



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°610 du 24 Mars 2021

Avocat : contre douleur palpitation du cœur diarrhée et arthrose



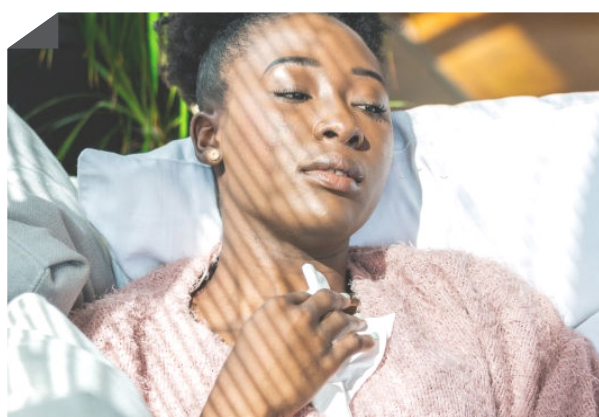
6

L'AVOCAT, BON POUR LE SYSTEME IMMUNITAIRE



Interview du Pr Ekouevi sur le vaccin anti Covid

3



Lien entre mal de gorge persistant et cancer

5



Fruits et légumes contre maladies du rein

6



SAVON NOIR BIO DU MAROC



Disponible en Pharmacie !



Un savon qui hydrate et rend lisse votre peau, retarde son vieillissement et lui donne de l'éclat

+228 90 13 67 49 / +228 97 94 08 65
Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté

Disposer d'une meilleure information en matière de SDR



Vue partielle des professionnels de médias à l'atelier

L'atelier d'élaboration de la charte des professionnels des médias pour une meilleure information en matière de Santé, Droits Sexuels et de Reproduction (SDSR) pour tous a débuté le mercredi 17 Mars 2021 pour trois jours dans la salle de réunion du SP/CNLS. Il est organisé dans le cadre des activités du projet dénommé « *Engagement de la société civile pour la promotion de la SDR pour Tous au Togo* ».

Les participants à cet atelier sont les responsables de médias (Directeurs, rédacteurs en chef, chef d'antenne, chef

d'édition) de télévisions, radios, presses écrites et presse en ligne, venus de Lomé et de l'intérieur du pays. L'atelier est une initiative du « Mouvement Pro-SSR pour tous au Togo », une coalition d'organisations de la société civile avec pour cheffe file l'ONG ADESCO. L'initiative vise à terme jouer sur la contribution des médias pour la création d'un environnement social favorable à la jouissance des services de la SDR pour tous, notamment la prise en compte des droits des minorités sexuelles en matière d'accès à la SDR.

Zéro discrimination: mettons fin aux inégalités



L'assistance lors de la présentation du rapport

Le 1er mars dernier, le monde entier a célébré la journée mondiale contre la discrimination dénommée par l'ONU « *Journée Zéro discrimination* ». Cette journée met en avant les moyens d'informer la population et promouvoir l'inclusion, la compassion, la paix afin de mettre fin à toute forme de discriminations. Le thème de cette année est intitulé « *Mettre fin aux inégalités* ». Lutter contre les inégalités est essentiel pour éradiquer le VIH/Sida, mais aussi pour promouvoir les droits humains des PWVIH. A cette occasion, RAS +, le réseau des personnes vivant avec le VIH, a présenté le mercredi 03 mars dans les locaux du SP/CNLS, avec l'appui de l'ONUSIDA, le rapport annuel des activités de l'observatoire des droits humains et VIH. Cette activité consiste à collecter les cas de discrimination et stigmatisation sur l'ensemble du territoire dans le but de prendre des actions correctives. Selon les résultats de ce rapport, en 2020, plus 14 747 personnes ont été touchées par les messages de sensibilisations. La collecte des cas dans 63 structures de prise en charge montre que 223 personnes ont été victimes de discrimination. Les discriminations viennent plus du milieu social et familial (129 cas) contre 146 cas en 2019 suivies du milieu médical (21 cas) contre 9 en

2019, l'auto-stigmatisation arrive en 3ème position avec 58 cas contre 23 en 2019 et enfin le milieu professionnel enregistre 15 cas contre 11. Les formes sont physiques, verbales, psychologique et même économique. Le suivi des cas étant l'autre important volet du travail de l'observatoire, 80% des cas ont fait l'objet de suivi non sans contrainte liée à la pandémie de la Covid-19. On effet, l'humanité est en retard pour satisfaire son engagement de mettre un terme au Sida à l'horizon 2030. Ce retard est imputable à des inégalités structurelles entravant les solutions de prévention et de traitement du VIH. Qui dit discrimination, dit souvent inégalités et le contraire est également vrai. Les inégalités peuvent elles aussi être à l'origine de stigmatisation et de la discrimination. Par conséquent, il est essentiel de s'attaquer à la discrimination lorsque l'on cherche à réduire les inégalités. Au Togo, il y a peu de données factuelles sur les inégalités liées au VIH, cependant selon l'étude index stigma menée par le CNLS et RAS+ en 2013, environ 2 PWVIH sur 5 soit 37,9% ont rapporté avoir vécu au moins une expérience de stigmatisation et ou de discrimination de la part d'autre personnes.

Ail et oignon pour prévenir le cancer du sein

Des Togolais sont friands de sauce gboma, adémè, avec beaucoup d'ail et d'oignon, et pour accompagner de nombreux plats de poisson et de viande. Une consommation modérée et élevée d'ail et d'oignon exerce un effet protecteur contre le risque de cancer du sein? Certaines études ont montré un effet bénéfique contre le cancer du poumon, de la prostate et de l'estomac. Toutefois, il existe peu d'éléments sur une association entre ces aliments et le cancer du sein. Une équipe de l'université de Buffalo (USA) montre qu'une consommation modérée à élevée d'ail et d'oignon réduit « sensiblement » entre 40% et 50% selon les quantités, le risque de cancer du sein par rapport à une consommation faible. Ces travaux aboutissent à une observation statistique, sans préciser les mécanismes qui peuvent entrer en jeu. Les auteurs pointent néanmoins l'effet potentiellement bénéfique des flavonols et des composés organosulfurés.

Cadre de vie agréable : bénéfique pour la santé

L'environnement dans lequel on vit a un impact sur la santé. Il y a un lien entre un cadre de vie agréable et un état de santé optimisé. Le moral est souvent en berne dans un environnement sombre rythmé par la morosité et la pollution. Le sourire revient dès que le paysage s'adoucit et respire la vie. De ce fait, il ne faut seulement se focaliser sur l'environnement, car le revenu, la pollution de l'air, le niveau social et même l'accès à l'eau et à l'assainissement, aux soins doivent être pris en compte et intégrés lors de l'établissement de projets d'urbanisme. Un cadre de vie agréable est susceptible d'avoir un impact positif sur la santé d'autrui.

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
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
Boutique Carrefour Bodjona	Carrefour Bodjona
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kegué	Kegué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

Essoufflement: attention à l'infarctus

Le symptôme d'infarctus le plus classique est une vive douleur dans la poitrine, pouvant irradier dans le bras gauche et la mâchoire. Mais s'il est habituel chez l'homme, il est loin d'être toujours présent chez la femme. Par contre, l'essoufflement est un symptôme d'infarctus très courant chez la femme. Il s'agit souvent d'essoufflement à l'effort mais il faut aussi être très vigilant en cas de difficultés respiratoires au repos. Il existe d'autres causes possibles à l'essoufflement dont : l'asthme, le tabagisme. Toutefois, l'essoufflement apparaît souvent brusquement en cas d'infarctus du myocarde. Par exemple, on est curieusement à bout de souffle après 1 km de jogging alors que d'habitude on peut courir 3 fois plus longtemps sans problèmes. D'autres symptômes d'infarctus peuvent aussi être présents : palpitations à l'effort, nausées, douleur dans le dos, grande fatigue. Quel que soit l'âge, il vaut mieux consulter au moindre doute.

Etre en bonne santé est un besoin universel.

SANTÉ EDUCATION

Directeur Général
Basile MIGNAKE

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

Directeur de Publication
Gadiel TSONYADZI

Rédacteur en Chef
Hubert LOGAN

Secrétaire de la Rédaction
Abel OZIH

Conseiller à la Rédaction
Philip EVEGNO

Journalistes Reporters
Gamé KOKO, Confess ABALO,
Cousin EGNO, William O.,
Elom AKAKPO, Zabdiel
MIGNAKE

Stagiaire
Raymond DJAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

Service Marketing et
Communication
Ibrahim LARDAGOU

Nous contacter au
04 BP 392 Lomé - TOGO
+228 90 05 09 89
92 27 44 88
journalsante@yahoo.fr
www.sante-education.tg

Interview du Professeur Didier Koumavi Ekouevi, Président du Conseil Scientifique de lutte contre la Covid-19 au Togo.

« Si nous arrêtons cette vaccination, les structures de soins seront remplies et nous serons alors obligés de faire le tri de patients infectés par la Covid-19 »

Le Togo a lancé sa campagne de vaccination contre la Covid-19, le 10 mars 2021. Ceci a été possible grâce à l'initiative COVAX qui a expédié au Togo 156.000 doses de vaccins du laboratoire Astra Zeneca pour la riposte contre la Covid-19. Mais, la suspension de la vaccination dans certains pays notamment en Europe pour causes d'effets secondaires plus ou moins graves, ravive la polémique sur la qualité et l'opportunité du vaccin du laboratoire Astra Zeneca. Le débat est très vif au Togo et soulève passion et déclarations jugées alarmistes. Le Conseil Scientifique au Togo, quant à lui, recommande aux autorités la poursuite de la campagne de vaccination. Pourquoi cette recommandation et quelle assurance les scientifiques togolais donnent à la population afin qu'elle accepte de se vacciner contre la Covid-19 ? Voici les éléments de réponses que donne le Professeur Didier Koumavi Ekouévi, Médecin Epidémiologiste, Chef du département de Santé Publique à l'Université de Lomé et Président du Conseil Scientifique mis en place dans le cadre de la lutte contre la Covid-19 au Togo.



Professeur Didier Koumavi Ekouévi

Santé-Education : Quelle est la situation actuelle de l'évolution de la Covid-19 au Togo ? Quelles sont les souches qui circulent actuellement ?

Pr Didier Koumavi Ekouévi : La situation est critique avec 8582 confirmés à la date du 18 mars 2021 et 102 décès. Le nombre de décès augmente de jour en jour. Un autre indicateur inquiétant est le nombre de cas actifs. Aujourd'hui nous avons plus de 1 400 cas actifs et si ce nombre continue d'augmenter, cela risque d'entraîner une surcharge hospitalière. En plus de la surcharge hospitalière, il est important de tenir compte de l'épuisement physique et psychologique du personnel soignant en première ligne qui, depuis plus d'une année s'occupe des patients atteints de la Covid-19. Donc la situation doit être prise très au sérieux. Nous identifions environ 600 cas par semaine depuis les quatre dernières semaines. En ce qui concerne les souches ou les variants du virus qui circulent au Togo, des prélèvements ont été faits et envoyés au Ghana, en France et en Angleterre. La souche (variant) britannique a été identifiée sur les échantillons envoyés au Ghana, confirmant ainsi la présence de ce variant dans notre pays depuis février 2021. Nous attendons les résultats des autres prélèvements envoyés en Angleterre et en France.

Selon vous pourquoi cette flambée des cas depuis le début de cette année ?

Le premier facteur qui pourrait expliquer l'augmentation des cas est le non-respect des mesures barrières par la population. Toutes les activités ont repris normalement comme si la pandémie était éliminée. On note également une lassitude de la population face aux différentes mesures proposées. Le deuxième facteur qui pourrait expliquer cette flambée est la circulation de la souche britannique, qui est beaucoup plus transmissible, plus contagieuse et qui entraîne une augmentation de la mortalité. Nous sommes dans une situation extrêmement difficile qui reste

encore contrôlable si des mesures idoines sont rapidement prises pour limiter la circulation du virus.

Le Togo a lancé sa campagne de vaccination la semaine dernière, est-ce que cette première phase a été un succès ?

Oui, cette première phase a été un succès. Depuis le 10 mars 2021, près de 31 000 professionnels de la santé ont été vaccinés, ce qui correspond à une couverture de 90%. Ces chiffres sont loin des chiffres qu'on a pu observer dans certains pays développés notamment la France où moins de 50% du personnel de santé a été vacciné. Il faut dire que cette campagne a été préparée sur plusieurs semaines avec l'élaboration d'un plan. Ce plan a été décliné en micro plans. Cette stratégie nous permettra probablement à terme d'atteindre l'immunité collective qui consiste à vacciner 60% de la population totale.

Après les premiers vaccins administrés, certains prestataires ont-ils signalé des effets secondaires ?

Lorsque la campagne a débuté, en plus du très bon circuit de pharmacovigilance (surveillance des effets indésirables) déjà existant, le gouvernement a mis en place une enquête flash, qui lui permettent de repérer très rapidement les effets secondaires chez les personnes vaccinées. Cette enquête flash nous a permis de recueillir des informations auprès de plus de 1500 professionnels de santé. À la suite d'une première analyse des données recueillies chez 1520 professionnels de santé vaccinés, on a observé globalement des effets secondaires chez 70,6% d'entre eux, (proches des chiffres attendus). **Ces effets secondaires sont mineurs et passagers moins de 24 heures dans 80% des cas.** Parmi ces effets secondaires recensés, on peut citer : des douleurs au point d'injection (91,3%), des céphalées (68,5%), des courbatures (55,3%), de la fièvre (47,6%), des troubles du sommeil

(29,7%), des frissons (6,4%), de l'anxiété (12,1%), une tuméfaction au point d'injection (10,9%), de la toux (5,7%), ainsi qu'une augmentation de la libido (2,5%) et de l'agitation (2,4%). Il s'agit là des dix effets secondaires les plus fréquents déclarés par le personnel de santé au cours de l'enquête flash.

Le vaccin Astra Zeneca fait l'objet de polémique actuellement. Quel est le réel problème qui amène certains pays à suspendre l'inoculation du vaccin Astra Zeneca ?

Il a été rapporté dans certains pays de l'Union Européenne 50 cas de thrombose (formation de caillots dans les veines) sur 8 millions de personnes vaccinées par le vaccin du laboratoire Astra Zeneca. Des troubles de la coagulation ont été rapportés aussi en Allemagne chez les sujets jeunes. Cette fréquence de 50 cas sur 8 millions correspond globalement à un cas de thrombose pour 160 000 personnes vaccinées. Devant cette situation, certains pays ont décidé de suspendre temporairement la campagne de vaccination selon le principe de précaution. Concernant la polémique autour du vaccin, trois groupes de pays se sont démarqués : les pays qui ont décidé de suspendre temporairement la vaccination, les pays qui ont décidé de retirer des lots de vaccins dû à des effets secondaires avec le vaccin du laboratoire Astra Zeneca, et les pays qui ont décidé de poursuivre. Parmi ces pays qui poursuivent la vaccination, on peut citer la Grande Bretagne pays où le vaccin AstraZeneca a été découvert et qui a vacciné plus de 11 millions de personnes. Nous avons aussi le Maroc qui continue d'utiliser ce vaccin et a vacciné plus de 4 millions de personnes. Au Maroc, ces effets secondaires liés aux troubles de coagulation, notamment à des thromboses n'ont pas été observés. Je signale que des cas de thromboses ont été observés aussi avec le vaccin du laboratoire Pfizer/BioNtech et Moderna dans des proportions très faibles, comme pour Astra Zeneca. On est donc vraiment aujourd'hui dans un principe d'extrême précaution.

Pourquoi le Togo ne suspend pas sa campagne, vu ce qui se dit sur les effets secondaires graves ?

Le Togo ne suspend pas sa campagne parce qu'à ce jour, aucune donnée scientifique, absolument aucune ne permet d'affirmer un lien entre la vaccination et la survenue des thromboses ou des troubles de la coagulation. Par ailleurs, le bénéfice que la vaccination a apporté au Royaume-Uni (utilisant principalement le vaccin AstraZeneca) est excellent avec une diminution nette des nouvelles infections. Ce qui n'est pas le cas dans certains pays. Aussi, avec le constat fait du non-respect des mesures barrières au Togo, il faut non seulement renforcer la sensibilisation, mais également penser à des mesures supplémentaires. La vaccination devient

donc une mesure forte, voire indispensable pour accompagner les autres stratégies. Toutefois nous rappelons que la vaccination ne doit pas être obligatoire mais reste fortement recommandée. Les données actualisées tendent à prouver que la vaccination permet de réduire les formes graves de la maladie dans 90% des cas, de réduire les décès et d'éviter la surcharge hospitalière. Nous avons plus de 1400 patients qui sont encore dans les structures de soins ; si nous arrêtons cette vaccination, ces structures de soins risquent de vite dépasser leurs capacités d'accueil et nous serons alors obligés de faire le tri de patients infectés par la Covid-19. Ce 18 mars 2021, l'Agence Européenne des Médicaments a rendu sa décision sur la relation entre la thrombose et le vaccin du laboratoire Astra Zeneca. Cette instance affirme une fois de plus que : « le vaccin du laboratoire Astra Zeneca est sûr et efficace ».

Pourquoi selon vous les Togolais doivent accepter se faire vacciner ?

Les Togolais doivent accepter la vaccination parce qu'elle vient en complément aux mesures barrières pour se protéger contre ce virus et éviter les décès (102 décès, 4 personnes décédées dans la seule journée du 18 mars 2021). On constate que ces différentes mesures ne sont plus respectées notamment lors des funérailles ou tout autres grands rassemblements. Nous avons les données du Ghana où plus de 400 000 personnes ont été vaccinées. Ce qui est également un bon exemple qui montre que pour beaucoup de pays africains croient aux bienfaits de la vaccination, qui va aider à contrôler la pandémie. Il est vrai que, certaines personnes, pour une raison ou pour une autre sont encore réticentes à se faire vacciner, cela est tout à fait compréhensible vu la grande circulation des fake news sur le vaccin. J'exhorte ces personnes à faire confiance à la science, la même science grâce à laquelle nous avons aujourd'hui nos médicaments contre l'hypertension artérielle, le diabète et bien d'autres problèmes de santé, cette science à laquelle sont formés les médecins qui travaillent à sauver des vies chaque jour, cette science qui nous a permis d'en finir avec un bon nombre de maladies. Grâce à la vaccination et aux autres mesures barrières, nous allons pouvoir contrôler cette pandémie qui est un frein au développement socio-économique.

Quelle sera la suite de l'étape de la vaccination ?

La seconde phase de cette campagne a commencé depuis le lundi 15 mars et concerne des personnes âgées de 50 ans et plus, les personnes qui présentent des comorbidités et plus tard toute personne qui souhaiterait se protéger contre les formes graves de cette maladie. Notre objectif à terme est que 60% de la population reçoive le vaccin pour rompre la chaîne de transmission. En attendant l'atteinte de cet objectif, le respect des mesures barrières doit se poursuivre. J'invite donc la population à aller se faire vacciner pour se protéger et protéger les autres.

L'hémorragie de la délivrance, première cause de mortalité maternelle

L'hémorragie de la délivrance est une complication grave de l'accouchement. Pour l'éviter, la maman est suivie de près en salle de naissance et au moindre problème, l'équipe médicale est prête à intervenir. Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne explique les causes, la prise en charge et les précautions à prendre.



Après la naissance du bébé, l'accouchement n'est pas tout à fait fini : il faut expulser le placenta, les membranes et le cordon. Cette étape cruciale est appelée délivrance. C'est un moment délicat. Elle a lieu naturellement 10 à 30 minutes après la naissance, sous l'effet des contractions utérines qui vont permettre au placenta de se détacher puis d'être expulsé. « Ce processus occasionne des pertes de sang, car tous les vaisseaux utéro-placentaires saignent. Mais en se contractant, l'utérus resserre ces vaisseaux et les saignements finissent par diminuer. Parfois ce processus physiologique ne se fait pas bien et les pertes sanguines sont anormalement importantes. En cas d'accouchement par voie basse, on considère qu'il y a hémorragie de la délivrance pour un volume supérieur à 500 ml, et en cas de césarienne pour un volume supérieur à 1000 ml. Ce saignement survient dans l'aire d'insertion du placenta, dans les 2 à 24 heures après l'expulsion du fœtus (accouchement) et/ou l'expulsion du placenta (délivrance). », explique Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne. C'est un accident de la naissance imprévisible, qui concerne certains accouchements. A défaut de pouvoir le prévenir, c'est pour l'identifier au plus vite que la jeune maman est gardée 2 heures au moins en salle d'accouchement après celle-ci.

Une urgence obstétricale

Chaque jour, des centaines de femmes dans le monde meurent d'une hémorragie liée à l'accouchement. Selon l'OMS, les hémorragies du post-partum représentent 27% des mortalités maternelles. Selon les statistiques officielles, le taux de mortalité maternelle au Togo est de l'ordre de 401 décès pour 100.000 accouchements; et 80% de cette mortalité sont dus à des causes directes comme les hémorragies (environ 40%), l'hypertension artérielle, les complications d'avortement, les infections, les accouchements difficiles. Si on ne stoppe pas rapidement les saignements qui occasionnent des pertes de sang et consomment des facteurs de coagulation, le risque étant que le sang de la maman ne se coagule plus. Ainsi elle peut se vider de son sang et peut mourir.

Les causes de l'hémorragie de la délivrance

D'après Dr Dédé Bénédicte Améwoui, dans la majorité des cas, une atonie utérine est à l'origine de l'hémorragie. L'utérus n'assure pas correctement son travail musculaire. Il ne se contracte pas efficacement, il reste mou. Résultat : tous les petits vaisseaux restent ouverts et occasionnent des saignements. Certains facteurs peuvent favoriser cette atonie en distendant l'utérus : « une grossesse gémellaire, un gros bébé, un excès de

liquide amniotique, des myomes ou fibromes, une grande multiparité, c'est-à-dire le fait d'avoir accouché plus de 4 fois. Les accouchements très longs sont également mis en cause », énumère la spécialiste.

« Autre cause possible de l'hémorragie de la délivrance : une vessie mal vidée après la délivrance, une rétention de « débris » placentaire. Un fragment de placenta reste dans l'utérus ce qui l'empêche de se contracter efficacement, ou encore une anomalie d'insertion du placenta », ajoute la gynécologue.

La prévention de l'hémorragie de la délivrance

Pour prévenir l'hémorragie de la délivrance, Dr Dédé Améwoui montre qu'en amont, il faut pratiquer la Gestion active de la 3ème phase de l'accouchement (GATPA) : la délivrance assistée.

La GATPA peut réduire l'incidence de l'hémorragie de la délivrance. « Il s'agit d'abord d'administrer un médicament utérotonique, en particulier l'ocytocine, qui est une hormone qui va aider l'utérus à se rétracter, dans la minute qui suit l'accouchement, après s'être assuré de l'absence d'un ou d'autres fœtus ; ensuite appliquer une traction contrôlée sur le cordon ombilical tout en appliquant une contre-pression simultanée sur l'utérus à travers l'abdomen ; enfin masser le fond utérin à travers l'abdomen après l'expulsion du placenta, pour aider l'utérus à se contracter afin de diminuer au maximum les saignements », explique-t-elle.

L'accouché doit bénéficier aussi « d'un examen systématique de son placenta si ce n'est pas entier pour ramener le reste (révision utérine) et ainsi vider l'utérus ; d'un sondage vésical systématique après la délivrance, inspecter le vagin et le col à la recherche d'une déchirure, et la suturer le cas échéant », précise la gynécologue obstétricienne.

En aval, Dr Kafui Améwoui recommande, qu'« il faut faire systématiquement au 3ème trimestre un taux d'hémoglobine et un bilan d'hémostase, corriger toute anémie avant l'accouchement. Disposer toujours du sang à côté en cas d'accouchement à risque hémorragique ».

Techniques pour éviter les saignements

Si les saignements persistent, les paramètres biologiques du sang sont surveillés de près ; utilisation d'hémostatique d'utérotonique, on réalisera « une transfusion sanguine si nécessaire. Si ce traitement ne suffit pas à stopper l'hémorragie, on doit arrêter les saignements directement « à la source ». Différentes techniques existent notamment l'embolisation artérielle, qui consiste à envoyer de petites capsules dans les artères utérines pour les boucher. Une autre technique consiste à ligaturer, chirurgicalement les artères utérines », recommande la gynécologue.

On peut aussi réaliser le tamponnement intra-utérin par ballonnet, qui « consiste à insérer un dispositif relié à un cathéter dans l'utérus, afin de stopper l'hémorragie. Ce dispositif est rempli de sérum physiologique jusqu'à ce qu'il touche complètement la paroi utérine. Grâce à cette méthode, il est possible de faire une compression interne de l'utérus, ce qui stoppe progressivement l'hémorragie », explique Dr Améwoui. Une technique peu coûteuse et réalisable. Dans de rares cas cependant, on recourt, d'après l'obstétricienne, à « l'hystérectomie d'hémostase, qui est l'ablation de l'utérus dans un état d'urgence vitale maternelle. C'est une chirurgie mutilante pratiquée en dernier recours devant un accident hémorragique obstétricale grave ».

Agir vite

L'hémorragie est parfois sous-estimée, la réaction trop tardive. Or plus on perd de temps, plus le pronostic s'altère et les chances de survie diminuent. « Tout se joue dans les 15 à 30 minutes suivant le diagnostic de l'hémorragie de la délivrance. Il faut savoir référer à temps vers un centre médico-chirurgical en cas de diagnostic d'hémorragie de la délivrance si l'accouchement a eu lieu dans un centre ou il n'y a pas de bloc opératoire », recommande Dr Améwoui. C'est pourquoi, il est indispensable que les professionnels connaissent les bonnes pratiques lorsqu'une hémorragie survient après l'accouchement. Et également qu'ils aient l'habitude de prendre en charge ce type de complication.

par **Abel OZIH**

Experte : Dr Kafui Dédé Bénédicte Améwoui, Gynécologue Obstétricienne



Mme Agbassi Tatchein

Mère d'une fille trisomique

À la naissance de ma fille, je n'ai jamais su qu'elle était trisomique. Elle était toute petite. C'est quand elle a commencé à avoir un an que j'ai commencé à se poser des questions, puisqu'à cet âge, elle n'évolue pas comme les autres enfants de son âge. J'ai pris le chemin des hôpitaux et après

Journée mondiale de la trisomie 21

« Il faut créer plus d'écoles d'envol pour les enfants trisomiques »

Témoignage de Mme Agbassi Tatchein, Mère d'une fille trisomique. Une femme qui après avoir vu que son, enfant est trisomique s'est engagée avec son courage et amour pour lui donner toute son attention et affection. C'est dans cet engagement qu'elle a créé en 2019, l'Association des Mères Amis des Enfants Trisomiques (AMAETRI) du Togo. A travers cette association, elle appelle les autres parents à se mettre ensemble pour partager les expériences et lutter ensemble pour la vie de leurs enfants.

plusieurs examens, aucun résultat. C'est à ce moment, qu'une de mes cheffes de service m'a demandé d'aller voir un orthophoniste. Quelle ne fut ma surprise quand l'orthophoniste me dit que mon enfant, ma fille est trisomique. Je ne connaissais pas la maladie. L'orthophoniste me montre les signes ou caractéristiques de la maladie. Hum ! Ce fut un coup de massue sur ma tête. Mais nous devons vivre avec. Mon mari a été l'une des plus importantes personnes qui m'ont soutenue dans cette situation. Nulle n'étant son soutien, peut-être que je ne pouvais pas tenir. Le

soutien de la famille a été un grand point. L'éducation de ma fille n'a pas été du tout facile et ne l'est toujours pas. Je me souviens quand elle avait 6 ans et que nous l'avions inscrite dans une école. Toute joyeuse, elle était partie à cette école. Quelle ne fut notre surprise quand le directeur nous a sèchement dit ce genre d'enfants ne sont pas acceptés dans leur école. J'ai appris au fil du temps que ces enfants ont besoin de sortir pour être épanouis. Pour cette raison, j'ai commencé par l'amener au marché, partout où je peux amener tout enfant. Depuis lors, elle évolue

dans l'acquisition de certaines choses. Le regard de l'entourage est toujours péjoratif par rapport à la situation de notre fille. Nos proches ont toujours eu des préjugés sur notre enfant. J'adresse mes sincères encouragements aux familles qui se retrouvent dans cette situation. Il faut que ces familles croient en ces enfants pour qu'ils épanouissent. A l'endroit de l'Etat, il faut créer plus d'écoles d'envol pour des enfants trisomiques. Aussi, il faut créer des centres d'écoute et de prise en charge des enfants trisomiques.

propos recueillis par **Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)

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

Douleur à la jambe : C'est quoi l'artérite ?



L'artérite est une inflammation d'une artère, elle peut toucher toutes les artères du corps. L'artérite est due aux plaques d'athérome, dépôt de lipides, qui se déposent sur la paroi des artères, obstruant ainsi plus ou moins la circulation sanguine. L'artérite des membres inférieurs se traduit par une douleur au mollet survenant à la marche. On parle de claudication intermittente. L'artérite est classée en quatre stades selon son degré de gravité. Au stade 1, le

patient ne présente pas de douleur. Au stade 2, le patient présente une douleur à la marche. Au stade 3, la douleur est présente même au repos. Enfin, au stade 4, le patient présente un ulcère cutané. Les facteurs de risque sont le tabac, le diabète, l'hypertension artérielle et l'obésité. Consulter un médecin est très indispensable. Lui seul est habilité à proposer un traitement et une prise en charge adéquats en vue de la suppression ou le traitement des facteurs de risque.

Comment les cannettes accélèrent le vieillissement



La consommation régulière des cannettes sucrées altère l'organisme au plus profond, jusqu'aux chromosomes, le support des gènes. Le phénomène a été mis en évidence par une équipe de l'université de Californie (San Francisco). Il concerne les télomères, des structures d'une importance cruciale situées aux extrémités des chromosomes. Ces télomères raccourcissent naturellement avec l'âge et ce processus constitue l'un des mécanismes clés des maladies, notamment cardiovasculaires - liées au vieillissement. D'autres facteurs peuvent accélérer ce raccourcissement, comme l'inflammation, le stress

chronique. Le résultat de l'étude publiée dans la revue « *American Journal of Public Health* » montre qu'un raccourcissement anormal est observé à partir d'une consommation quotidienne de 600 ml, soit l'équivalent de deux cannettes par jour, avec donc une accélération du vieillissement biologique des cellules. Cette association est indépendante de facteurs comme l'âge ou le statut socio-économique. De plus, poursuivent les chercheurs, même si l'étude a été réalisée exclusivement chez les adultes, il est possible que ce raccourcissement des télomères se produise aussi chez les enfants.

Trop de charcuterie, c'est mauvais pour la respiration

Des Togolais adorent manger de la charcuterie ou Tchitchinga. La consommation élevée de produits de charcuterie représente un facteur de risque d'aggravation des symptômes de maladies respiratoires comme l'asthme. L'analyse faite par des chercheurs français de l'université Paris-Sud met en évidence une corrélation entre la consommation de charcuterie et le risque d'aggravation de l'asthme, même en ajustant les résultats pour l'indice de masse corporelle (IMC), un facteur de risque déjà reconnu. D'après la revue scientifique « *Le*

Quotidien du Médecin », la charcuterie des propriétés addictives qui entraînent une inflammation des voies respiratoires. Les quantités élevées de sel et de graisses saturées sont elles aussi à l'origine de ces effets néfastes. Les patients asthmatiques qui mangent le plus de charcuterie, s'exposent à un risque accru de 76% d'aggravation de leurs symptômes. La charcuterie en excès a déjà été mise en cause comme facteur de risque dans d'autres maladies respiratoires, comme la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Lien entre mal de gorge persistant et cancer

Le cancer de la gorge peut atteindre différents organes comme les cordes vocales, la langue, le larynx ou le pharynx. Le mal de gorge n'est pas systématiquement synonyme de cancer. Cependant, devant une douleur persistante depuis dix jours, une sensation de gêne dans la gorge, des adénopathies cervicales, des ganglions au niveau du cou, une dysphagie ou difficulté à avaler

et une modification de la voix, il est préférable de consulter rapidement un médecin. Les causes les plus fréquentes du cancer de la gorge sont le tabagisme, l'alcoolisme et l'inhalation de vapeurs irritantes ou de poussières sur plusieurs années. Si l'on constate ces signes, il faut consulter un médecin sans attendre. Plus le diagnostic est précoce, plus la prise en charge est efficace.

Mauvais sommeil : boire de l'eau au réveil



Un sommeil peut être associé à des perturbations aiguës ou chroniques d'une série de fonctions de l'organisme. Une équipe américaine (Penn State University) a évalué les conséquences après une mauvaise nuit de sommeil sur le processus d'hydratation « naturelle » du corps. Que constate-t-on ? Par rapport à un sommeil réparateur, ceux qui ont une mauvaise nuit de sommeil présentent un risque de déshydratation au réveil sensiblement plus élevé (jusqu'à 60%). D'après la revue « *Sleep Health* », l'explication renvoie à la production de vasopressine, une hormone cruciale

dans le phénomène de réabsorption de l'eau par le corps. Cette hormone est libérée tout au long de la journée, ainsi que pendant la nuit. Or, il s'avère qu'un mauvais sommeil nuit à la libération optimale de vasopressine, avec alors une perturbation de la bonne hydratation de l'organisme.

Le jour suivant, la déshydratation peut se traduire par de la fatigue physique et mentale, ainsi que des troubles de l'humeur. Les auteurs ajoutent : que si on n'a pas assez dormi, et qu'on se sent mal le lendemain, il est utile de boire davantage d'eau au réveil.

Rhume : boire de l'alcool pour tuer les microbes ?



Certains prétendent que la consommation d'alcool agit comme un désinfectant contre les bactéries et les virus à l'origine des infections respiratoires. Qu'en est-il ? D'après la revue « *Techno-Science* », l'éthanol, c'est-à-dire l'alcool éthylique, ou plus simplement l'alcool présente effectivement des propriétés désinfectantes, et il est d'ailleurs abondamment utilisé dans des produits ménagers et antiseptiques : en tant que désinfectant, son usage est externe, ciblé, et il n'est efficace qu'à des concentrations élevées, de l'ordre de 60% à 90% (ou 60° à 90°). Or, dans le cas des boissons alcoolisées, l'usage est interne, peu spécifique et à des concentrations relativement faibles.

L'alcool n'atteint pas les zones infectées par les microbes respiratoires, à savoir le nez, les sinus ou le larynx, et a fortiori les bronches et les poumons. Et après ingestion, il passe très vite dans l'estomac, ce qui ne laisse pas de temps d'action dans le pharynx, là où se croisent les systèmes digestif et respiratoire. En tant que « tueur de microbes », l'alcool à boire n'est donc d'aucune utilité. Néanmoins, certaines études suggèrent qu'il peut atténuer les symptômes associés à une infection respiratoire, comme le rhume. Ceci a été observé avec le vin rouge, mais pas avec la bière. En d'autres termes, quand on est malade, il est largement préférable de s'abstenir, a fortiori si on prend des médicaments.

Avocat : contre douleur, palpitation du cœur, diarrhée et arthrose

L'avocat est un fruit tropical qui possède de grandes vertus nutritionnelles et thérapeutiques. Le Togo dispose de l'une des meilleures espèces d'avocat en Afrique. Les avocats dans la région des plateaux notamment ceux sur le mont Agou donnent les meilleurs avocats qui sont disponibles sur le marché. Les grandes vertus sont détectées dans le fruit, la feuille et le noyau.



L'avocat fournit des minéraux et oligoéléments entre autres phosphore, fer, magnésium, zinc, fibres, protéines, et vitamines A, B6, C et E. La consommation de l'avocat, et l'utilisation indiquée de la feuille et du noyau donnent de bons résultats contre certains ennuis de santé et procurent le bien-être corporel.

Apport en énergie

L'avocat est un fruit quand on a besoin d'énergie. Il en apporte 3 fois plus que la moyenne des fruits et légumes: 155 kcal/100 g soit 3,9 à 7,75% des apports énergétiques de référence, ce qui représente un apport calorique supérieur à 100g de riz cuit par exemple.

Riche en matières grasses

Avec l'olive, l'avocat est l'un des fruits riches en graisses, jusqu'à 20% selon les variétés. Une portion d'avocat (50 à 100 g) apporte 6,9 à 13,8 g de matières grasses soit 9,8 à 19,7% des

apports de référence quotidiens en matières grasses. Ces dernières sont de bonne qualité car elles contribuent à une bonne santé cardiovasculaire.

Apport en fibres

Avec son 5% ou plus, l'avocat est le fruit frais le plus riche en fibre ; une portion d'avocat (50 à 100g) apportant 4g de fibres soit 13,3% des apports souhaités pour un adulte et un enfant âgé de 7 à 10 ans.

Pouvoir anti-oxydant

L'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) détermine le pouvoir anti-oxydant d'un aliment. Celui de l'avocat est de 1922 unités ORAC. Il est conseillé qu'une alimentation apporte de 3000 à 5000 unités ORAC. Une portion d'avocat (50 à 100 g) en apporte en moyenne de 32 à 38,5%.

Quantité à servir

50 g pour des enfants de 3 à 6 ans, 70 g pour les enfants de 7 à 10 ans,

80 à 100 g pour les adolescents et adultes, soit 1 des 5 portions de fruits et légumes conseillées par jour.

L'avocat est bon pour le cœur

Les graisses contenues dans l'avocat sont des acides gras insaturés, qui protègent le système cardio-vasculaire et le cœur. Des bonnes graisses, en d'autres termes. Ceux qui souffrent de maladies cardiovasculaires notamment l'hypertension, le diabète doivent consommer l'avocat. L'avocat est riche en vitamine B9 (folate) ou acide folique. Ceci lui donne le pouvoir de contribuer à diminuer les risques de souffrir d'une crise cardiaque et de cardiopathie. Si des gens ont des antécédents familiaux de problèmes cardiaques, le fait de consommer de l'avocat dans le cadre d'un mode de vie sain peut contribuer à garder le cœur en meilleure santé. La consommation de l'avocat par la femme enceinte permet d'éviter des malformations chez le bébé à cause de sa teneur en acide folique.

Recette au noyau d'avocat contre les douleurs et palpitation du cœur : Enlever la fine peau qui couvre le noyau, râper le noyau. Sécher au soleil pendant une journée la peau et le noyau. Ou griller la peau et le noyau râpé. Rendre en débris la peau et mélanger avec les débris du noyau râpé. Verser dans un bocal en bouteille. Prendre 1 cuillère à soupe bien pleine du contenu du bocal et porter à ébullition pendant 15 minutes avec une eau de 500ml (pure water). Laisser refroidir et boire le matin après le petit déjeuner. Prendre durant une semaine. Si les douleurs continuent. Abandonner la recette. Cette recette est efficace pour prévenir le cancer et pour larguer la fatigue.

L'avocat pour la santé des yeux

L'avocat est riche en lutéine, un pigment antioxydant qui fait partie de la famille des caroténoïdes. La lutéine permet d'éviter certaines maladies des yeux, dont la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Faire une salade de laitue avec la carotte et l'avocat est un bon plat pour prendre soin des yeux.

Soulager les douleurs menstruelles

Les femmes et jeunes filles qui souffrent de maux et de douleurs dans le bas-ventre avant ou pendant leurs règles peuvent atténuer les douleurs en consommant l'avocat. Ceci à cause des graisses insaturées et les vitamines C et E que renferme l'avocat peuvent contribuer à réduire la douleur. La recette du noyau râpé peut être aussi efficace contre les douleurs menstruelles. C'est à essayer.

Stabiliser la glycémie

Avec un index glycémique à 10, l'avocat est peu sucré. Il est aussi riche en fibres. Il permet de réguler le taux de sucre dans le sang. L'avocat est un fruit bon pour les diabétiques.

Avocat et de soja contre l'arthrose

Plusieurs études démontrent que l'association entre avocat et soja donne de bons résultats contre les douleurs de l'arthrose. Boire du lait naturel de soja et manger quelques morceaux d'avocat peut aider les personnes qui souffrent de l'arthrose.

Contre les vergetures

Recette: Mélanger l'amande d'un avocat avec de jus de citron (2 citrons) et 1 cuillère à café de miel naturel. Repasser le mélange sur la partie de la peau atteinte des vergetures. Rincer avec de l'eau 15 minutes après. Attendre une demi-heure avant de prendre la douche.

Noyau d'avocat contre la diarrhée

Une diarrhée qui se déclenche pendant la journée ou en pleine nuit et qui résiste aux médicaments. **Recette :** Faire griller un noyau d'avocat. Mettre en poudre le noyau grillé. Prendre 1 cuillère à soupe de la poudre noire et verser dans une tasse d'eau chaude. Boire 5 minutes après. Après 2 prises, s'il n'y a pas eu de soulagement, abandonner la recette.

Et les feuilles de l'avocatier, quelle est leur vertu sur la santé ? A voir dans une prochaine parution.

par Gamé KOKO

Source: Sélection Nutrition & Etude pubmed

Fruits et légumes contre maladies du rein



Noix pour désir sexuel, érection et orgasme

Les fruits à coque, dont les noix, sont des aliments extrêmement intéressants d'un point de vue nutritionnel, en raison de leur teneur élevée en un éventail de minéraux, vitamines, oméga-3. Une équipe espagnole de Universitat Rovira i Virgili a testé l'influence de ces aliments sur les paramètres sexuels masculins, qu'il s'agisse du désir, de l'érection

ou de l'orgasme. D'après la revue « Nutriment » à profil initial équivalent, les consommateurs d'une portion quotidienne de 60 g de noix et d'autres fruits à coque (noix de cajou, amandes, noisettes,) rapportent une amélioration « significative » du désir sexuel et de la fonction orgasmique, capacité à atteindre l'orgasme et intensité, avec en association un effet favorable sur

Une alimentation riche en fruits et légumes peut permettre de freiner la dégradation de la fonction rénale chez les patients qui présentent une déficience modérée en raison d'une hypertension. Une équipe de l'Université du Texas a d'abord observé que le régime alimentaire aujourd'hui engendre un effet négatif à maints égards, et en particulier ici pour la fonction rénale des patients hypertendus. Il est notamment question d'une alimentation augmentant les taux d'acidité dans l'organisme. A partir de ce constat, les chercheurs ont voulu savoir si le fait de privilégier les

fruits et les légumes pouvait réduire cette acidité, et dans le même temps améliorer le fonctionnement des reins des patients souffrant d'hypertension. Et de fait, après un mois de tests auprès de certains patients, les spécialistes ont enregistré une réduction de la présence dans les urines de trois indicateurs de la souffrance rénale, l'albumine, notamment. Des travaux de plus grande envergure sont nécessaires pour cerner les bénéfices supposés de ce régime sur le dysfonctionnement rénal associé à l'hypertension.

par Elom AKAKPO



l'érection. Les auteurs considèrent que ces données jettent les bases pour des recherches futures, destinées à préciser l'ampleur du bénéfice des noix et des fruits

à coque sur ce plan, et à comprendre les mécanismes qui entrent en jeu. D'ores et déjà, ils estiment utile d'intégrer les noix dans son régime alimentaire habituel.

Covid 19 : l'ananas, un fortifiant naturel

L'ananas a un « potentiel thérapeutique » pour renforcer le système de défense de l'organisme et mieux se protéger contre le Coronavirus. Seul le système immunitaire peut neutraliser le virus.

Recette : Peau de 3 ananas + 10 citrons

vert coupé + 5 racines de gingembre coupées. Y ajouter 05 L d'eau et faire bouillir. Boire (01 verre bambou) matin et soir pendant 10 jours.

Source: Commission ad hoc de riposte contre le covid-19 de l'université de Lomé



Quelle est la position de l'OMS, Cheffe de file de la santé, sur la polémique autour du vaccin Astra Zeneca?

Parole d'Expert



Dr Dadja Landoh

Point focal chargé du programme de vaccination au bureau de l'OMS Togo

La vaccination est un service offert aux populations pour les protéger contre les maladies infectieuses et les maladies transmissibles. Grâce à la vaccination, nous avons pu mettre fin à beaucoup de maladies dans le monde à savoir la variole et éradiquer la polio

Pour certaines maladies pour lesquelles il y a du vaccin, il est important de se faire vacciner ?

Absolument, surtout en matière d'urgence. Lorsque l'urgence épidémique naît et que le vaccin est développé, c'est le meilleur moyen pour arrêter la transmission ou la propagation de cette maladie et d'arrêter définitivement la mortalité et la morbidité liées à la maladie.

Quelle est la position de l'OMS sur la polémique autour du vaccin Astra Zeneca?

Pour lever l'équivoque, le Togo ou les pays n'ont pas choisi le vaccin Astra Zeneca. L'initiative Covax essaie de constituer des stocks de vaccins et mettre à la disposition des pays selon la disponibilité des types de vaccins. Donc les vaccins que le Covax rassemble pour mettre à la disposition des pays sont des vaccins qui sont homologués par l'OMS et à ce jour, il y a quatre types de vaccins homologués et qui sont

dans la cagnotte de la facilité Covax. La disponibilité des vaccins n'est pas la même pour tous les types de vaccins. Et donc le vaccin le plus disponible est le vaccin Astra Zeneca et heureusement c'est le vaccin le plus adapté pour les conditions de conservation surtout sous nos tropiques ici. Pour le moment, nous avons le vaccin Astra Zeneca, mais dans le plan de déploiement élaboré par le gouvernement togolais, il y a plusieurs vaccins qui sont planifiés. D'ailleurs l'OMS encourage les pays à avoir plusieurs types de vaccins pour être plus flexibles dans le processus de déploiement des vaccins selon la disponibilité et couvrir rapidement la population. L'Organisation Mondiale de la Santé rassure les populations que le vaccin Astra Zeneca est sûr et efficace et invite la population à ne pas céder à la panique. Donc l'OMS encourage les pays à continuer les activités de vaccination afin de mettre fin au poids de la maladie à coronavirus.

Quel est l'appui de l'OMS au Togo pour cette campagne de vaccination en cours?

L'OMS accompagne le gouvernement depuis la préparation, la planification jusqu'à ce jour. L'OMS met à la disposition du pays la documentation nécessaire pour éclairer le public et les décideurs sur les types de vaccins, à mettre à jour les piliers de préparation à travers des évaluations pour faciliter véritablement le déploiement de vaccin au Togo. Par rapport à la vaccination proprement dite, l'OMS accompagne le pays dans l'opérationnalisation du plan de déploiement, le mécanisme de coordination, les stratégies à mettre en place pour identifier et accueillir les cibles essentielles selon les étapes pour la vaccination, mais aussi le suivi des personnes qui auront reçu les vaccins. Donc l'OMS est dans toutes les phases d'appui pour la réussite de ce déploiement équitable de la vaccination.

| propos recueillis par **Cousin EGNO**

Parler, réagir et agir contre les violences faites aux femmes et aux filles

Les violences basées sur le genre (VBG) sont une réalité dans plusieurs communautés du Togo. Dans le Grand Lomé, la Commune Golfe 6 notamment le canton de Baguida est réputée zone rouge en matière de VBG selon les données du ministère de l'action sociale. Les faits sont là, mais ils ne sont pas documentés. Cette situation a amené l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) à implémenter dans cette localité un projet intitulé, « *renforcer la riposte des jeunes filles, des femmes et des leaders communautaires dans la prévention et la réponse aux violences basées sur le genre dans 2 villages du canton de Baguida dans la préfecture du Golfe au Togo* ». Le projet financé par le Fonds Canadien d'Initiatives locales (FCIL) a été mis en œuvre pendant six (6) mois dans les villages de Baguida et de Gbétsogbé. L'objectif dudit projet est de contribuer à la réduction de façon significative des violences basées sur le genre dans ces localités ciblées. Avec l'appui des structures administratives et des acteurs communautaires, le projet a connu une réussite avec des résultats

tangibles à l'issue des activités réalisées. Ces résultats ont été présentés lors d'un atelier organisé par l'ATBEF le 26 Février 2021 à l'Hôtel Madiba à Avépozo en présence des acteurs et bénéficiaires dont le représentant du Maire, du ministère de l'action sociale, mais aussi des agents du ministère de la sécurité.

Les principaux résultats

Les activités menées dans le cadre de ce projet ont permis à la population et aux leaders communautaires de poser un visage clair sur les différentes formes de VBG et de maîtriser les textes législatifs régissant les actes de violences et de protections. Il s'agit de l'organisation des ateliers de formation aux membres des comités de lutte et aux leaders communautaires, l'organisation des campagnes de sensibilisation et de vulgarisation des documents juridiques en lien avec les VBG, l'appui et l'accompagnement des survivants. Les formes de VBG notifiées sont entre autres : la pédophilie, l'inceste, les violences physiques, les coups et blessures, les fuites de responsabilité,



Table officielle lors de l'atelier

les violences conjugales, le viol. « *Nous connaissons bien ce milieu en matière de recrudescence des cas de violences faites aux femmes et aux filles. C'est avec satisfaction que nous constatons que les résultats du projet répondent à la réalité du terrain* », a affirmé Mme Ali Fati Nyakou, Directrice préfectorale de l'action sociale. Parmi les victimes qui ont bénéficié d'un appui, il y a une jeune fille de 19 ans. « *Cette fille a eu 3 enfants et son homme a quitté le foyer l'abandonnant à son propre sort. Trouver à manger devient un véritable problème. Par manque de soins, un de ses enfants est paralysé* », a rapporté Mme Essi

Viera, Membre de la cellule de suivi. La pérennité des acquis de ce projet pourra être garantie avec le fort niveau d'implication des leaders communautaires et religieux et l'accompagnement des structures locales et administratives. « *Nous sommes déterminés à continuer le travail en collaboration avec les structures et acteurs impliqués afin de ne pas toujours continuer à régler à l'amiable les cas de VBG comme nous en avons souvent l'habitude* », rassure Togbui Yovo V, Chef Canton de Kpogan, Président de l'Association des Chefs traditionnels de Baguida.

par **Cousin EGNO**

Santé mentale : privilégier une alimentation saine

Une alimentation de haute qualité nutritionnelle est particulièrement bénéfique pour

la santé mentale, et en particulier face au risque de dépression, révèle la revue « *Molecular Psychiatry* ». Les recherches

des scientifiques français (INSERM et université de Montpellier) ont montré que l'adhésion aux grands principes d'une alimentation riche en fruits et en légumes, en poisson et en céréales est associée à une diminution de 33% du risque de développer une dépression. A contrario, une alimentation riche en acides gras saturés, en sucre et en

produits raffinés augmente le risque de dépression. D'autres travaux sont nécessaires pour confirmer ces données, mieux évaluer la baisse du risque de dépression, de la fréquence des épisodes et de leur sévérité, en lien avec une alimentation adaptée. Ceci étant, ces observations globales paraissent déjà très significatives.

SantéReportage

CHAQUE
BOUTEILLE VOUS AIDE À
**DÉTOXIFIER VOTRE
ORGANISME**



98 53 41 23
www.champisotogo.com

f t i c Champisotogo

OPTIC'S
Eden

Mon opticien conseil

Du 1^{er} au 31 Mars

*Voir conditions en magasin



de

aux

paghes
Mars
Offerts*
Premières
Femmes

Pour tout achat en boutique,
repartez avec un cadeau.



☎ (+228) 93 21 28 93
Tokoin doumasséssé près
de l'immeuble Yendoubé

☎ (+228) 93 21 28 92
Agoè zongo près de
la pharmacie Takoé

☎ (+228) 90 84 90 13
Rue CHAMINADE, à 200m du grand
carrefour de Lama
Immeuble CIB-INTA, carrefour bleu