

Du nouveau : **Achète ton journal numérique**
sur le **www.sante-education.tg**



La « toukala »
ou sauce
des feuilles
de baobab
en pays moba
pour la santé

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

SANTÉÉDUCATION

+228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 1000 F CFA
N°669 du 18 Mai 2022

«Essogbé»: soulager infections urinaires

3

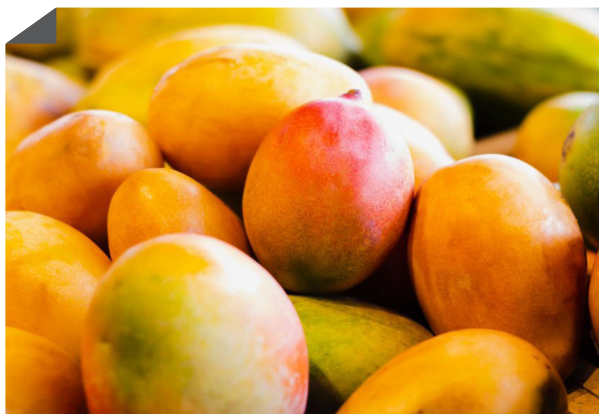


INFUSION D' ESSOGBE EFFICACE AUSSI CONTRE LES PROBLEMES RENAUX



**Anémie et remèdes
naturels**

6



**La mangue pour la santé
des vaisseaux sanguins**

3



**Mauvaises habitudes
qui bloquent la digestion**

2



Disponible en Pharmacie!

HUILES COSMETIQUES

**POUR VOTRE BEAUTÉ
RICHES EN VITAMINE E**

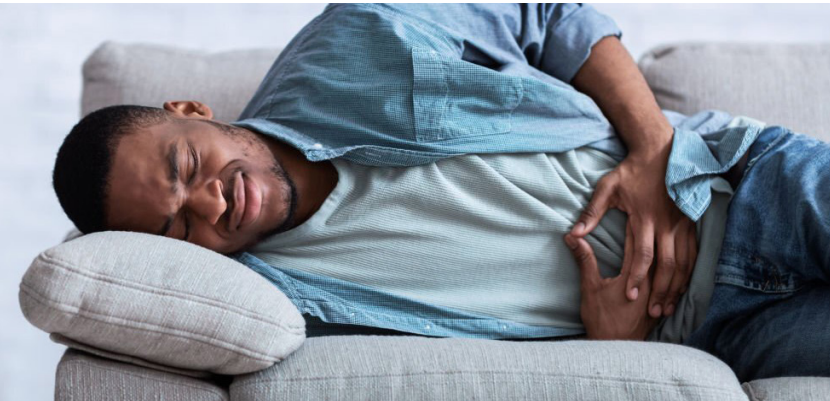
Ces huiles ravivent l'éclat de votre peau et permettent
la croissance de vos cheveux.



Pour plus d'informations contactez nous sur
+228 96 14 97 97 | +228 97 94 06 63

Mauvaises habitudes qui bloquent la digestion

Plusieurs personnes, après chaque repas ont le ventre gonflé, des brûlures d'estomac, souffrent de diarrhées ou de constipation. Il s'agit de problèmes digestifs qui ont pour cause, de mauvaises habitudes.



- 1

Excès de caféine
La molécule présente principalement dans le café, mais aussi dans les boissons énergisantes ou le thé provoque en elle-même un effet sur la digestion en diminuant le tonus du sphincter inférieur de l'œsophage et stimulant la production acide gastrique. Ce qui a pour effet, des remontées acides dans le fond de la gorge.
- 2

Manger vite et ne pas mâcher assez
Manger vite c'est manger en plus grande quantité. Lors d'un repas, le cerveau met environ 20 minutes à transmettre la sensation de satiété. Pour le même temps, la personne va donc manger 2, 3 à 4 fois plus. C'est ce qu'on appelle la tachyphagie, action de manger trop rapidement. De plus, un estomac rempli et distendu sécrète plus d'acide gastrique. Ceci peut conduire à l'inconfort gastrique et l'acidité gastrique avec reflux acides alimentaires. Bien mastiquer les aliments.
- 3

S'allonger pour faire une sieste après le repas
Pendant la digestion, l'afflux de sang dans le système digestif se répercute sur l'afflux dans le système cérébral : on entre dans une phase d'assoupissement censée optimiser le travail de l'estomac. Cependant la sieste entraine spontanément la position allongée, cause mécanique de reflux gastriques au début de la digestion et remontées acides. Adopter une position semi-assise.
- 4

Fumer après un repas
La fumée du tabac, chargée en toxines, passe directement dans l'estomac et agresse les cellules fabriquant le mucus qui protège de l'acidité gastrique. Le tabac s'additionne souvent à d'autres habitudes nocives pour la digestion comme l'alcool, les aliments gras. A terme, le tabac peut mener à une gastrite, un ulcère ou un cancer de l'estomac.
- 5

Excès de charcuterie
En consommant à outrance les charcuteries, l'estomac sécrète plus d'acidité, le foie plus de bile et les lipides dans le colon font un appel d'eau. Les conséquences qui en découlent sont : aigreur d'estomac, éruptions, selles grasses voire diarrhéiques. On peut ressentir des douleurs abdominales, flatulences excessives, ballonnements.
- 6

Boire trop d'alcool
L'alcool diminue la tonicité du sphincter inférieur de l'œsophage qui ferme le passage entre l'estomac et l'œsophage. En grande quantité, il entraine donc des remontées acides. De plus, l'alcool a tendance, à désinhiber, à faire manger plus gras, favoriser les comportements addictifs voire donner envie de s'allonger ou dormir. Tout ceci accentue les risques de reflux ou même de vomissement.
- 7

Boire trop de boissons gazeuses
Le gaz carbonique présent dans ces boissons distend l'estomac, se dégage sous forme d'éruptions et l'acide carbonique qu'il émet s'ajoute à l'acidité gastrique. La grande quantité de sucre également présente dans ces boissons stimule la production d'acide gastrique.
- 8

Surcharger son estomac
L'estomac étant surchargé, le temps de la digestion est plus lent et plus compliqué. L'acide gastrique qui aide à bien digérer peut irriter la muqueuse de l'estomac et remonter dans l'œsophage. Les effets sont : reflux gastriques, aigreurs d'estomac, éruptions.
- 9

Le stress
Le stress inhibe le système parasympathique censé aider la digestion et favorise le système nerveux sympathique qui ralentit l'activité digestive. Le stress coupe généralement l'appétit, peut provoquer l'hypersécrétion acide, contractions gastriques, douleurs digestives, crampes d'estomac.
- 10

Excès de médicaments
Les médicaments ont un effet direct en passant dans le sang et agissent sur les mécanismes cellulaires de production du mucus gastro-protecteur. Cela diminue la protection contre l'acidité. L'excès de médicaments peut causer des ulcères gastro-duodénaux, gastrites.
- Source : Dr. Nicolas Veyrie, Chirurgien viscéral et digestif (France)

« La Couverture Santé Universelle consiste à veiller à ce que chaque personne bénéficie de services de santé de qualité, où et quand elle en a besoin, sans subir de difficultés financières. »

PHARMACIE DE GARDE Du 16 au 23 Mai 2022

BOULEVARD	Bd. Du 13 Janv. Doulassamé	90 89 28 49
HANOUKOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM	96 80 09 26
CRISTAL	Boulevard Houphêt-Boigny	97 07 12 32
OCEANE	Rue HOULATA perpend, rue de l'OCAM face Ilote' de la PALX	96 75 25 02
ECLAIR	Bè Ahligo, près du Marché	96 80 09 06
EMMANUEL	637, Av. Duisburg Face MIVIP Kodjoviakopé	90 09 94 03
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	96 80 09 64
LIBERATION	Avenue Libération Prolongée	96 80 69 35
N.D. de la TRINITE	Sise au 20 boulevard de la Paix à Super Taco	93 69 22 34
FOREVER	Tokoin Forever, Face Garage Central Administratif	91 0029 17
PAIX	Résidence du Benin	96 80 09 49
SANTA MADONNA	Kégué, face maison Kader Coubadja	70 01 03 03
RAOUDHA	Située derrière TOGO 2000	70 51 6621
BIEN ETRE	Hedzranawoe, à côté de la station d'essence total	70 54 29 07
FIDELIA	Route d'Attigéou, près de l'hôtel "LE REFERENTIEL"	96 80 09 18
SARAH	Près du centre de santé d'Adakpamé	70 42 69 02
CITE	Bd. du 30 Août	99 08 15 35
BESDA	Adidogomé-Aménopé, Route de Kpalimé	70 42 68 25
CONSEIL	Carrefour du CEG Sagbado Logoté	96 8021 37
EPIPHANIA	Rue de La Pampa, Carrefour AGBEMADON, ADIDOGOME	96 80 10 04
POINT E	506. rue 129 Anao Gakli (Kiniti 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 entre la cour d'Appel	96 32 97 54
NATION	Face ancien Marché TOTSI	96 80 09 47
LAUS DEO	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	Avédji non loin du Centre Médico-Chirurgical Source de Vie	96 80 10 15
EL-SHAMMAH	Sise à Amadahomé à côté de la Maison des Jeunes	70 43 25 85
EMMAÛS	Sur la route de Mission Tové à côté du bar Solidarité	96 80 09 12
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	92 25 99 83
DENIS	Agoe Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
NABINE	Sise à Agoè Anomé dit Plateau (Route du Bar Plateau)	93 36 26 26
SHALOM	Agoè-Cacavéli, sur la route Agoè-Adidogomé	22 51 87 60
ADONAÏ	Face Hôtel la Plantation à Agoè-Nyivé	22 50 04 05
M'BA	Agoè—Légbassito. Route de Mission TOVE	70 27 81 81
TAKOE	Avant la station CAP ESSO de Longo (côté opposé)	70 45 62 17
AMEN	Marché Adétikopé, près de l'Eglise Catholique Christ-Roi	90 88 55 88
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO près du Carf EDEM (CAMP GI)	70 22 15 15
EL-SALI	Rte Lomé-Kpalimé, Aflao Apédokoè Gbomamé	70 12 44 44
VERSEAU	Près de la maison Bateau Baguida	92 05 23 49
DE L'EDEN	Route d'Aného, face Cité Baguida	70 42 13 98

Numéros utiles
CHU Sylvanus Olympio 22-21-25-01
CHU Campus 22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08
Commissariat central 22-21-28-71
Sûreté Nationale 22-22-21-21
Pompiers 118 ou 22-21-67-06
Gendarmerie (Secours et Assistance) 172 ou 22-22-21-39
Police Secours 117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjolé	Djidjolé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Ets ALIKUYE Direct	Adidogomé IPG
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

SANTÉÉDUCATION
Directeur Général
Basile MIGNAKE

Ce journal est publié par l'Agence de Communication et de Marketing Social, SANTE-EDUCATION

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI
90 05 05 89

Rédacteur en Chef
Abel OZIH

Secrétaire de la Rédaction
Samuel DEGBE

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

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
journalsante@yahoo.fr
santeducation01@gmail.com
www.sante-education.tg

Santé Plante

«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.



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 fébrile, on pile du paragis dans l'eau avec laquelle on fait du bain à ce dernier.

Neem contre arthrite et rhumatismes

par **William O.**



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 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.

Santé Alimentation

La mangue pour la santé des vaisseaux sanguins

La mangue est un fruit sain pour la santé du cœur et les vaisseaux. Elle est un atout naturel dans la réduction du risque de maladies cardiovasculaires, en particulier l'hypertension artérielle.



Riches en fibres, ce fruit tropical à la chair orangée et juteuse aide à lutter contre la constipation et est connu pour ses propriétés apaisantes pour l'estomac. Mais la mangue n'est pas seulement l'alliée du ventre. Gorgée de vitamines et de minéraux, elle possède des vertus antioxydantes intéressantes. Elle est notamment source de potassium et de magnésium, ce qui en ferait un remède de choix pour les patients atteints d'hypertension artérielle. La mangue, un fruit riche en polyphénols, dont la mangiférine, la quercétine, la gallotannine, l'acide gallique a un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique des femmes ménopausées, selon les résultats d'une étude présentée à la réunion annuelle de l'American Society for Nutrition, à Boston aux Etats-Unis. Des chercheurs de l'université de Californie ont invité un groupe de femmes ménopausées et en bonne santé, à en consommer environ 300 grammes par jour pendant deux semaines. Elles devaient ensuite suivre un régime sans ce fruit charnu les treize jours suivants, à titre de comparaison. Résultat : la pression artérielle systolique et la fréquence cardiaque relevées par les scientifiques baissaient significativement deux heures seulement après avoir mangé de la mangue. Pour les chercheurs, la consommation de ce fruit contribue à

détendre les artères et protégerait des risques cardio-vasculaires. Des effets bénéfiques probablement dus à sa richesse en différents polyphénols. Ces fameux polyphénols dont on sait qu'ils jouent aussi un rôle anticancer. D'après une étude de l'Université de Californie – Davis, les mangues assouplissent les artères: 2 portions de mangue par jour ont un effet très bénéfique sur la pression artérielle systolique de femmes ménopausées en bonne santé. Les chercheurs montrent qu'en moins de 2 heures, la consommation de mangue contribue à détendre les vaisseaux sanguins et à induire des changements favorables dans la production de méthane respiratoire, une indication d'un effet positif sur la fermentation intestinale. Après la période de consommation de mangue, la pression artérielle systolique est abaissée, environ 2 heures après l'ingestion, la pression pulsatile, un bon indicateur de la santé cardiaque est également significativement réduit. La production de méthane lié à la fermentation microbienne dans le tractus intestinal, observée au départ chez 6 des 24 participantes est réduite, de manière significative chez 3 d'entre elles. Les mangues contiennent un mélange de polyphénols en concentration élevée et les composés bioactifs sont responsables de cette réponse favorable d'élasticité artérielle.

Santé Marmite

La « toukala » ou sauce des feuilles de baobab en pays moba pour la santé



Ingédients : Viande au choix ou poisson, feuille de baobab, moutarde, piments, ingrédients, oignon. Bien laver les feuilles de baobab et piler. En pilant mélanger avec la moutarde et un peu de piment vert. Faire bouillir la viande avec un mélange d'assaisonnement et du sel. Mettre de l'eau dans la casserole sur le feu et ajouter un peu de potasse ensuite ajouter les feuilles de baobab dans l'eau bouillante. Laisser mijoter pendant environ dix minutes et ajouter la viande bouillie. Laisser encore mijoter un peu et ajouter du piment vert et des oignons coupés. Après quelques minutes, votre sauce

est prête. Cette sauce se mange avec la pâte de maïs ou la pâte de mil. Bon appétit. Les feuilles de baobab sont riches en micronutriments et en oligo-élément. Ce sont d'excellentes sources en vitamine A, de fer, calcium, potassium, magnésium, manganèse, molybdène et de phosphore. Elle est aussi composée de zinc, d'acide aminé, de provitamine A et de la vitamine C. La toukala est une sauce recommandée à tous, surtout aux personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète, problèmes cardiaques. C'est une sauce très bonne aussi pour le foie, les reins, la prostate.

Journée Mondiale de Lutte contre le Paludisme 2022

Journée Portes Ouvertes de sensibilisation des populations sur le paludisme

par William O.

Le Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès Universel Aux Soins à travers le Programme National de Lutte contre le paludisme (PNLP) a commémoré le 25 Avril 2022, la Journée Mondiale de Lutte contre le Paludisme au Togo. Pour marquer l'événement, le PNLP a organisé, à Lomé, une journée portes ouvertes (JPO) animée avec jeu concours permettant d'avoir des gadgets. Une occasion propice pour le PNLP de consacrer une plus grande proximité avec les populations. Le thème de cette année est : « Innover pour réduire la charge du paludisme et sauver des vies ».



Sensibilisation des populations sur le paludisme

L'objectif de ces JPO, est d'amener les populations à se familiariser avec les activités du PNLP-Togo, qui est l'un des programmes prioritaires de la Direction Générale de l'Action Sanitaire (DGAS) au Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de l'Accès universel aux Soins. Il s'agit aussi d'informer toutes les couches sociales de la population sur la gratuité du test de diagnostic rapide et des médicaments du paludisme simple ou grave et surtout les stratégies et les moyens de prise en charge de cette maladie. Selon Dr Tinah Atcha-Oubou,

Coordonnateur national du PNLP-Togo, « nous avons constaté que tout ce que nous faisons en matière de coordination, la population ne le connaît pas. La population ne sait pas ce que nous faisons au PNLP. Donc nous avons voulu nous ouvrir à la population pour expliquer exactement au niveau du programme, quelles sont nos stratégies, quelles sont nos activités pour venir à bout du paludisme ».

Hommes, femmes, enfants ont été touchés par les informations données sur le paludisme. David, la trentaine, technicien en génie civile a vraiment

apprécié la sensibilisation. « Je suis venu suivre la sensibilisation. Et cela m'a vraiment touché. J'ai compris que le paludisme n'est pas une maladie à prendre à la légère. Nous devons la prévenir notamment dormir sous une moustiquaire imprégnée et aller à l'hôpital pour se consulter quand on est malade ».

Stratégies de lutte contre le paludisme

Le PNLP a deux grandes stratégies de lutte contre le paludisme : il y a la stratégie de prévention et la stratégie de prise en charge. « En matière de prévention nous faisons la lutte antivectorielle. On distribue les moustiquaires chaque 3 ans à toute la population togolaise. Au niveau de nos structures sanitaires, des distributions de routine pour les enfants de moins d'un an et les femmes enceintes ; sont faites au cours de la vaccination, les CPN », a souligné Dr Tinah Atcha-Oubou. « Chez les enfants, nous faisons aussi ce qu'on appelle la chimioprévention du paludisme saisonnier. Elle consiste à traiter systématiquement tous les enfants de 3 à 59 mois, quatre fois durant les saisons pluvieuses. Nous avons également, le traitement préventif intermittent (TPI). Il consiste à donner des médicaments à la femme enceinte au centre de santé au

cours des CPN pendant toute la durée de la grossesse, à partir de la 13^e semaine d'aménorrhées. Ceci pour éviter les complications liées au palu durant la grossesse », a-t-il ajouté. Au niveau de la prise en charge, la confirmation d'un cas est faite par le test de diagnostic rapide TDR. Ce test permet de rechercher le parasite du paludisme dans le sang. La prise en charge du palu simple se fait au niveau des structures sanitaires, même au niveau communautaire. Le test de diagnostic rapide et le médicament pour traiter le palu simple ou grave sont gratuits dans tous les centres de santé publics au Togo.

A travers le thème de la JMLP 2022, l'OMS appelle à investir et à innover pour trouver de nouvelles approches de lutte antivectorielle, de nouveaux produits de diagnostic, de nouveaux médicaments antipaludiques et d'autres outils. Ceci en vue d'accélérer les progrès contre cette maladie. Selon un récent rapport mondial, l'incidence du paludisme au Togo a régressé de plus de 25% entre 2015 et 2018. Fort de ces résultats déjà significatifs, le pays projette de contenir davantage le paludisme, en travaillant encore plus sur la réduction de la transmission de la maladie par le contrôle des vecteurs.

Remise de diplômes aux délégués médicaux et aides familiaux par l'ONG VISA

Les étudiants formés en délégation médicale (promotion 2017-2020) et assistance à des personnes à domicile (promotion 2018-2021) par l'ONG Volontaires Internationaux pour la Promotion de la Santé en Afrique (VISA) étaient à l'honneur le samedi 7 mai 2022. Ils ont reçu ce jour, leur attestation de fin de formation, à la faveur d'une cérémonie spéciale organisée à leur intention à Lomé

Les 45 récipiendaires ont été formés durant 9 mois en délégation médicale et sur une période de 3 ans en assistance à la personne à domicile avec des cours au programme. A ces cours de base, s'ajoutent des connaissances supplémentaires comme l'anglais, l'informatique, le droit du travail etc., le tout donnant toutes les capacités à ces délégués médicaux et aides familiaux de bien remplir leur mission sur le terrain. Le responsable de l'ONG VISA, Dr Damien Kouvahey rassure que ces formations sont de qualité, car les étudiants sont suffisamment évalués dans les différentes disciplines. « Il y a plusieurs évaluations tout au long de l'année notamment des devoirs, des compositions, des examens théoriques et pratiques, des

stages dans les pharmacies et agences, des présentations orales et surtout la soutenance d'un mémoire dirigée par un jury », a indiqué Dr Damien Kouvahey. Les récipiendaires ont eu l'essentiel pendant toute la durée de la formation pour prouver leur compétence sur le terrain. « Je remercie l'ONG Visa pour la formation qu'il nous a offerte à travers les formateurs qui nous ont enseignés et surtout nous ont mis sur le bon chemin. C'est une réelle joie pour moi de faire partie de cette promotion de jeunes formés à l'ONG Visa », a fait savoir l'un des diplômés, Bataka Katanga Essohanam.

Le délégué médical est une profession qui permet de faire le lien entre le laboratoire qui fabrique le médicament et les docteurs qui le prescrivent aux patients. De ce fait, un délégué



Photo de famille des récipiendaires

médical est chargé de faire la promotion des médicaments issus d'un laboratoire. Une aide à domicile est une personne qui a pour mission d'accompagner des personnes âgées ou encore des personnes handicapées ou malades au

quotidien. Cette aide sert donc à ces personnes de pouvoir vivre sereinement et sans danger chez elles tout en ayant une aide physique et morale.

par Raymond DZAKPATA

CHU Sylvanus Olympio : réhabilitation de neuf pavillons d'hospitalisation



La Direction du Centre Hospitalier Universitaire Sylvanus Olympio (CHU SO) de Lomé a inauguré neuf pavillons d'hospitalisation modernes. Des infrastructures réhabilitées entre novembre et décembre 2021 sur fonds propres estimés à près 66 millions de FCFA. Les travaux ont porté sur plusieurs niveaux des bâtiments abritant les services de la médecine et des spécialités médicales. Notamment du carrelage aux toilettes en passant par les circuits électriques et les systèmes de plomberie.

Les pavillons qui retrouvent une nouvelle jeunesse accueillent essentiellement les patients de la médecine interne, de la cardiologie, de la néphrologie, de la rhumatologie et de la dermatologie.

Pour le confort des patients et accompagnants, des mesures de ventilation et de sécurité ont été prises en compte de même que les enseignes lumineuses refaits. Et les façades intérieures et extérieures badigeonnées aux rayonnantes couleurs de Centre hospitalier universitaire.

Plus grand établissement public de santé de la capitale, le CHU Sylvanus Olympio effectue 120 000 consultations et enregistre 28 000 hospitalisations par an. Depuis 2018, il est placé sous gestion contractuelle qui n'est pas une privatisation mais une simple délégation de service pour un management efficace au profit de la satisfaction des usagers.

Source : 24heureinfo.com

Santé Bien-Etre

Faut-il dormir nu ou habillé? Effets sur la santé

On dort pour se reposer, se détendre et rester de bonne humeur le lendemain pour vaquer aux occupations. Pour bien profiter de son sommeil dans les zones tropicales ou chaudes et passer une nuit exceptionnelle, des spécialistes recommandent de dormir nu. Mais passer la nuit avec Morphée sans tenue n'est pas du goût de toutes ou de tous. Pourtant la pratique a quelques vertus.



Dormir nu permet de réguler la température corporelle et améliore ainsi grandement la qualité du sommeil. L'endormissement est également facilité. Le fait d'être nu demande au corps un effort pour réguler sa température ce qui permet même de brûler quelques calories au passage !

Mieux dormir

Faire baisser la température du corps est très important pour l'endormissement et la qualité du sommeil. Pour bien dormir, la chambre à coucher doit être maintenue à 18°C. Lorsque l'on se couche dans un lit frais, on va transférer sa chaleur corporelle aux draps pour faire refroidir le corps et donc s'endormir plus facilement. Il vaut mieux se coucher toute nue mais avec un drap, que de s'endormir avec un pyjama et sans couverture. La nuit la température va se modifier et en fonction de l'heure, on aura plus chaud ou plus froid. Nu sous un drap on peut mieux s'adapter à ces changements qu'en portant un pyjama.

Pour l'hygiène

À toutes celles qui ne veulent surtout pas laisser tomber la culotte pour des raisons d'hygiène, il faut tout de même le faire selon les spécialistes. La culotte peut favoriser la transition des germes qui viennent de

l'intestin, via l'anus ou la vessie, vers la vulve et donc causer des infections urinaires. Les sous-vêtements, et plus particulièrement ceux en matière synthétique, augmentent la chaleur de la vulve et retiennent l'humidité. Cela favorise le développement de micro-organismes comme des champignons. Dormir nu permettra donc de réduire les risques de mycoses chez les femmes. Du côté des hommes, le fait de ne pas surchauffer les testicules pendant le sommeil donnera un sperme de meilleure qualité.

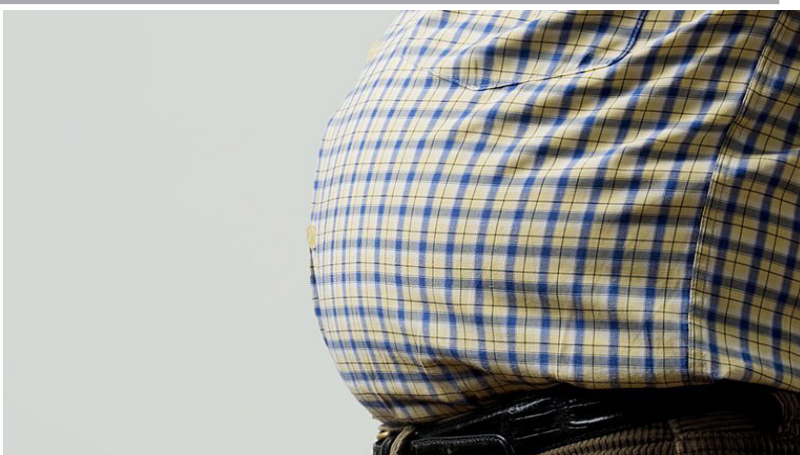
Accélérateur de libido

Retirer tout vêtement de nuit est également le meilleur moyen de réveiller une libido. Quand un couple connaît des troubles du désir, l'un des principaux conseils qu'on leur donne est de dormir nu.

Le « peau à peau » dégage de la sérotonine et des endorphines, les hormones libérées pendant l'acte sexuel. En période de fraîcheur, les couples ont peur d'avoir froid sans vêtement, mais il faut savoir que deux corps nus côte à côte se réchauffent plus facilement que s'ils sont éloignés et en pyjama. La douceur des nuits de fraîcheur encourage également le rapprochement des épidermes. De quoi relancer une libido engourdie pendant ce temps de fortes pluies.

Source : INSERM

Gros ventre: attention au cancer de la prostate



Avoir un gros ventre élève le risque de développer l'une des formes les plus meurtrières du cancer de la prostate. Le gros ventre est la conséquence d'une accumulation de tissus adipeux se fixant dans la partie abdominale. La prostate est entourée du tissu adipeux périprostatique (TAPP). Lorsque les cellules cancéreuses deviennent métastatiques, c'est-à-dire se disséminent hors du foyer d'origine par voie sanguine ou lymphatique, elles colonisent ce tissu périphérique, ce qui marque le début d'un cancer de la prostate plus avancé, avec une possible infiltration des cellules tumorales prostatiques vers d'autres organes. D'après un rapport du World Cancer Research Fund International, il existe des éléments de preuves solides montrant que le surpoids et l'obésité augmentent le risque de cancer de la prostate. Ces observations ont été réalisées en se basant sur une méta-analyse de 104 études menées. Ce cancer est en effet le second plus courant parmi les hommes dans le monde.

Selon les études des chercheurs anglais de l'université d'Oxford citée lors du Sommet Européen de l'Obésité en Suède, le risque augmente de 13% tous les 10 cm de plus. L'obésité et le surpoids sont des facteurs de risque pour les maladies cardiovasculaires et pour plusieurs cancers : cancer de l'œsophage, du pancréas, du sein, du foie, de la prostate. Les résultats de cette étude montrent que l'obésité comporte les mêmes risques que pour les autres maladies et doit pousser les hommes à faire attention à leur poids. Les experts recommandent le maintien d'un poids normal. En gardant un poids normal, on pourrait limiter le risque de développer et de prévenir la survenue d'un cancer de la prostate, comme d'autres types de tumeurs. Pour y parvenir, les auteurs rappellent l'importance d'adopter une alimentation équilibrée : éviter de manger trop sucré, trop salé et trop gras, et de pratiquer une activité physique régulière.

par **Elom AKAKPO**

Santé Sexualité

Des rapports sexuels pour éliminer les calculs rénaux



Les douleurs au niveau des organes sexuels ne sont pas rares si on souffre de calculs rénaux. Cela peut provoquer notamment des douleurs au niveau des testicules, mais aussi dans le canal de la verge. Cela peut même aller jusqu'au gland parce que le calcul rénal génère parfois une douleur qui irradie plus largement dans toute la zone pelvienne, quand il poursuit son chemin en direction de la vessie. C'est une douleur « projetée », les patients gardent en mémoire cette douleur particulière qui touche à leur intimité. Dans ce contexte, il peut se développer une anxiété à l'idée de reprendre les rapports sexuels. Dans ces cas-là, c'est bien de consulter un médecin. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir quant à la reprise des rapports sexuels après avoir été traité pour une colique néphrétique. Mais s'il y a une inquiétude qui persiste, il faut en parler avec un sexologue, cela peut aider à reprendre conscience du fait que les organes sexuels sont surtout là pour faire du bien, et à se détacher peu à peu du souvenir douloureux.

Le sexe pour aider une pierre à passer !

Une étude a montré que les rapports sexuels peuvent être même bénéfiques pour éliminer

ces calculs... Il s'agit d'une étude menée par une équipe turque et publiée dans la revue « *Urology* » en 2015. Les chercheurs sont partis du constat qu'une molécule particulière, le monoxyde d'azote, permet de décontracter les fibres musculaires qui entourent les uretères, les petits tuyaux qui transportent les urines et par lesquels sont évacués les calculs rénaux. Avec des uretères plus détendus, cela facilite la sortie des calculs.

Or, cette molécule de monoxyde d'azote est naturellement sécrétée par l'organisme en cas d'excitation sexuelle. Elle contribue notamment au mécanisme qui provoque l'érection, c'est-à-dire l'afflux de sang dans le pénis. Une équipe de chercheurs de la clinique d'Ankara, en Turquie, a aussi ajouté qu'il existe un moyen assez simple d'évacuer spontanément un petit caillou : le sexe. En effet, selon les spécialistes, faire l'amour au moins trois à quatre fois par semaine permet de faire passer les calculs rénaux. Faut-il prescrire des relations sexuelles aux patients souffrant de calculs rénaux ? oui. C'est possible. Dans tous les cas, il ne faut pas hésiter à consulter un sexologue si la crainte de reprise des rapports persiste.

Source : « Femme Actuelle »

Faire l'amour pour retarder la ménopause



Les premiers signes de la ménopause se font sentir en moyenne à l'âge de 47,5 ans. La ménopause survient quant à elle à 51 ans. Elle correspond à l'arrêt définitif des menstruations pendant douze mois consécutifs. Si les symptômes qui l'accompagnent ne sont pas toujours des plus agréables à vivre, bouffées de chaleur, suees nocturnes, sécheresses vaginales, ils ne sont pas une fatalité et ne touchent pas toutes les femmes. Certaines se dirigent vers un traitement hormonal ou des médecines douces. La ménopause reste perçue comme une étape compliquée, parfois même insupportable: Comment repousser la ménopause ? Une étude publiée dans la revue « *Royal Society Open Science* » vient de faire un lien entre activité sexuelle et retardement de la ménopause. Il semble que l'activité sexuelle «entretienne» l'ovulation. Autrement dit, si une femme fait l'amour régulièrement, son corps entend qu'une grossesse est

envisageable et l'activité ovarienne continue. On y découvre que les femmes ayant des rapports sexuels hebdomadaires y ont 28% de risque de moins d'entrer dans cette phase de leur vie que celles ne pratiquant qu'une seule activité sexuelle par mois ou moins. L'étude a permis de conclure d'une part que la ménopause n'est pas liée à une question de phéromones masculines qui affecteraient la fécondité des femmes (phéromones dont l'existence reste encore à prouver), et d'autre part que le fait d'être mariée n'avait pas d'incidence sur l'arrêt des règles. La ménopause est inévitable pour les femmes et aucune intervention comportementale n'empêchera la cessation de la fertilité ; quoi qu'il en soit, ces résultats sont une première indication que le moment de la ménopause est capable de s'adapter en réaction au comportement sexuel.

Source : « Santé Magazine »

Anémie et remèdes naturels

L'anémie est une maladie récurrente chez les enfants et les femmes enceintes. Elle se définit par un taux anormalement bas d'hémoglobine. Il existe plusieurs types d'anémies entraînant des symptômes différents. Quels sont les causes et symptômes, traitements de l'anémie



L'anémie représente un problème de santé publique étendu avec des conséquences négatives majeures aussi bien sur la santé humaine que sur le développement économique et social. D'après résultats de l'EDST-III 2013-2014, au Togo, sept enfants de 6-59 mois sur dix (70%) sont considérés comme atteints d'anémie, la plupart sous une forme modérée (42%).

Qu'est-ce que l'anémie ?

L'anémie se manifeste par une diminution de la qualité ou de la quantité des

globules rouges dans le sang. Les globules rouges sont des cellules qui servent à transporter l'oxygène dans le sang. Il existe plusieurs types d'anémies. La plus courante est l'anémie ferriprive, liée à une carence de fer. En réalité, il existe deux grands types d'anémie: d'abord **les anémies centrales**, qui sont liées à une insuffisance de production des globules rouges et de l'hémoglobine par la moelle osseuse. Puis **les anémies périphériques** : la production de globules rouges est normale, mais le taux baisse ensuite pour une raison particulière, cela

peut être dû à une hémolyse ou destruction des globules, ou des hémorragies.

Les causes de l'anémie

Il existe de nombreuses causes à l'anémie, mais la principale reste largement le manque nutritionnel en fer, élément indispensable à la fabrication et au fonctionnement correct de l'hémoglobine. Il peut aussi s'agir de carence en certaines vitamines comme les vitamines B12 ou B9 (acide folique). En dehors de la carence en fer, elle peut venir aussi d'une maladie rénale, d'une maladie inflammatoire, de mal fonctionnement au niveau de la moelle osseuse, de traitements médicamenteux, de saignements à répétition. Les femmes qui ont des règles abondantes sont souvent touchées, mais aussi les femmes enceintes, surtout en fin de grossesse, leurs besoins en fer étant plus important à cause de la croissance du fœtus et du placenta.

Comment reconnaître une anémie ?

La plupart des gens ne savent pas qu'elles souffrent d'anémie, car la majorité souffre d'anémie légère, sans symptômes importants. Selon la gravité du cas, les symptômes seront plus ou moins intenses, mais on remarque les mêmes signes : la fatigue, un teint pâle, une accélération du rythme cardiaque, un essoufflement rapide, des extrémités des membres froids, des maux de tête, des étourdissements, être sujet facilement aux infections, des douleurs dans le corps ou encore troubles

visuels dans les cas les plus graves. Le seul moyen sûr d'être atteint d'anémie est de faire des analyses sanguines afin d'évaluer le taux d'hémoglobine dans le sang : un hémogramme.

Traitement

Le traitement de l'anémie sera toujours en fonction de la cause. En cas de carence en fer ou en vitamines, il faut déceler la cause de cette carence mais aussi prendre une supplémentation sous forme de comprimés. En cas de maladie particulière, il faut traiter la maladie et aussi prendre une supplémentation. En cas de règles abondantes, il existe des traitements hormonaux pour réduire les symptômes. En cas d'anémie hémolytique acquise ou non congénitale, il existe des traitements médicamenteux. En cas d'anémie grave, les seules solutions restent souvent les transfusions sanguines ou la transplantation de moelle osseuse selon la cause. Dans tous les cas, toujours consulter un médecin dès l'apparition des symptômes précités.

Recettes naturelles

Recette 1 contre anémie légère : Mélanger 1 cuillère à café de miel avec le jus d'un pamplemousse et un jaune d'œuf. À boire une fois par jour pendant 1 semaine.

Recette 2: Feuilles de manioc +1 boîte de lait peak. Ecraser 7 bouquets de jeunes feuilles de manioc. Extraire le jus. Ajouter le lait peak. Boire d'un seul coup. À faire pendant deux jours.

par Raymond DZAKPATA

Uriner dans le sommeil : doit-on s'inquiéter?

Le rêve est l'expression de nos désirs refoulés. C'est à dire, ce qu'on désire en secret. Rêver d'uriner est assez fréquent. Cela peut même apparaître dans plusieurs scénarios pendant le sommeil. Uriner est un besoin physiologique, mais rêver d'uriner est psychologique. Est-il en rapport avec l'inconscient ou reste-t-il purement physiologique et mécanique ? Ce phénomène a-t-il une répercussion sur la santé de l'individu ?

Uriner dans un rêve est souvent fréquent quand on dort. Ce fait peut susciter ou pas une honte ou un inconfort chez celui qui rêve selon l'âge de la personne. «*Rêver d'uriner simplement, uriner sur quelqu'un ou en public, est l'expression de la sexualité naissante, le désir de s'affirmer* », indique Aboukérém Kpelegueni, Psychologue clinicien et de la santé. L'on peut déclarer que si l'enfant dit qu'il a rêvé en train d'uriner, c'est un signe que sa libido fonctionne très bien et qu'il commence à s'affirmer parmi ses pairs. Il y a toute une réflexion autour du liquide. Plus généralement, il est souvent mentionné dans les ouvrages de psychanalyse que l'urine est considérée comme un fluide

féminin ou qui exprime une part de féminité. Selon les interprétations trouvées, parfois le fait d'uriner en public est vu comme une libération, c'est-à-dire que la personne exprime sa puissance, marque son territoire en quelque sorte.

«*Ce rêve est aussi souvent lié à l'angoisse entraînant la régression chez le sujet qui voudrait avoir la possibilité de redevenir enfant et exprimer ses désirs de façon libre sans aucune contrainte* », ajoute le psychologue. Selon d'autres interprétations, cela peut témoigner d'un mal-être, d'une absence de contrôle social. C'est pour cela que quand rêver d'uriner devient une habitude réelle chez un individu qui mouille le lit chaque nuit alors qu'il a dépassé l'âge



de faire pipi au lit, cela doit inquiéter. «*S'il y a quelqu'un qui urine la nuit ou le jour au cours du sommeil alors qu'il est déjà en âge d'acquiescer la propreté, c'est-à-dire 5 ans et plus, il faut l'amener en consultation urologique. S'il se révèle après bilan médical qu'il n'a aucune atteinte organique, vous devez l'amener alors en consultation psychologique. Il serait peut-être en train de souffrir d'une énurésie primaire*», précise

Aboukérém Kpelegueni.

Il est tout à fait normal qu'un enfant fasse encore pipi avant l'âge de 5 ans. Si en revanche passé cet âge votre enfant continue de mouiller son lit la nuit (ou avant cet âge avec d'autres symptômes), consulter un médecin pour vous rassurer ou un psychologue.

par Samuel DEGBE

Boire un breuvage chaud après le repas

par Gamé KOKO

Les Chinois et les Japonais boivent du thé chaud avec leurs repas. Oui un thé chaud même quand le repas est chaud. Les Africains trouvent cela assez bizarre. Souvent on se met à table avec une bonne bouteille d'eau fraîche ou encore une boisson bien fraîche. C'est vrai, avec la canicule qui caractérise l'Afrique, un abreuvement frais, donne l'impression d'une bonne détente. Mais, attention, cette pratique est déconseillée. Il est temps que tout le monde adopte la bonne manière en buvant une tasse d'un breuvage chaud après un repas. Cela peut être de l'eau chaude ou du thé chaud. Le breuvage chaud facilite la digestion.

L'eau glacée ou toute boisson froide va solidifier tout ce qui huileux du plat consommé en le transformant en une sorte de « boue » qui ralentit la digestion. Cette « boue » se décompose et est absorbée par l'intestin plus vite que la nourriture solide et va recouvrir l'intestin.

Des conséquences graves peuvent en résulter : malaises, surpoids, obésité voire à des maladies comme le cancer et les crises cardiaques.

Boire un breuvage chaud au cours du repas est une pratique qui garantit la santé et surtout la longévité. Les Asiatiques en connaissent le secret. Il faut essayer et on fera un témoignage.



« La santé est la première des libertés, et le bonheur en est la base ».

Henri-Frédéric Amiel

Engorgement mammaire : comprendre la maladie pour l'éviter

Certaines femmes sont sujettes à l'engorgement mammaire au début de l'allaitement ou lors d'une période sans tétée. Le lait ne s'écoule plus, car une inflammation des seins comprime les canaux lactifères. Ce phénomène peut provoquer un inconfort et des douleurs au niveau des seins. Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue Obstétricien, Chef Division Médicale de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) évoque les causes de l'engorgement, ses symptômes, son traitement et les moyens de prévention.



L'engorgement mammaire est une accumulation de lait dans la glande mammaire. Toutes les femmes ne sont pas égales face à ce trouble. Selon Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue Obstétricien, Chef Division Médicale de l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF), « l'engorgement mammaire est une production de la sécrétion lactée qui pour plusieurs raisons, n'a pu s'écouler et a stagné dans l'arbre galactophorique, c'est-à-dire le sein. Cela aboutit à un gonflement des seins et à des phénomènes inflammatoires ». Il peut s'installer avant la montée laiteuse ou au beau milieu de celle-ci.

Quand survient-il ?

Environ deux jours après la naissance, les seins se remplissent de lait, augmentent de taille et deviennent plus lourds, mais de façon non douloureuse en situation normale. De façon générale, souligne Dr Bingo M'Bortché, Gynécologue Obstétricien, « l'engorgement mammaire survient au début de la période de l'allaitement maternel ».

Conséquences d'un engorgement mammaire non pris en charge

« Lorsque l'engorgement mammaire n'est pas pris en charge, il évolue

vers la mastite inflammatoire ou lymphangite. La lymphangite ou mastite inflammatoire est une inflammation localisée succédant le plus souvent à un engorgement mammaire », indique Dr Bingo M'Bortché. La peau est rouge, chaude, douloureuse et tendue. Il existe souvent une température élevée avec des frissons, mais il s'agit d'un stade inflammatoire et non infectieux. Une lymphangite négligée peut évoluer vers une mastite infectieuse. « Cette dernière est une atteinte infectieuse qui survient souvent lorsque l'engorgement n'est pas traité. Il s'agit soit d'une surinfection, d'un engorgement mammaire négligé, d'une lymphangite aiguë mal traitée ou d'une inoculation primitive par les crevasses », explique le gynécologue.

Causes ou facteurs de risque

Il peut se voir dans deux circonstances : « D'abord, lors de la montée laiteuse lorsque les tétées ne sont pas précoces et fréquentes des deux seins dans une bonne position, aréole correctement prise par le nouveau-né, après l'accouchement », affirme Dr Bingo M'Bortché. Ensuite, en cours d'allaitement : « il existe soit une mauvaise technique d'allaitement, restriction trop importante de la durée et de la fréquence des tétées, mise au sein

incorrecte, soit un stress maternel qui bloque le réflexe ocytocique », poursuit-il. L'arrêt de l'allaitement peut être choisi par la mère pour diverses raisons.

Comment se manifeste-t-il ?

L'engorgement mammaire associe cliniquement « un gonflement généralisé des seins, des douleurs, un œdème diffus, une rougeur cutanée, une peau qui peut paraître luisante, une diminution du débit de lait ou encore une légère augmentation de la température, mais inférieure à 38,4°C », révèle le

ou serviettes tièdes ou à l'aide d'un tire-lait ». Il s'agit de faire couler un peu le lait, très souvent afin d'obtenir un confort suffisant au niveau des seins.

Comment prévenir cette anomalie ?

Le traitement préventif consiste à « favoriser des tétées précoces et fréquentes aux deux seins dans une bonne position, ou aréole correctement prise par le nouveau-né, après l'accouchement », recommande le gynécologue. Il faut aussi veiller à une bonne prise du mamelon par le bébé. Eviter l'absence de tétées prolongées



spécialiste. L'engorgement mammaire est un événement physiologique de la lactation. Il peut être source d'inconfort et de douleurs, et les mesures visant à limiter son intensité sont essentielles et ont un impact sur la survenue de complications ou d'échec de l'allaitement

Que doit faire la femme en cas d'engorgement mammaire ?

La décongestion du « trop plein mammaire » est en effet largement possible à ce stade, en 24 heures en général. Pour Dr Bingo M'Bortché, « on proposera à la femme de poursuivre l'allaitement, aidé par un drainage des seins réalisé par une pression régulière toutes les 2 heures de façon manuelle sous la douche avec torchon

Quelle prise en charge médicale ?

Des mesures visant à soulager la femme peuvent être proposées : « compresses froides après les tétées, application de pommade à base d'acide niflumique, par exemple Nifluril ou d'ibuprofène. Si la femme décide d'arrêter l'allaitement pour diverses raisons, les médicaments sont disponibles pour assécher le lait dans les seins », souligne Dr Bingo M'Bortché. Les tétées précoces et fréquentes des deux seins sont des moyens de prévention de l'engorgement mammaire, moyen de contraception quand ces tétées sont associées à l'absence des règles pendant les 6 mois suivant un accouchement et un moyen de développement de l'enfant.

par **William O.**



Santé Lecture/ Le secret de Thérèse KAROUE-ATCHALL



L'auteure

Thérèse KAROUE-ATCHALL est docteure en sciences de langue, enseignante à l'Université de Lomé, conseillère en soutien aux volontaires au Carrefour International. Auteure de trois romans à savoir La saison des amours qui a obtenu le prix littéraire France-Togo 2016, Passion avortée et Le Secret, elle a collaboré dans les recueils de nouvelles telles « Mots à maux » et Le monde covidé en 2021. Très passionnée pour la chose littéraire, elle est actuellement la trésorière générale de l'AET (Association des Ecrivains du Togo).

Que retenir de ce roman Le secret ?

Il s'agit d'un roman d'amour de 169 pages publié aux éditions L'harmattan Togo en 2018.

Anise se sentait toujours seule. Son mari Patrick l'ignorait pratiquement. Elle, c'est Mirabelle la fille du plus riche

homme d'affaires du pays. Maggie vient confier un secret à Anise et lui demander de ne pas la juger. Elle est amoureuse du mari de son amie. Elle reste perplexe. Le destin peut parfois se montrer entêtant. Mirabelle rencontre Patrick et l'aime....

Le secret est un roman qui parle de trois couples amis qui dans leurs relations subissent des soubresauts, des coups bas, de la jalousie et des infidélités. C'est aussi l'expérience de l'angoisse, le stress et surtout de la peur de l'avenir : l'anxiété. La santé, dans ces conditions, prend toujours un coup. Toutefois, cette amitié peut être une source de réconfort à certains moments et permet aux uns et aux autres de surmonter des obstacles ensemble. Les vérités, les non-dits révélés, résoudront bien de problèmes.

Quelles leçons à tirer de ce roman ?

Trois leçons essentiellement. D'abord, le lecteur ou la lectrice se rend compte

que la plupart de nos accidents sont liés à notre imprudence ou légèreté. Sinon comment expliquer le fait de téléphoner au volant? Ensuite, la richesse insolente oblige beaucoup de personnes à verser dans des actes peu recommandables. Ainsi, une fille peut obliger son père, à casser à son seul profit entièrement égoïste, un couple pourtant irréprochable. Enfin, l'auteur livre un secret : la meilleure façon de garder un foyer uni, c'est qu'au-delà des murmures environnants, il faut rester calme et résilient, garder à l'esprit que seul le pardon est la clef de la vie, car comme on le dit souvent, nul n'est parfait. Le secret de Thérèse KAROUE-ACHALL reste un roman d'amour de folles tentations. Je vous le conseille pour votre santé.

par **Koffi BOKO, SG de l'AET (Association des Ecrivains du Togo)**



Yiim



8220

centre d'appel INAM



ASSURANCE MALADIE

Informations - Conseils - Plaintes - Réclamations

Contactez le centre d'appel de l'INAM

Le **8220** est joignable:

- du Lundi au Samedi
- de 7h00 à 19h00

Appelez le **8220**

sur les réseaux
Togocom et Moov Africa

INAM, à votre écoute