoire pour séparer les fleurs du jus. Ajouter le sucre au jus. Bien conserver le jus.

par Jean ELI

Le travail précaire accélère le déclin cognitif



Image d'un homme ayant un souci d'argent

Travailler continuellement pour gagner le salaire minimum fait vieillir plus rapidement le cerveau, accélérant ainsi le déclin cognitif. Lorsqu'une personne occupe un emploi mal rémunéré, son cerveau vieillit plus vite que celui d'une personne qui gagne bien sa vie. C'est ce qu'ont récemment révélé des chercheurs de l'université de Columbia (États-Unis). Les résultats de cette étude ont été publiés l'« *American Journal of Epidemiology* » et présentés lors de la conférence internationale de l'Association Alzheimer, qui s'est tenue du 31 juillet au 4 août 2022.

D'après les résultats, par rapport aux travailleurs n'ayant jamais eu de bas salaire, les personnes ayant toujours gagné de faibles revenus ont vu leur mémoire être altérée plus rapidement à un âge avancé.

Selon les auteurs, les adultes occupant un poste mal rémunéré ont eu une année supplémentaire de vieillissement cognitif sur une période de 10 ans.

D'après les auteurs, cette recherche prouve que le fait de gagner des faibles revenus pendant plusieurs années est associé à un déclin accéléré de la mémoire plus tard dans la vie.

par William O.

Attention : l'inactivité physique tue



Image d'un groupe en train de faire du sport

L'absence d'activité physique est un facteur de risque de mortalité prématurée et de nombreuses maladies. Mais cette fois, les chercheurs ont souhaité en chiffrer les dégâts. Afin de consolider les données, les risques pour la santé associés au manque d'activité physique ont été évalués dans 168 pays différents. A l'échelle mondiale, 7,2 % des décès toutes causes confondues sont attribuables à l'inactivité physique. L'inactivité physique

tuerait directement plus de 4 millions de personnes chaque année dans le monde, selon une étude publiée dans le BMJ. Alors, il faut bouger.

Faire entre 30 et 40 minutes d'activité physique par jour pour compenser les effets néfastes de la position assise sur la santé.

L'OMS recommande, en plus, de faire 150 à 300 minutes de sport modéré ou au moins 75 à 100 minutes d'activité physique intense par semaine.

par Elom AKAKPO

Curcuma contre articulations douloureuses



Image d'une infusion de curcuma

Une douleur articulaire est une douleur ressentie à cause d'un mal touchant un des composants de l'articulation : le cartilage : le tissu glissant conjonctif à la surface des articulations, l'os sous le cartilage, la capsule articulaire : constituée de deux couches, une capsule fibreuse à l'extérieur et une membrane synoviale qui sécrète le liquide synovial à l'intérieur contenu dans la bourse séreuse, c'est la membrane qui enveloppe l'articulation, les ligaments qui relient les muscles aux os.

Les douleurs articulaires se ressentent pendant un mouvement avec la mise à contribution de l'articulation, même pendant des mouvements passifs, c'est-à-dire sans contraction musculaire.

Le curcuma, anti-inflammatoire

Le curcuma, ou plutôt le principe actif qu'il contient, la curcumine, est un anti-inflammatoire puissant, c'est-à-dire qu'il permet de diminuer les douleurs dues aux inflammations et réduire leur intensité. Les études scientifiques montrent

l'efficacité du curcuma dans la lutte contre les inflammations, à la fois dans le traitement de la douleur et dans la réduction ciblée des foyers inflammatoires. Si les douleurs articulaires sont faibles, on peut consommer du curcuma frais, coupé en petits morceaux dans les plats ou en poudre. **En cas de douleurs modérées, on peut préparer des infusions au curcuma frais ou en poudre qui peuvent calmer momentanément les douleurs articulaires.**

Recette

1 cuillère à café de cannelle. 1 cuillère à café de racine de gingembre fraîche pilée. Une pincée de poudre de clou de girofle. Une pincée de poivre noir fraîchement moulu. 1 à 2 cuillères à café de curcuma en poudre 1 à 2 tasses d'eau Miel pur pour sucrer selon le goût (lorsque la boisson est plus fraîche). Faire bouillir 01 litre et demi d'eau dans une casserole. Ajouter les ingrédients, laisser mijoter 10 minutes. Filtrer. Ajouter si possible du lait de coco maison et du miel pour obtenir les bons gras.

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

La vitesse de la marche témoigne de la santé

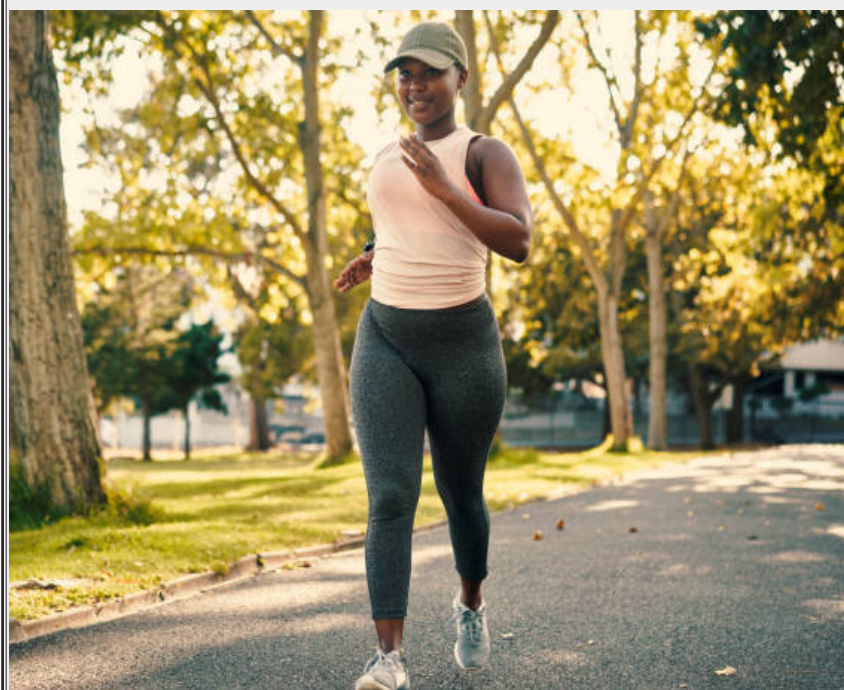


Image d'une femme en train de faire la marche rapide

Pression artérielle, indice de masse corporelle (IMC), bilan sanguin, des indicateurs qui permettent à un médecin de se faire une idée de l'état de santé général.

Aujourd'hui, des chercheurs proposent d'y ajouter une donnée quelque peu étonnante : la vitesse à laquelle on se déplace. Une personne malade ou sous traitement est affectée dans sa force et, dans sa capacité de mouvement.

Elle devrait marcher moins vite qu'une personne en bonne santé. Les marcheurs rapides affichent une santé meilleure que les marcheurs

lents. Ils ont aussi tendance à mieux se remettre d'une opération ou du traitement d'une maladie grave.

Un rythme ralenti est synonyme de maladie. Cela ne signifie pas qu'il suffit d'accélérer le pas pour gagner en santé. **Même s'il est important de continuer à marcher, quel que soit l'âge.** C'est bien le rythme naturel qui est en question.

En revanche, si la démarche vient à ralentir, surtout si c'est de manière significative, on devrait peut-être soupçonner une affection sous-jacente.

par Gamé KOKO

La noix de cajou : super régulateur de la glycémie



Image de noix de cajou

La noix de cajou est le fruit de l'anacardier, un arbre mesurant environ 10 mètres de haut dont le tronc est assez tortueux. Riche en bonnes graisses, en nutriments et en vitamines, la noix de cajou est bénéfique pour la santé. La noix de cajou fait partie de la famille des oléagineux, tout comme les amandes et les noisettes. Ce type d'aliment est reconnu pour ses capacités à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de calculs biliaires et de cancer du côlon.

Les personnes atteintes de diabète de type 2 peuvent

bénéficier de l'ajout de noix de cajou à leur régime alimentaire.

La raison en est qu'ils sont une source de fibres, qui sont essentielles pour prévenir les pics de glycémie. Ils sont également pauvres en glucides et, surtout, pauvres en sucre. **Bien que d'autres recherches soient nécessaires, une étude publiée dans « International Journal of Endocrinology Metabolism » a montré que les diabétiques qui consomment 10 % de leurs calories quotidiennes sous forme de noix de cajou (environ 15 noix de cajou) présentent des taux d'insuline plus faibles que les autres.**

par William O.

Manque de sommeil : ennemi silencieux de la vie sexuelle

Santé Sexualité

Souvent perçu comme un simple temps de repos, le sommeil joue pourtant un rôle fondamental dans l'équilibre général de l'organisme. Il participe au bon fonctionnement physique, mental et hormonal. Lorsque les nuits sont trop courtes ou de mauvaise qualité, les conséquences ne se limitent pas à une simple sensation de fatigue : elles peuvent également affecter le désir sexuel, les performances et l'épanouissement du couple.



Image d'un couple qui souffre d'insomnie

Pendant les phases de sommeil, l'organisme assure la production et la régulation de plusieurs hormones indispensables au bien-être, notamment la testostérone, qui intervient dans la libido aussi bien chez l'homme que chez la femme. **Un manque de sommeil prolongé peut perturber cet équilibre hormonal et entraîner une diminution du désir sexuel ainsi qu'une baisse d'énergie.** À l'inverse, des nuits suffisamment longues et réparatrices permettent au corps de récupérer, tout en favorisant une meilleure disponibilité physique et émotionnelle pour les moments d'intimité.

La fatigue, un frein aux performances sexuelles

Le manque de sommeil provoque une fatigue à la fois physique et mentale, souvent incompatible avec une vie sexuelle épanouie. Après une journée difficile suivie d'une nuit insuffisante, l'organisme privilégie naturellement la récupération plutôt que l'activité sexuelle. Cette fatigue chronique peut également avoir des répercussions sur les performances, en réduisant l'endurance, la concentration et la capacité à ressentir pleinement le plaisir. **Le manque d'énergie peut ainsi diminuer l'intérêt pour les relations intimes et affecter la satisfaction du couple.** Le stress, un facteur

qui fragilise l'intimité. Des nuits trop courtes favorisent également l'augmentation du stress et de l'irritabilité. Le corps produit alors davantage de cortisol, une hormone liée au stress, qui peut contribuer à réduire le désir sexuel. A cela s'ajoutent les changements d'humeur, les tensions et la diminution de la complicité entre partenaires. Autant de facteurs susceptibles de perturber l'équilibre affectif et de rendre plus difficile l'instauration d'une vie intime harmonieuse.

Des conséquences possibles sur la santé sexuelle

La qualité du sommeil est étroitement liée à la santé sexuelle. **Chez l'homme, un sommeil insuffisant peut être associé à une baisse de la libido et, dans certains cas, à des troubles de l'érection.** Chez la femme, il peut entraîner une diminution du désir, perturber l'excitation sexuelle et compliquer l'accès au plaisir. Ces effets ne concernent pas systématiquement toutes les personnes, mais ils illustrent l'importance du sommeil dans le maintien d'un équilibre sexuel et émotionnel satisfaisant.

Adopter de bonnes habitudes pour mieux dormir

Améliorer la qualité de son sommeil passe par quelques gestes simples qui peuvent avoir des effets positifs sur la santé globale et la vie intime.

Il faut dormir entre sept et neuf heures par nuit, selon les besoins de son organisme, éviter l'utilisation des écrans avant le coucher. **Il est également conseillé de réduire la consommation de caféine et d'alcool en soirée. Pratiquer régulièrement une activité physique, tout en évitant les efforts intenses juste avant de dormir.** Maintenir des horaires de sommeil réguliers afin d'instaurer une véritable routine.

Prendre soin de son sommeil, c'est aussi prendre soin de son couple

Une vie sexuelle épanouie ne repose

pas uniquement sur l'attirance ou le désir. Elle dépend aussi de l'état général de l'organisme, de la disponibilité mentale et de la qualité de la relation dans le couple. **Accorder une place importante au sommeil revient donc à investir dans sa santé, son bien-être et son équilibre affectif. Des nuits réparatrices permettent non seulement de retrouver de l'énergie, mais aussi de renforcer la complicité, la tendresse et le plaisir partagé au sein du couple.**

Par Elom AKAKPO

1. CENTRE NATIONAL DE TRANSFUSION SANGUINE (CNTS)
Sis à Doumassessé, près de l'école primaire publique de Doumassessé II et de l'EAMAU.

Ouvert de Lundi à Vendredi de 7h30 à 18h en continu
Samedi de 8h à 13h
NUMÉRO VERT 8214

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES !

Un petit geste pour un grand impact.

Perte de voix : un signal d'alerte à prendre au sérieux

Enrouement persistant, voix affaiblie ou extinction totale, les troubles de la voix sont souvent banalisés. Pourtant, toute modification qui dépasse deux semaines doit conduire à une consultation médicale, avertit Dr Jean-Claude Bakpatina, médecin généraliste à la clinique Floréal à Lomé, lors d'une entrevue accordée à Santé-Education.



Image d'une femme qui souffre d'une perte de voix

La voix est un outil essentiel du quotidien. Elle permet d'exprimer pensées et émotions, de chanter, mais aussi de travailler. Lorsqu'elle devient rauque, trop aiguë ou s'éteint complètement, beaucoup misent sur une amélioration spontanée. « Une voix qui reste modifiée plus de deux semaines devrait inciter à consulter », prévient Dr Jean-Claude Bakpatina, médecin généraliste.

Les troubles de la voix, fait savoir le médecin, regroupent l'ensemble des altérations anormales du timbre ou de l'intensité. « Ils peuvent se traduire par une voix faible, aiguë ou par une perte totale appelée aphonie. Très souvent, les patients constatent eux-mêmes que leur voix a changé. Le médecin peut également détecter ces anomalies à l'écoute », explique Dr Jean-Claude Bakpatina.

Des causes multiples, parfois sérieuses

Audrey, 32 ans, enseignante dans une école privée à Lomé, en a fait l'expérience. Après avoir élevé la voix durant un cours, elle s'est retrouvée complètement enrouée. « Je ne pouvais presque plus parler. Aucun son ne sortait audiblement », témoigne-t-elle. **Pensant à un trouble passager, elle a tenté des remèdes maison à base de tisanes et de miel. Sans succès durable. A l'hôpital, le diagnostic a évoqué une laryngite liée à une irritation des cordes vocales.** D'après Dr Bakpatina, les infections et inflammations figurent parmi les causes les plus fréquentes. « Les laryngites aiguës, inflammations du larynx, organe situé dans la gorge qui abrite les cordes vocales, surviennent souvent à la suite d'une rhinopharyngite, communément appelée rhume. Lorsque l'inflammation atteint le larynx, la voix est directement affectée. Ces formes aiguës durent généralement moins de deux semaines. Au-delà de trois mois, il s'agit de laryngite chronique. Dans certains cas, ces formes chroniques peuvent être liées à des infections plus sérieuses, comme la tuberculose, ou à d'autres pathologies plus graves », explique-t-il. **Outre les infections, plusieurs facteurs favorisent l'apparition de troubles vocaux.**

Il y a « le tabagisme actif ou passif, la consommation d'alcool, les reflux gastriques, souvent sous-estimés, ainsi que le froid, les allergies ou l'usage excessif de la voix, notamment les cris répétés ou la parole prolongée sans repos », énumère-t-il.

La prévention, meilleure protection

Le médecin généraliste fait savoir que la prévention repose avant tout sur l'élimination des facteurs aggravants entre autres l'arrêt du tabac, la modération de l'alcool, la prise en charge des reflux gastriques et la préservation des cordes vocales. **Les professionnels utilisant intensivement leur voix entre autres enseignants, journalistes radio, chanteurs, sont particulièrement concernés.** Audrey a suivi un traitement basé principalement sur le repos vocal et une hydratation régulière à l'eau tiède. « Au bout d'une semaine, ma voix a commencé à revenir progressivement. Cette expérience m'a appris à faire plus attention », confie-t-elle. « Toute altération de la voix durant plus de deux semaines ne doit pas être négligée. Elle peut constituer le premier signe d'une affection sérieuse. Une consultation précoce permet d'éviter d'éventuelles complications », insiste Dr Bakpatina.

par Jean ELI

Diabète : consommer des fruits, mais comment ?

Les personnes vivant avec le diabète ne sont pas obligées de supprimer les fruits frais de leur alimentation. Mangue, banane, pastèque, raisin... tous peuvent être consommés, à condition de respecter les portions.

Tous les fruits frais ne sont pas interdits

« On peut manger tous les fruits, mais dans des proportions modérées », explique Prof Maimouna Ndour Mbaye, Diabétologue au Sénégal. **Pour elle, plutôt que de chercher à établir une liste de fruits « bons » ou « mauvais » pour le diabète, il est plus pertinent de raisonner en termes de quantité consommée.** La notion de portion est donc essentielle. Une portion de fruit peut être représentée approximativement par la taille d'une orange. Pour les petits fruits, comme le raisin, il s'agit d'une quantité correspondant à cette portion. **Pour les fruits volumineux, comme la pastèque, il suffit d'en découper une quantité raisonnable plutôt que d'en consommer une grande partie.**

Même la mangue et la banane

La mangue, la pastèque et la banane ne sont pas à bannir systématiquement lorsqu'on est diabétique. Leur goût sucré ne signifie pas qu'elles doivent être totalement exclues. « Il faut arrêter ça, il ne faut pas se priver. On évite les interdits », insiste la spécialiste. Cette précision est importante, car certaines croyances alimentaires peuvent conduire les personnes diabétiques à supprimer inutilement certains aliments et à rendre leur alimentation plus restrictive qu'elle ne devrait l'être.

Attention toutefois aux fruits secs

Une distinction importante doit être faite entre fruits frais et fruits secs. **Il est recommandé d'être prudent avec ces derniers, notamment les dattes. Le séchage modifie la**



Image des fruits

concentration des sucres et rend les fruits secs beaucoup plus concentrés que leurs équivalents frais.

Le bon réflexe : modérer plutôt qu'interdire

Les personnes diabétiques n'ont pas

besoin de bannir systématiquement les fruits frais. **Il faut surtout contrôler les quantités et intégrer leur consommation dans une alimentation équilibrée, en tenant compte des recommandations de son médecin traitant.**

par Raymond DZAKPATA

« L'homme malade devient un fardeau à lui-même et aux autres ; fais tout pour garder ta santé. »

Jean-Louis Moré

Sucre : limiter la consommation chez les enfants

Gâteaux, biscuits, bonbons, sirop : les enfants dès 4 ans, et même avant, absorbent beaucoup trop de sucres. Les 4-7 ans, 8-12 ans et 13-17 ans consomment trop de sucres. Ces apports excessifs sont « préoccupants » car c'est dans l'enfance et l'adolescence que s'acquièrent des bonnes ou mauvaises habitudes alimentaires qui risquent d'être conservées à l'âge adulte, et de favoriser l'obésité et le diabète.

Lorsque les enfants sont capricieux ou difficiles, la plupart des parents se tournent immédiatement vers le sucre ou les sucreries pour obtenir de l'aide.

Les enfants doivent réduire le sucre

Le sucre n'affecte pas le comportement des enfants. Cela peut tout simplement être la résultante de l'environnement où la nourriture est consommée, qui rendrait les enfants plus excités. Toutefois, le sucre augmente leur pression sanguine et leur taux de graisses.

En réduisant la quantité de sucre consommée par un enfant pendant 9 jours, les taux reviennent à la normale. Il faut faire attention au sucre qui endommage le cerveau.

Il faut limiter les boissons sucrées, jus de fruits compris, et les pâtisseries-biscuits-gâteaux, trop fréquents en particulier au goûter. Des produits laitiers entre

autres le wagashi, des fruits frais, à coque et de l'eau peuvent les remplacer avantageusement.

Pour les jus de fruits naturels, c'est au maximum un verre par jour et pas tous les jours. Le fait maison permet de prendre conscience des quantités de sucre. Sinon, il convient de réduire les « sucres ajoutés » des produits industriels cachés dans les céréales du petit-déjeuner, les compotes et certains produits laitiers.

Attention:

certaines produits qui affichent « sans sucres ajoutés » contiendraient en fait des ingrédients ajoutés naturellement sucrés, qui peuvent apporter au final plus de sucre qu'on ne l'imagine. Privilégier l'eau ou des infusions fruitées sans sucre ajouté. On peut aussi diluer les jus de fruits avec de l'eau pour réduire leur teneur en sucre.



Image d'un enfant consommant de la crème

Une alternative est de préparer des eaux aromatisées avec des morceaux de fruits frais et des herbes comme la menthe.

Le comportement des adultes est important

Le comportement des parents joue un rôle très important sur le comportement alimentaire présent et futur de l'enfant.

L'enfant observe ce que mangent les autres et les parents peuvent

l'encourager à goûter sans forcer.

Les sources de distraction qui détournent l'enfant de son assiette, comme la télévision, les portables ou les tablettes dans les mains des parents voire du tout-petit lui-même, sont à exclure.

L'allaitement maternel est l'aliment idéal chez les enfants de moins de 59 mois.

Article validé par Dissirama Tabago, Ingénieur en nutrition et sécurité alimentaire à l'unité de récupération nutritionnelle au CHU Sylvanus Olympio (Lomé)

par Abalo AGBESSI

L'erreur silencieuse qui fatigue le cœur

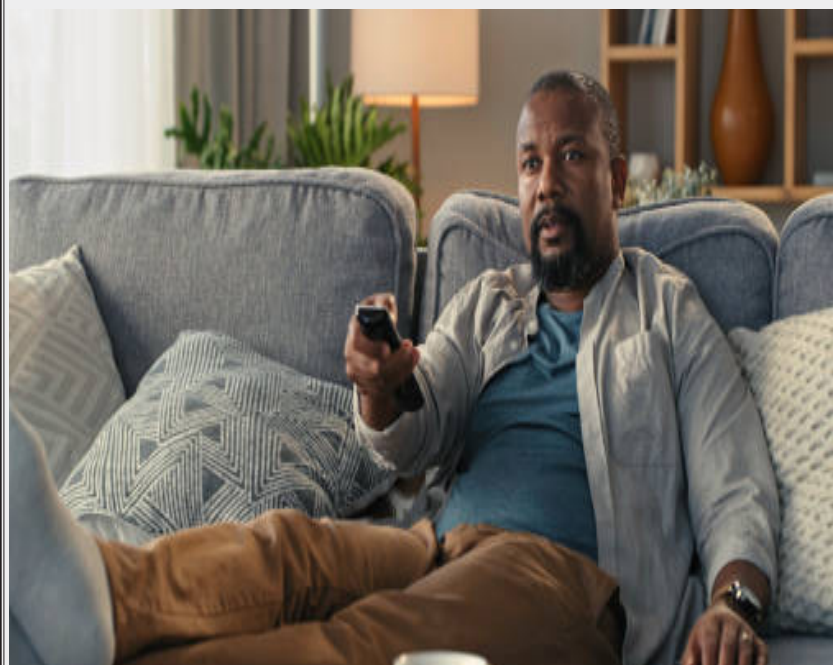


Image d'un homme en train de regarder la télévision

Prendre soin de son cœur, c'est préserver son énergie vitale. Mais une erreur sournoise, souvent négligée, met en péril sa santé : la sédentarité.

Contrairement à l'inactivité, être sédentaire signifie rester assis ou immobile pendant de longues heures, même si l'on pratique un sport par ailleurs. C'est là que réside le piège.

On peut être sportif et pourtant sédentaire. Ce mode de vie figé perturbe le métabolisme, rigidifie les artères et accélère le vieillissement cardiaque.

S'y ajoutent des ennemis bien connus comme le stress chronique, le manque de sommeil ou une alimentation déséquilibrée.

Pour préserver un cœur fort et endurant, il est essentiel d'intégrer le mouvement à son quotidien. L'OMS recommande 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine. Mais surtout, il faut rompre les périodes prolongées d'immobilité : se lever régulièrement, marcher, jardiner, prendre les escaliers... Chaque geste compte.

Vidéos courtes le soir : habitude à éviter

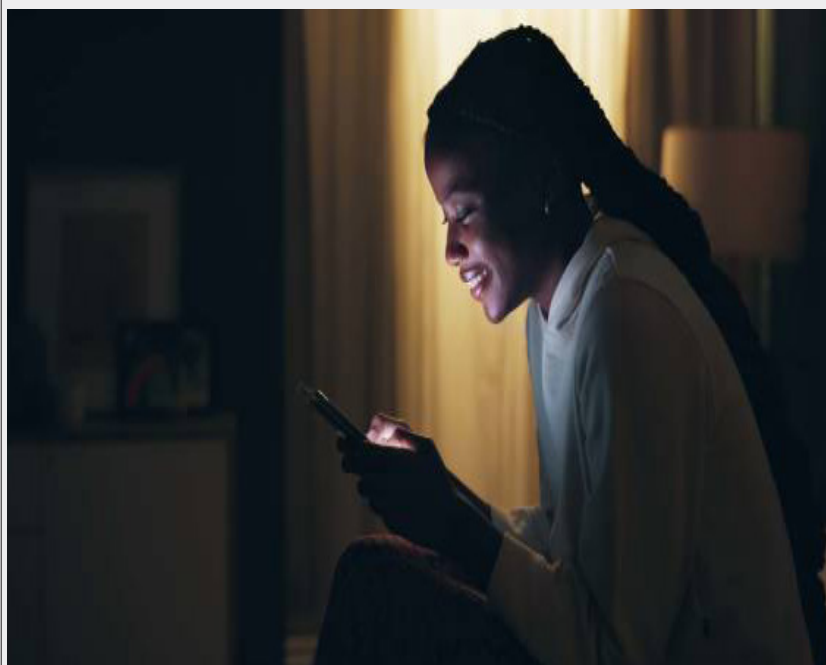


Image d'une femme en train de manipuler son smartphone

Une revue publiée par l'«American Psychological Association» s'est intéressée aux effets de l'utilisation des vidéos courtes. Les chercheurs associent leur consommation excessive à une attention plus fragmentée et à une surcharge de la mémoire de travail.

Le problème est particulièrement marqué le soir. Une vidéo en entraîne une autre et les quelques minutes prévues peuvent rapidement se transformer en une longue séance de défilement. Cette succession rapide d'images, de sons et de sujets maintient le cerveau dans un état de stimulation qui peut rendre plus difficile le retour au calme et

retarder l'endormissement. Or, un sommeil de qualité joue un rôle essentiel dans la consolidation de la mémoire, l'attention et les fonctions cognitives. Une mauvaise hygiène du sommeil peut ainsi favoriser fatigue et difficultés de concentration le lendemain.

Pour préserver son bien-être cognitif, quelques gestes simples peuvent aider : éviter les vidéos courtes avant le coucher, arrêter les écrans au moins 30 minutes avant de dormir, privilégier une activité calme comme la lecture et éloigner le téléphone du lit.

Le recharger dans une autre pièce peut également limiter la tentation de consulter constamment l'écran.

par Elom AKAKPO



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 ...