



SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°614 du 21 Avril 2021

Graines de papaye pour la santé du foie et des reins

3



LES GRAINES DE PAPAYE CONTIENNENT D'IMPORTANTES BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Groupes sanguins et résistance à la Covid-19

4

Interview du Pr Damorou sur l'angine de poitrine

5

Vaccination anti Covid : une obligation sanitaire

4



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

Des protéines végétales pour le cœur

La tendance est à la substitution plus ou moins importante des aliments d'origine animale par des apports en végétaux. D'après le « *Journal international de médecine* », les régimes à haute teneur en protéines sont devenus très populaires en raison de leurs effets possibles sur la perte de poids, sur la masse et la force musculaires, ainsi que sur les taux sanguins de lipides. Mais quelles protéines ? Certains travaux alertent en effet sur une association significative entre la consommation élevée de protéines animales et les maladies cardiovasculaires ou le cancer. Une équipe iranienne (université de Téhéran) a montré qu'en termes de santé cardiovasculaire, les protéines végétales sont une excellente option. Parmi les végétaux qui fournissent le plus de protéines, on mentionne les légumineuses : haricot, pois, noix de cajou, arachide, voandzou, soja. Leur méta-analyse met en évidence un lien bénéfique entre les apports en protéines végétales et le risque de mortalité prématurée, en particulier de cause cardiovasculaire. Chaque augmentation de 3% de la consommation de protéines végétales est associée à une réduction de 5% du risque de décès prématuré. Cet effet protecteur ne s'observe pas avec les protéines animales. Des travaux supplémentaires sont nécessaires pour expliquer et élucider les mécanismes de cette relation.

Plus de fruits et de légumes, c'est moins de stress

Les bienfaits des fruits et des légumes pour la santé ne sont plus à démontrer : l'OMS invite à manger chaque jour cinq portions des uns ou des autres ; en fait, plus simplement, à les intégrer en bonnes quantités dans son alimentation quotidienne. Une équipe australienne (université de Sydney) a analysé l'effet sur la santé mentale, et singulièrement sur le stress. Le résultat montre que le risque de développer un stress psychologique chronique est associé de manière indépendante à la consommation de fruits et de légumes, ou de légumes seuls, sachant que les fruits seuls ne semblent pas intervenir. Par rapport à une consommation quotidienne nulle ou très faible, la réduction du risque de stress chronique varie de 18% (3 ou 4 portions de fruits et de légumes, ou de légumes seuls) à 23% (5 à 7 portions). L'explication doit sans doute être recherchée du côté du microbiote intestinal, dont on perçoit de mieux en mieux l'influence sur la santé mentale. Il y a un lien clair entre la consommation de fruits et de légumes et un risque réduit d'anxiété et de dépression, et une amélioration du bien-être. Pour tous, néanmoins, le bénéfice est majeur.

Comment bien vieillir à 60 ans ?

Comment bien vieillir ? L'art de bien vieillir se cultive tous les jours. Certaines astuces peuvent se révéler particulièrement efficaces pour conserver une santé et un moral au top. L'activité physique n'est pas réservée à une certaine tranche d'âge. Pratiquer un sport est indispensable pour conserver une hygiène de vie saine et équilibrée. À 60 ans, on peut miser sur des activités complètes, douces et ludiques comme la marche, l'aquagym ou encore la danse classique ou pédaler le vélo. L'activité physique, entretient la qualité des articulations, prévient certaines maladies comme le diabète, il diminue l'hypertension artérielle, muscle et tonifie le cœur puis permet de garder un bon poids. Entretenir son moral est indispensable pour bien vieillir. Pour cela, se faire plaisir et de penser à soi sans culpabiliser. Idéalement, on se consacre régulièrement des parenthèses de bien-être et de détente pour évacuer le stress, la morosité du quotidien et les angoisses. De même, il est tout aussi important de cultiver une vie sociale riche et dynamique : associations, clubs loisirs, lire, bénévolat, projets humanitaires.

Ventre gonflé : signe de constipation ?

Les femmes sont plus touchées que les hommes par des désagréments qui touchent la digestion. La présence de gaz au niveau de l'estomac ou des intestins peut gonfler le ventre. Mais une quantité d'eau importante dans les anses digestives entraîne aussi un volume abdominal plus grand que la normale. La déshydratation peut être à l'origine d'accumulation d'eau. La prise de repas rapides et le manque de mastication sont parfois à l'origine de la création de gaz. Cette sensation de ventre gonflé peut durer plusieurs heures. La constipation est parfois la conséquence de ces gênes au niveau digestif. Le stress peut aussi avoir une incidence sur la mauvaise digestion des aliments avalés. la prise de certains médicaments peut également entraîner une constipation. Pour une meilleure digestion, savoir que la mastication régulière de chewing-gums ainsi que la consommation de boissons gazeuses augmentent le volume d'air dans l'estomac. Boire beaucoup d'eau ou de tisanes pour bien s'hydrater. Une bonne alimentation est aussi la clé pour éviter des désagréments durant la digestion. Éviter notamment une consommation en trop grande quantité de légumineuses, haricots, choux, bananes pour ne pas être trop ballonné. Manger trop salé a une influence sur la rétention d'eau. De plus, prendre le temps pour manger. Pratiquer une activité sportive évite la constipation.

Concentration : les bienfaits de la musique

Attention, concentration, mémoire de travail : ces facultés sont améliorées par l'apprentissage de la musique dès l'enfance, confirme des chercheurs chiliens de Pontificia Universidad Catolica. La mémoire de travail joue un rôle particulièrement important, puisqu'elle permet de stocker temporairement des informations et de les manipuler afin de réaliser une tâche spécifique à court terme. Par exemple : lire une phrase jusqu'au bout en se souvenant du début, ou former un numéro de téléphone que l'on vient de communiquer. Elle contribue aussi à la capacité de raisonnement, entre autres. En recourant à l'imagerie médicale (IRMf), les auteurs ont identifié des « dynamiques neuronales » propres aux musiciens, et qui expliquent ces facultés renforcées. Ils indiquent qu'ils ont encore à comprendre les mécanismes par lesquels la musique agit sur les réseaux cérébraux. Ceci renvoie en tout cas à la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se modifier en fonction des processus d'apprentissage, des expériences ou de l'environnement. La musique peut être envisagée comme une option dans la prise en charge de certains troubles, à l'instar de celui du déficit de l'attention. Et pour tous ceux qui en ont l'envie, l'apprentissage de la musique ne peut que faire beaucoup de bien.

Eponges de cuisine : attention aux bactéries

Il est important de nettoyer ses ustensiles après chaque usage et évidemment de bien se laver les mains avant de commencer à cuisiner. Mais qu'en est-il des éponges ? La composition bactérienne d'éponges de cuisine provenant de foyers togolais montre qu'en moyenne, la concentration de bactéries se situe à... 50 milliards par cm³, et concerne autant les cavités internes que la surface de l'éponge (avec la formation d'un biofilm). La classe de bactéries prédominante est celle des Gammaproteobacteria, qui comprend notamment E. coli, un agent biologique pouvant provoquer une maladie chez l'homme. Les éponges de cuisine peuvent constituer des supports de collecte et de propagation de bactéries, avec un potentiel pathogène probable. Les spécialistes sont assez radicaux, puisqu'ils estiment que la meilleure prévention consiste à jeter une éponge de cuisine après une semaine d'utilisation, étant donné que quoi qu'on fasse, son usage, sa composition poreuse et le milieu humide favorisent la prolifération bactérienne. Certaines techniques peuvent contribuer à les assainir dans une certaine mesure : les faire tremper pendant une heure dans un mélange d'eau, javel, de vinaigre et de bicarbonate de soude.

par William O.

Santé-Education met à votre disposition ses contacts pour informer ou dénoncer les faits autour de vous

+228 96 14 97 97 90 05 09 89

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

« Il n'y a point de vrai bonheur sans la santé, car, lorsque le corps est dans les souffrances, l'âme ne saurait goûter aux plaisirs »
Jean-Claude Delamétherie

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

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 DZAKPATA,

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

Graines de papaye pour la santé du foie et des reins

Dans la parution N°612, Santé- Education a mis en lumière les vertus des feuilles du papayer comme purificateur du foie et son efficacité dans le traitement des ulcères. Dans ce présent numéro, le journal met en relief les propriétés curatives et thérapeutiques des graines de papaye. En effet, la plupart des personnes qui consomment de la papaye jettent les graines, sans savoir qu'elles peuvent aussi être mangées. Ces dernières contiennent d'importants bienfaits pour la santé.

La prochaine fois qu'on découpera une papaye aux couleurs vives, ne plus jeter les petites graines. Même si elles ont un gout un peu épicé et amer les graines de papaye sont délicieuses.

Tuer les vers intestinaux

Les graines de la papaye possèdent des propriétés vermifuges ou anthelminthiques étonnantes, qui permettent d'éradiquer les vers parasites, notamment gastro-intestinaux. Cette propriété est dû au fait qu'elles contiennent du glucatropéoline et des anticorps alcaloïdes qui sont des molécules et des substances avec un fort pouvoir thérapeutique, antiparasitaire, antibactérien. La poudre de graines séchées de la papaye est efficace pour le traitement des maladies causées par des vers intestinaux, l'hydatidose. L'hydatidose ou le kyste hydatique est une maladie mortel causée par l'ingestion d'aliments contaminés par un vers parasite, le ténia du chien. Elle se manifeste par des démangeaisons de la région anale ou vaginale, et par une diarrhée. Elle peut être évitée en prenant soin de bien cuire les aliments et en entretenant une bonne hygiène. Pour traiter efficacement et de façon naturel ces maladies liées aux vers intestinaux, on préconise de délayer dans de l'eau ou dans de la bouillie une pincée de poudre de graines séchées de papaye. Grace à leur capacité à empêcher l'absorption de graisses et de sucre par l'organisme elles constituent un brule graisse naturelle

pour aider ceux qui veulent perdre du poids. Elles interviennent dans la digestion. Grace à leur pourcentage élevé d'anticorps alcaloïde elles facilitent la digestion ou le transit intestinal.

Recettes contre les vers : Transformer en poudre entre 20 et 30 graines sèches ou en pâte si les graines sont fraîches et extraire le suc. Mélanger ensuite avec 1 cuillère à soupe de miel. Ou mélanger 1 cuillère à soupe de poudre avec de l'eau d'une quantité de 7 cuillères à soupe. Prendre une cuillerée à soupe 3 fois par jour pendant 7 jours.

Hypertension

Les graines de papaye interviennent efficacement dans la régulation de la tension artérielle. Les graines permettent d'abaisser la tension artérielle grâce à l'enzyme de la papaïne. Elles aident à maintenir la tension artérielle dans la plage normale et permettent de la diminuer chez les personnes hypertendues grâce au potassium. Le potassium contrecarre les effets négatifs du sodium et augmente la perte de sodium par l'urine. Par ailleurs, les graines de la papaye possèdent des propriétés anticancérigènes car elles contiennent des isothiocyanates, molécules qui stoppent l'évolution du cancer par exemple le cancer du côlon, du sein, du poumon.

Purifier le foie

Les graines de la papaye sont efficaces dans la détoxification du foie. Broyées



les graines fraîches pour en extraire le suc ou mélanger la poudre de graines sèches à du jus de citron contribue à purifier, à protéger et à guérir certaines maladies hépatiques comme la cirrhose du foie. La cirrhose du foie est une maladie hépatique qui trouve son origine dans la consommation excessive d'alcool, de maladie héréditaire et de réaction négative à un traitement ou à un médicament. Elle provoque l'inflammation chronique du foie et détruit les cellules hépatiques ce qui crée une déformation du foie et cause son dysfonctionnement.

Recette pour prévenir la cirrhose du foie: Moudre 5 graines sèches de papaye, mélanger la poudre avec une cuillerée de jus de citron. Boire ensuite ce mélange 2 fois par jour, pendant 1 mois.

Bon pour les reins

La consommation régulière de graines de papaye ou de leur infusion aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et contribuent à traiter lorsqu'ils sont déjà présents.

Recette pour prévenir l'insuffisance rénale : Mâcher 7 graines fraîches de papaye, 7 fois par jour. A faire pendant 7 jours.

Perdre du poids

Les graines de papaye sont d'excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d'empêcher que l'organisme n'absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids. **Recette 1 :** Consommer, tous les jours et à jeun, 12 graines de papaye accompagnées d'un thé au pamplemousse. Réaliser ce remède durant 15 jours, puis faites une pause durant 15 jours également.

Recette 2 : Ajouter 15 graines de papaye dans un verre de jus de pamplemousse, et boire le tout à jeun, en avalant les graines comme s'il s'agissait de médicaments. Ce jus, en plus d'aider à combattre les excès de graisses, permettra de mieux digérer.

Dans les prochaines parutions: vertus des racines du papayer

SantéPlante

par William O. & Gamé KOKO

« Prèkèssè »: soulager règles douloureuses et arthrite



Dans certaines communautés togolaises, tetrapleura tetraptera aussi appelé « 4 côtés » et en éwé « Prèkèssè » sert comme épice dans certaines sauces.

Au Ghana, la plante est utilisée comme thé ou dans la fabrication des bonbons. Des chercheurs nigériens, dans leurs études ont déterminé la composition chimique du fruit. Les principaux composants sont entre autres la saponine, les alcaloïdes, les tanins, les phénols et les stérols, les protéines, les lipides, les glucides, et fibres. Les valeurs de composition minérale de ce fruit sont entre autres manganèse, potassium, calcium, magnésium, le

sodium, phosphore, fer, zinc et cuivre tandis que les valeurs de composition en vitamines sont la vitamines A, E C, B1, B2, B3. Le fruit du tetrapleura tetraptera est connu pour ses nombreux bienfaits dans les traitements de certaines maladies comme l'asthme, le diabète, l'hypertension, le mal de dos, les règles douloureuses ou les démangeaisons vaginales.

Contre les règles douloureuses

Le fruit 4 cotés aide à réduire les douleurs menstruelles, c'est aussi un contraceptif. Très efficace aussi contre les démangeaisons vaginales, il permet de donner une bonne odeur intime à

Tetrapleura est un arbre forestier qui peut atteindre 25 mètres de haut avec une cime ouverte et un fût court. Ses feuilles sont doublement composées, les folioles étant disposées sur les pétioles secondaires. Les fleurs sont très petites, roses à oranges, et sont groupées en épis. Ses fruits sont des gousses de couleur pourpre à brun foncé, composées de quatre côtes saillantes pouvant atteindre 20 cm de long et 5 cm de large. Ses graines sont ovales, plates et noires. Les fruits de tetraptera sont utilisés comme condiments, ainsi que pour leurs propriétés médicinales dans la prévention et traitement de certaines maladies.

la femme grâce à son parfum. Dans une casserole d'eau, ajouter « Prèkèssè » et laissez bouillir entièrement. Faites son bain intime avec cette eau. Il est aussi utilisé par certains peuples en Afrique pour favoriser la fertilité chez les femmes, Le fruit 4 cotés lutte contre le fibrome, le myome, le kyste et les trompes bouchées.

Pour avoir une belle peau

Le fruit est un bon soin pour la peau. Après l'accouchement, pour prendre soin de la mère et de l'enfant. Ecraser 2 fruits de tetrapleura tetraptera et mettre la poudre obtenue dans du beurre de karité. Laisser préparer quelques minutes. Lorsqu'il est froid, verser votre préparation dans un pot et fermer. Utiliser la préparation après le bain comme crème de jour et nuit pour la mère et bébé. Il nettoie le teint et protège des nombreux problèmes de peau.

Une étude sur les « Effets anti-inflammatoires et hypoglycémiques de l'extrait aqueux de fruit de Tetrapleura tetraptera (Taub) [Fabaceae] chez le rat » a montré que l'extrait aqueux de fruit tetraptera possède des propriétés anti-inflammatoires et hypoglycémiques. Ces résultats confèrent une crédibilité pharmacologique aux utilisations folkloriques suggérées du fruit de la plante dans la gestion ou le contrôle de l'arthrite ou douleur articulaire et d'autres

conditions inflammatoires, ainsi que dans le diabète sucré de type 2 de l'adulte dans certaines communautés de langue yoruba du Sud-Nigéria occidental. Le fruit traite également la diarrhée, les maux de ventre.

Recette contre douleur ariculaire : piler les graines de 4 fruits et laisser macérer dans 1,5 l d'eau. Boire 1 verre par jour.

Anti-inflammatoire et analgésique

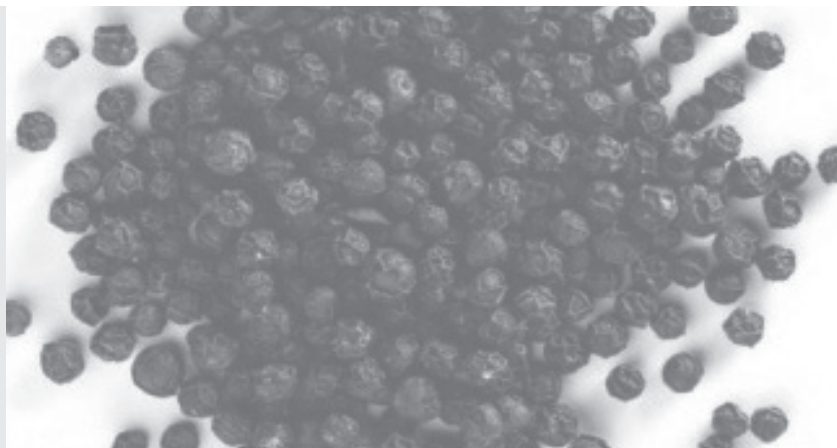
Les résultats d'une autre étude expérimentale sur des animaux « Propriétés analgésiques et anticonvulsivantes de l'extrait aqueux de fruit de Tetrapleura tetraptera (Taub) (Fabaceae) chez la souris » indiquent que l'extrait aqueux de fruit de Tetrapleura tetraptera possède des propriétés analgésiques et anticonvulsivantes. Ces résultats apportent un soutien pharmacologique aux utilisations folkloriques suggérées du fruit de la plante dans la gestion et le contrôle des douleurs, conditions inflammatoires arthritiques, ainsi que pour la prise en charge ou le contrôle de l'épilepsie et des convulsions infantiles dans certains pays d'Afrique tropicale. Des chercheurs nigériens ont également déterminé l'activité antimalaria ou antipaludéenne de l'extrait éthanolique du fruit de cette plante.

par Raymond DZAKPATA (stagiaire)

Covid-19 : le poivre de guinée pour l'immunité

Le poivre de guinée (Xylopia ethiopica) ou « atikali » ou « kili » ou « kpédjélékoun » est une épice ou un fruit qui est très vertueuse sur la santé des humains depuis des millénaires. D'une longueur de 2,5 à 5 cm, chacune peut contenir 5 à 8 graines en forme de reins. Les cosses sont aromatiques mais pas les graines. Ainsi l'ensemble donne un

goût aromatique, légèrement amer et un peu piquant et âcre. Les vertus curatives du xylopia aethiopica sont justifiées par le pouvoir antimicrobien des fractions oxygénées et hydrocarbonées du fruit sec. **Recette contre les virus : Piler légèrement les fruits et les faire bouillir. Boire un demi-verre bambou au cours des repas.**



par Elom AKAKPO

La poudre de baobab, un antioxydant naturel



par Elom AKAKPO

La poudre de baobab est issue du fruit séché du baobab, aussi appelé « arbre de vie ». Naturellement sucrée et légèrement acidulée, la poudre de baobab est un puissant antioxydant. Cette poudre possède 3 fois plus de vitamines C que le kiwi, 6 fois plus que l'orange, 7 fois plus que le citron 2 fois plus de calcium que dans le lait, 6 fois plus de potassium que dans la banane. Elle contient également une grande quantité de fibres, protéines, lipides, minéraux, oligo-éléments.

Les bienfaits de la poudre de baobab sont nombreux. Elle permet notamment de renforcer le système immunitaire, booster l'absorption du fer, tonifier l'organisme et donc prévenir certaines affections entre autres le rhume.

Particulièrement riche en antioxydants, consommer cette poudre prévient les dommages sur les cellules et le stress oxydation. En cette période de Covid-19, il est bien d'en consommer pour booster le système immunitaire. Maintenir les défenses de l'organisme un niveau élevé afin qu'il puisse protéger contre les virus, les bactéries ou les champignons. Les propriétés de la poudre de baobab peuvent aider à combattre ces agents pathogènes afin qu'on puisse jouir d'une bonne santé.

Voici quelques façons de consommer cette poudre de fruit : en mettant deux cuillères à café de poudre dans une bouteille d'eau plate, dans un yaourt, dans les smoothies ou jus et certains cocktails, dans le thé.

Groupes sanguins et résistance à la Covid-19

La pandémie de Covid-19 s'est répandue dans le monde d'une manière exponentielle et depuis un moment les scientifiques se sont intéressés à l'incidence des groupes sanguins sur la maladie et le risque de la développer sous une forme grave. Quel groupe sanguin serait plus vulnérable et quel groupe sanguin serait à mieux de résister contre le virus ?

Les scientifiques se sont intéressés au lien entre le groupe sanguin des individus et le risque de développer la maladie dès les débuts de la pandémie de Covid-19. Plusieurs études ont publié sur le sujet en s'appuyant sur des méthodes diverses et s'intéressant à des populations variées dans plusieurs pays. Durant ces travaux qui semblent généralement esquisser une association entre le fait d'appartenir au groupe sanguin O et celui d'être protégé contre le virus SARS-CoV-2, il n'est pas toujours aisé de bien comprendre de quelle protection il s'agit ou encore quels sont les mécanismes biologiques en jeu.

Le groupe sanguin O : un rempart contre Covid-19 ?

Certaines études assurent que les personnes du groupe sanguin O sont moins infectées par le virus que les

autres. Plusieurs études présentent les personnes du groupe sanguin O comme des privilégiés face au virus. En effet, les donneurs universels semblent moins touchés par la crise sanitaire que les autres groupes sanguins. Cette tendance est confirmée par les conclusions d'une étude française publiée dans la revue scientifique « Viruses ». Les chercheurs ont constaté que les patients du groupe sanguin O sont mieux protégés face au Covid-19. Le groupe sanguin O semble protecteur par rapport aux types non O. Toutes les études convergent, les personnes du groupe sanguin O sont moins susceptibles à une infection au coronavirus. Les études précisent aussi que les femmes après la grossesse ou l'accouchement, produisent beaucoup d'anticorps. Ces personnes, dont celles du groupe O, pourraient avoir de meilleurs résultats encore face à ce virus.



Le groupe A, une préférence de Covid-19 ?

Les personnes du groupe A semblent être plus sévèrement touchées par la Covid-19. Dès le début de la pandémie, des médecins chinois ont observé un nombre particulièrement élevé de personnes du groupe sanguin A parmi les morts. Suite à cette observation, les scientifiques ont essayé d'y trouver une explication. Il a été d'abord question d'anticorps dirigés contre l'antigène du groupe sanguin A, qui pourraient d'une manière ou d'une autre interférer avec le SARS-CoV-2. Les scientifiques recommandent que les

patients de groupe sanguin A infectés par le virus SARS-CoV-2 doivent faire l'objet d'une vigilance accrue.

Observer les mesures barrières

Le fait d'appartenir au groupe sanguin O ne dispense en aucun cas des gestes barrières et des mesures habituelles de distanciation physique, qui restent avec la vaccination, les principales mesures de protection contre la Covid-19. Les individus de groupe O peuvent être infectés et également transmettre le virus.

Source: Futura Sciences

Vaccination anti Covid : une obligation sanitaire

Le Coordonnateur National de Gestion de la Riposte au Covid-19 au Togo, Professeur Médecin Col. Mohaman Djibril a été reçu dans le journal de 13 heures sur la télévision nationale le 11 avril 2021 pour faire le point de la riposte au Covid-19. Il s'est notamment prononcé sur la campagne de la vaccination en cours et les bénéfices de cette opération.



La stratégie mise en place dans le cadre de la vaccination au Togo, c'est d'abord vacciner les personnes de première ligne et les sujets vulnérables: Ainsi le personnel de santé a été vacciné à plus de 93%. Cette vaccination se fait beaucoup plus dans le Grand Lomé parce que regorgeant plus de 90% de cas. Le gouvernement a ensuite élargi la cible de vaccination à la population âgée de 30 ans. « Nous suivons les choses pour élargir encore vers les zones à risque, forcément il faut vacciner tous les enseignants, les transporteurs, potentiels vecteurs. Nous avons vacciné plus de 100 000 personnes. Nous devons penser à l'intérieur du pays et des doses ont été envoyées. Actuellement on a dans toutes les régions quelques quantités de vaccins pour commencer la vaccination », a affirmé le Col. Djibril.

Réticence toujours présente après plus d'un mois de vaccination ?

« C'est normal, il y aura quelques réticences vu ce qui se passe sur les réseaux sociaux. Mais toutes ces informations qui circulent

sur les réseaux sociaux méritent d'être banalisées. Nous les avons banalisées et c'est pour cela que nous demandons à tout le monde d'aller se faire vacciner car nous ne devons pas laisser, nous distraire devant toutes ces informations qui nous empêchent de sauver des vies », rassure le coordonnateur du comité de riposte contre la Covid-19 au Togo.

A la question de savoir si, après vaccination, est-ce qu'on est encore exposé au virus ? Le Médecin Col Djibril a précisé qu'une personne vaccinée se protège contre la forme grave de la covid-19 mais peut avoir le virus si elle ne respecte pas les mesures barrières. « Cette personne vaccinée peut aussi transmettre le virus à une autre personne. C'est pour cela que même vacciné il faut continuer à respecter les mesures barrières », a-t-il ajouté. Pour atteindre un grand nombre et parvenir à une collectivité d'au moins 60%, le Ministère de la Santé a mis en place la stratégie avancée qui permet à l'équipe de vaccination d'être mobile.

par Cousin EGNO



Interview du Pr Jean-Marie Damorou, Cardiologue, Responsable de la lutte contre les maladies cardiovasculaires au Togo

« Au CHU Campus de Lomé, plus de 10% des patients consultent pour l'angine de poitrine. Pour prévenir ce malaise, manger moins gras, moins salé, moins sucré »

On ressent une douleur thoracique lorsqu'on fait un effort trop important... Attention, on souffre peut-être d'une angine de poitrine. Une maladie qu'il ne faut pas négliger, car ses conséquences peuvent être très néfastes. Professeur Jean-Marie Damorou, Cardiologue Responsable de la lutte contre les maladies cardiovasculaires au Togo donne des éclaircissements.



Pr. Jean-Marie Damorou, Cardiologue

Santé-Education : Comment fonctionne le cœur ?

Pr Jean-Marie Damorou : Le cœur est un organe électrique, un muscle qui ne s'arrête jamais de battre, il a donc besoin d'un apport d'oxygène continu et adapté à l'intensité du travail qu'il doit fournir. Le vrai moteur c'est le muscle cardiaque et ce muscle contient des vaisseaux qu'on appelle des artères coronaires. Le sang, carburant pour le cœur et l'organisme va dans ces artères pour que le muscle cardiaque puisse bien travailler. Pour que le cœur puisse jouer son rôle de pompe, une quantité de sang est nécessaire, c'est le débit cardiaque. Cette quantité doit être au moins au repos 5 litres/min et à l'effort, elle peut aller de 10 à 25 litres/min. Et c'est indispensable que ce débit augmente à l'effort. Le sang contient de l'oxygène et des nutriments nécessaires au bon fonctionnement du cœur et de l'organisme entier.

C'est quoi l'angine de poitrine ?

L'angine de poitrine est encore appelée la petite crise cardiaque. C'est quand la quantité de sang qui devrait aller dans le muscle cardiaque pour qu'il fonctionne bien et joue bien son rôle de moteur est insuffisante. Le muscle cardiaque ou le myocarde ne reçoit pas assez d'oxygène,

transporté par le sang. En ce moment il va se produire ce qu'on appelle un déficit d'irrigation du sang dans le muscle cardiaque. L'angine de poitrine ou encore angor qui veut dire « serré », est une douleur à type de serrement dans la poitrine liée donc à un déficit circulaire au niveau du muscle cardiaque. C'est une réalité au Togo. Au CHU campus de Lomé, plus de 10% des patients consultent pour des crises cardiaques soit l'angine de poitrine ou soit l'infarctus.

Comment se manifeste l'angine de la poitrine ?

Au plan clinique, la personne ressent une douleur intense dans la poitrine, survenant à l'effort qui irradie vers l'épaule gauche, le bras gauche, la face interne du bras gauche jusqu'au 4e et 5e doigt de la main. On ressent comme une oppression, de serrement, de broiement, de constriction. L'angine se manifeste par un sentiment de malaise, de vertige, ou des étourdissements, des palpitations, une gêne respiratoire, sentiment d'avoir le souffle court. Les douleurs surviennent en général à l'effort, mais elles peuvent aussi apparaître lors de l'exposition au froid, lors d'une émotion forte, après un repas copieux. Les douleurs peuvent survenir à n'importe quel moment de la

journée. Elles durent en moyenne de 1 à 15 minutes et sont habituellement soulagées par le repos ou la prise d'un médicament.

Qu'est-ce qui peut causer l'angine de poitrine ?

Il y en deux types de causes : la grande cause dans 95% des cas c'est l'artériosclérose, qui est caractérisée par l'épaississement, le durcissement et la perte d'élasticité de la paroi des artères. C'est la diminution du calibre et par conséquent du débit sanguin d'une ou de plusieurs artères coronaires, ce qui limite l'apport d'oxygène au muscle cardiaque. Un dépôt de mauvaises graisses se fait dans la paroi de l'artère et qui fait que le sang n'arrive pas au myocarde. Dans les 5% qui restent on a l'anémie, les troubles du rythme cardiaque, ou arythmies, l'insuffisance cardiaque, une anomalie des valves cardiaques. Quand le cœur bat trop vite, la consommation d'oxygène est plus élevée on peut avoir l'angine de la poitrine. Quand il y a une évolution de de la fréquence cardiaque au-delà de 170/min, le temps d'alimentation diminue.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les risques de développer une artériosclérose sont augmentés en présence de deux types de facteurs on a les facteurs de risques non modifiables et modifiables. En ce qui concerne les facteurs de risque non modifiables, on a l'âge, l'hérédité, la race qui ne sont pas évitables. C'est pourquoi il y a des crises cardiaques d'origines familiale ; il y a le genre. Si les femmes sont peu exposées avant la ménopause, leur risque vasculaire est élevé après la ménopause. Pour les facteurs modifiables : l'hypertension artérielle, le tabac, hypercholestérolémie (excès de mauvaises graisses dans le sang, la sédentarité, le fait d'être assis à longueur de journée dans les bureaux climatisés, l'obésité, surtout en cas d'augmentation de la graisse abdominale, le stress chronique et permanent.

Parlez-nous des complications possibles

L'angine de poitrine est un mal à ne pas négliger. Sans modifications des habitudes de vie ou de traitement préventif, la maladie coronarienne s'aggrave progressivement. Un infarctus ou une insuffisance cardiaque peuvent

alors survenir. C'est la complication la plus grave car c'est mortel. L'artériosclérose ne concerne pas uniquement les artères coronaires, mais toutes les artères de l'organisme, elle peut aussi provoquer un accident vasculaire cérébral ou attaque cérébrale.

Comment prévenir l'angine de poitrine ?

Les crises d'angine de poitrine peuvent être prévenues par l'administration des médicaments. Il vaut mieux prévenir c'est-à-dire avoir la bonne connaissance sur les manifestations et les causes et facteurs de risque de l'angine de poitrine nous permet déjà d'adopter la prévention primaire. Celle-ci passe par l'éviction des facteurs à risque cardiovasculaires. Parfois malgré cette prévention, la maladie peut s'installer. Dès qu'il y a la douleur, il faut sans hésiter aller à l'hôpital. Il faut éviter l'automédication : aspirine, paracétamol. A plus long terme, la prévention des complications consiste à lutter contre les facteurs de risque cardiovasculaire. Ce qui nécessite à la fois une modification des habitudes de vie : il faut surtout avoir une bonne alimentation, manger moins gras, moins salé, moins sucré, avoir une activité physique régulière adaptée à sa personne, le traitement des éventuelles maladies telles que l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie. La gestion du stress et avoir un sommeil réparateur sont très importants.

Quel traitement faut-il adopter ?

Pour préciser le diagnostic, le médecin s'intéressera en particulier : aux facteurs de risque, aux habitudes de vie du patient, aux douleurs : et aux médicaments habituels. En fonction des informations fournies et des résultats de l'examen physique, le médecin prendra la décision d'effectuer un ou plusieurs des examens entre autres : électrocardiogramme (ECG : enregistrement de l'activité électrique du cœur) et pour rechercher le degré d'obstruction de l'artère. La prise en charge de la crise d'angine de poitrine est principalement médicamenteuse : les médicaments anti-angineux augmentent le calibre des artères coronaires et par conséquent améliorent le débit sanguin et l'apport en oxygène au myocarde.

propos recueillis par **Abel OZIH**

Pauses et siestes, des indispensables au travail



Les scientifiques ont profité de la journée internationale du sommeil, célébrée le 19 mars dernier, pour rappeler l'importance de dormir. Cette « activité » permet notamment au corps de se régénérer et de rester en bonne santé. Mais dormir ne se fait pas seulement à la maison et fermer les yeux pendant un court moment au travail peut aussi avoir de nombreux bénéfices. La plupart des actifs togolais sont fatigués ponctuellement sur leur lieu de travail. Alors qu'il suffit parfois de quelques minutes de sieste pour que tout aille mieux, les employés togolais sont encore rares à passer le pas. Pourtant, la sieste, entre 15 et 20 minutes, permet de diminuer le stress et de recharger ses batteries pour augmenter sa concentration. La sieste courte est

d'ailleurs pratiquée dans d'autres pays comme en Espagne ou au Japon. Pas besoin de beaucoup de matériel pour la mettre en place au sein de son entreprise. Il suffit de pouvoir s'allonger, de fermer les yeux, de se mettre à l'aise et de couper son téléphone pour ne pas être dérangé. Si on ne parvient pas à passer le cap de la sieste, savoir que les petites pauses sont aussi très bénéfiques. Les micro-pauses, d'environ 5 minutes, permettent de retrouver de l'énergie et d'être plus productif. En effet, après un petit somme, les muscles sont plus détendus et le rythme cardiaque se fait plus lent. Cette pause peut prendre plusieurs formes : prendre un café, discuter avec des collègues, s'étirer ou même faire des mots-croisés.

Source: La Dépêche

Ados: attention aux boissons sucrées



Une alimentation riche en sucres et surtout en sucres industriels, peut être responsable de nombreux problèmes de santé : surpoids ou obésité, maladies cardiovasculaires, troubles hépatiques, dentaires, dermatologiques. D'après une nouvelle étude conduite par University of Georgia et University of Southern California (USA), une consommation excessive de boissons sucrées à l'adolescence diminue les capacités d'apprentissage et la mémoire. Les chercheurs ont testé leur hypothèse sur des rongeurs. Ils ont constaté que, chez les rongeurs « adolescents » qui consomment le plus de sucre au quotidien, des bactéries particulières se développent dans le microbiote intestinal: les parabactéroïdes. Plus ces bactéries

sont présentes dans le microbiote, moins les rongeurs sont efficaces en termes de mémoire et d'apprentissage, notent les scientifiques, qui ont publié leurs travaux dans la revue spécialisée « *Translational Psychiatry* ». La clé de cette découverte, c'est l'hippocampe, une région du cerveau impliquée dans les capacités d'apprentissage et de mémorisation. Les parabactéroïdes semblent avoir un impact négatif sur l'hippocampe et les structures qui y sont liées, ce qui se traduit par un déficit cognitif. Pour la santé des ados, il est donc préférable de limiter au maximum les boissons hyper-sucrées, ce qui inclut les canettes, les limonades, les sirops mais aussi les jus de fruits qui contiennent en moyenne 9 g de sucre pour 100 mL.

Source : « Santé Magazine »

Eviter de s'endormir devant la télé



Un sommeil de qualité est essentiel pour une bonne hygiène de vie. Cependant, certaines mauvaises habitudes peuvent venir perturber les nuits et donc affecter la santé. Parmi elles : s'endormir devant la télévision. Le principal problème réside dans la lumière bleue que dégagent les écrans. Celle-ci bouleverse l'horloge biologique régulée principalement par l'alimentation, la lumière et l'activité physique. Les écrans sont enrichis pour améliorer le contraste. La lumière bleue est semblable à la luminosité du matin. En clair, c'est un signal fort qui indique au corps que c'est le jour et qu'il faut se réveiller. Cette lumière empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, sécrétée dès que le jour baisse. On va donc prendre plus de temps pour s'endormir, ce qui crée

«un décalage, un véritable jetlag social». Laisser la télévision allumée pendant une partie de la nuit peut également venir troubler le sommeil. Les contenus sensationnels, comme les films d'horreur, suscitent des émotions très intenses et favorisent la sécrétion d'adrénaline et de cortisol qui ont un effet éveillant. C'est aussi pour cela qu'il ne faut pas se coucher fâché. Pour bien dormir, il faut se sentir en sécurité. Regarder la télévision dans son lit est une habitude à bannir absolument, surtout si on est sujet aux insomnies. Il faut que le cerveau enregistre le lit comme lieu du sommeil afin de favoriser son déclenchement et son maintien. Une heure avant d'aller se coucher, on coupe les écrans et on relaxe le cerveau en lisant ou en écoutant de la musique, par exemple.

par Elom AKAKPO

Manger devant les écrans peut être dangereux

Manger devant les écrans est une pratique répandue, une habitude dont on n'arrive pas à se défaire. Que ce soit la télé, le téléphone ou l'ordinateur, impossible de ne pas y jeter un œil pendant le repas. Mais cette pratique, renforcée depuis la crise sanitaire et les confinements, peut être dangereuse pour la santé.

Des Togolais regardent en moyenne au moins deux fois un de leurs écrans pendant un seul repas. Pour une grande proportion, leur nourriture refroidit parfois à cause du temps mis à chercher un programme TV ou d'un message sur un réseau social. Enfin, d'autres expliquent qu'ils mangent régulièrement sur leur bureau les jours où ils travaillent.

Conséquences sur la santé

Mais cette mauvaise habitude peut avoir de réelles conséquences sur la santé, surtout chez les enfants et adolescents. Manger devant la télévision ou un ordinateur favorise l'obésité. Quand on prend son repas devant un écran, on n'est pas concentré sur ce qu'on avale et donc on ne ressent pas la satiété. On aura tendance à manger en trop grande

quantité et à favoriser les sucreries et aliments trop gras. On s'expose également au risque de développer une hypercholestérolémie, un excès de mauvaises graisses ou même du diabète. En mangeant devant les écrans sans se rendre compte de ce qu'on avale, on peut également développer des maux de ventre et des problèmes de digestion. Les personnes qui regardent davantage la télévision ont tendance à avoir un régime alimentaire moins varié, ainsi qu'à avoir un mode de vie sédentaire et à ne pas faire assez de sport. Prendre son repas devant son ordinateur comporte également des risques pour la santé. Cela va des spasmes musculaires, de la mauvaise posture à une mauvaise alimentation en général. Des études indiquent également que manger devant son ordinateur peut provoquer



des infections, des allergies. De plus, le bureau contient généralement des centaines de bactéries.

Apprécier un bon repas à table

Plusieurs experts plaident pour un « retour à table » sans les écrans. Manger doit être un moment de plaisir. On n'a pas besoin de prendre beaucoup de temps pour le repas, mais lorsqu'on mange, le faire en pleine conscience. Le téléphone ne doit pas être le compagnon de table. Mais elle reconnaît que cela demande un réel effort pour

certaines. Cela peut être difficile de laisser ses écrans de côté en temps de pandémie, surtout si on travaille depuis la maison. Pour certains, regarder la télé en mangeant est une vraie récompense après une dure journée. Dresser la table avec des serviettes en tissu. Éteindre la télévision et placer le téléphone et l'ordinateur dans une autre pièce. S'asseoir avec les pieds sur le sol et le dos contre la chaise. Se détendre et savourer le plat.

par Elom AKAKPO

2 fruits et 3 légumes pour une meilleure santé

La recommandation officielle est simple : 5 fruits et légumes par jour. Mais concrètement, comment répartir chacune de ces catégories pour en tirer tous les bienfaits ? Certains aliments sont-ils meilleurs que les autres ? C'est à ces questions qu'une équipe de la Harvard Medical School et du Brigham and Women's Hospital (USA) a souhaité répondre. Pour identifier quels aliments devaient être consommés au quotidien pour conserver au mieux la santé, ils ont pu suivre 100 000 adultes sur une période de 4 ans. Leurs observations

confirment l'importance et l'intérêt d'une consommation de 5 fruits et légumes par jour. Sans surprise, ce régime quotidien est associé à un risque réduit de décès. Un constat se révèle, lui, plus étonnant : pour vivre plus longtemps en meilleure santé, il est préférable de manger 2 fruits et 3 légumes plutôt que l'inverse, ou uniquement des fruits ou des légumes. Tous les fruits et les légumes ne se valent pas en termes de prévention santé. Ainsi, les épinards, la salade, les carottes améliorent notamment la prévention cardiovasculaire.



par William O.

Centre d'imagerie médicale de l'ATBEF

Offrir des examens et diagnostics de qualité



Appareil de radiologie



Le mammographe



Equipeement d'échographie

L'ATBEF a mis la réalisation de ce centre en projet depuis plusieurs années eu égard aux raisons suivantes : « la continuité et la complémentarité des services en santé de la reproduction est un objectif pour l'ATBEF. Elle entend permettre à ses clients qui viennent se faire consulter dans sa clinique principale de pouvoir accéder dans la même structure s'il en a besoin aux services d'imagerie. Ceci rend plus rapide le diagnostic médical. Le centre d'imagerie médicale est inscrit dans le cadre d'une entreprise sociale donc une entité dont les revenus générés sont totalement investis dans les actions sociales portées par l'Association. Connaissant la raréfaction des ressources actuellement cette stratégie est importante pour l'Association », explique Mme Noélie Koevi-Koudam, Directrice Exécutive de l'ATBEF. Ce centre a nécessité d'énormes investissements financiers et accueil des patients venant de tous les coins de Lomé. Le coût total des équipements seul

avoisine 150 millions de francs CFA.

Diagnostiquer précocement pour une prise en charge rapide

L'imagerie médicale est certainement l'un des domaines de la médecine qui a le plus progressé. D'après Dr Bingo Mbortché, Responsable médical de l'ATBEF, « le but de ce centre est de permettre un meilleur diagnostic, il offre aussi de nouveaux espoirs de traitement pour de nombreuses maladies notamment les problèmes d'infertilité ». M. Kouamivi Sédo, Ingénieur-Manipulateur en radiologie et imagerie médicale au centre de l'ATBEF, précise quant à lui que « l'imagerie permet de scruter l'intérieur de l'organisme. C'est l'ensemble de tous les moyens utilisés en vue d'explorer les parties du corps humain sans ouvrir le plan cutané. C'est tout comme prendre des photos de l'intérieur du corps humain. En imagerie, on utilise les caractéristiques et principes physiques des rayons X et les ultrasons ».

L'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) a ouvert depuis Juin 2020, aux populations un centre d'imagerie médicale. Le centre situé à Lomé dans le quartier Tokoin Gbonvi non loin de sa clinique principale a bénéficié de l'appui technique et financier de la Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF). Le centre dispose d'un plateau technique adapté avec des équipements et technologies de pointe pour les examens et diagnostics des pathologies.

03 unités avec un plateau technique hors pair

Le centre se compose de 3 unités avec des équipements à la pointe de la technologie : on a d'abord l'unité de radiologie qui utilise les rayons X. Elle est équipée de l'appareil de radiographie, la table ou potter horizontal et vertical, le tube à rayon X, un capteur plan, un générateur haute tension. La seconde c'est l'unité de la mammographie. C'est une radiographie des seins qui utilise des rayons X à faible dose. Elle est réalisée grâce à un appareil appelé mammographe. Celui-ci est doté d'un système numérique avec un capteur plan, un dispositif d'une technologie rare à Lomé, permettant le traitement informatisé des images obtenues. La mammographie est un acte courant dans l'imagerie du sein. Enfin, la 3^è unité est celle de l'échographie avec un appareil à deux sondes linéaire et convexe. C'est une technique d'exploration basée sur

l'utilisation des propriétés des ultrasons. Une sonde envoie un faisceau d'ultrasons dans la zone du corps à explorer. Selon la nature des tissus, ces ondes sonores sont réfléchies avec plus ou moins de puissance. Le traitement de ces échographies permet une visualisation des organes observés. Le centre dispose d'une salle de console d'acquisition et de traitement des images radiographiques et mammographiques. Cette salle répond aux problématiques de radioprotection. Des experts de compétence variée ayant des valeurs d'excellence, de respect et d'engagement dans leur pratique quotidienne y travaillent. « Nos équipements sont très sophistiqués. Nous faisons un travail de qualité. Nous nous appliquons à accompagner chaque patient de façon personnalisée, de la prise de rendez-vous à la transmission des résultats. Nous invitons les populations à visiter le centre pour des diagnostics précis et sûrs », souligne M. Kouamivi Sédo.

| par William O.

Parvovirose canine : maladie mortelle du chien



La parvovirose canine est une maladie infectieuse du chien d'apparition récente. « Elle est due à un parvovirus, le parvovirus canin de type 2 (Canine ParvoVirus 2 ou CPV2), transmis entre les animaux par contact direct ou par leurs excréments. La parvovirose se manifeste par des atteintes intestinales (gastro-entérite), et plus rarement cardiaques, dont l'issue peut être fatale jusqu'à 91 % de mortalité en l'absence de traitement », explique Dr Dieudonné Kabkia, docteur vétérinaire.

Ce virus existe-t-il au Togo ?

Le parvovirus circule aujourd'hui de façon enzootique entre les animaux dans le monde entier, donc au Togo. La plupart des canidés sont sensibles à l'infection. La transmission du virus est principalement indirecte : « les animaux excréteurs malades ou

asymptomatiques contaminent très fortement leur environnement, leurs selles étant chargées de milliards de particules virales. Par ailleurs, l'homme de par les mains, les chaussures, les vêtements, le matériel comme le balaie, les raclettes., les insectes, les rongeurs et les chiens peuvent être vecteurs du virus », énumère le spécialiste. Le parvovirus canin peut toucher n'importe quel chien, de n'importe quel âge, espèce, sexe mais les chiots entre six semaines et six mois d'âge sont plus sensibles à la maladie. La maladie est d'autant plus grave quand l'animal est jeune, à croissance rapide, et parasité.

Pourquoi les chiots sont-ils plus sensibles ?

Les chiots âgés sont les plus sensibles à la parvovirose. En effet, d'après Dr Kabkia, « les anticorps maternels, qui constituent

des défenses contre la maladie, sont transmis au chiot avant même la naissance à travers le placenta (10 % des anticorps), puis après la naissance, par l'intermédiaire du colostrum, ou "premier lait" (90 % des anticorps). Or, il se trouve que ces anticorps, s'ils protègent le chiot nouveau-né contre la parvovirose, empêchent aussi la bonne prise du vaccin. Les anticorps maternels protègent le chiot jusqu'à l'âge de 6-8 semaines, mais inhibent la prise vaccinale jusqu'à 12, voire 16 semaines d'âge. Il existe donc un « trou » entre 6-8 et 12-16 semaines, pendant lequel le chiot n'est protégé ni par les anticorps de la mère, ni par le vaccin ».

Quels sont les signes cliniques ?

La parvovirose est une gastro-entérite sévère. Le chien présente des vomissements et une diarrhée importante. « La diarrhée peut devenir hémorragique, c'est-à-dire que les selles sont liquides et mélangées avec du sang. Le chien est très fatigué, ne veut plus bouger et manger. C'est une maladie extrêmement grave qui nécessite des soins intensifs en urgence. Une hospitalisation est la plupart du temps indispensable pendant plusieurs jours », indique Dr Dieudonné Kabkia. L'incubation est généralement comprise entre 3 et 8 jours.

Comment protéger efficacement ses chiots ?

Pour protéger ses chiots contre la parvovirose, il faut la vaccination qui est le seul moyen de protéger votre chien contre la parvovirose. Celle-ci est considérée comme essentielle et fait partie du protocole de vaccination canine.

Les mesures sanitaires préventives

En raison de l'importante contagiosité de cette pathologie et du fort taux de survie du virus dans l'environnement, des mesures strictes d'hygiène doivent obligatoirement être mises en place, notamment dans les collectivités canines. Si une parvovirose est suspectée, ces mesures deviennent drastiques en raison du risque très important de dissémination du virus, notamment au sein des élevages et des cliniques vétérinaires. Dr Kabkia révèle que « le parvovirus est très résistant dans le milieu extérieur : jusqu'à six mois à température ambiante, cinq mois en cas d'exposition au soleil et de sécheresse. Il résiste également à un certain nombre de désinfectants classiques : alcool, acides, éther, ammoniums quaternaires. Il est, en revanche, inactivé par le formol, la soude caustique et l'eau de javel diluée au 1/30^{ème} ». Le spécialiste recommande un protocole suivant : « commencer par un nettoyage et un rinçage des objets et de l'environnement. Diluer 250 ml d'eau de javel à 9,6 % de chlore actif dans un bidon de 5 à 10 litres, avec une eau froide ou tiède. À utiliser rapidement après préparation et le temps de contact avant rinçage doit être d'au moins dix minutes ». Avant l'introduction d'un nouveau chien, en général, les nouveaux animaux entrants doivent être mis en quarantaine afin d'éviter l'introduction du virus au sein de l'élevage. Elle dure 5 jours, ce qui correspond à la durée d'incubation de la maladie. Les chiots devront être vaccinés avant leur sevrage et la vente.

| par Raymond DZAKPATA (Stagiaire)

Expert : Dr Dieudonné Kabkia,
Docteur vétérinaire



Mon opticien conseil

    Optic's Eden

LUNETTERIE MÉDICALE

- Montures optiques
- Verres correcteurs
- Lentilles de contact
- Produits d'entretien
- Accessoires



 (+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

Lipton Ice Tea

Votre thé raffraîchissant

- Très faible en sucre
- Non gazeuse
- Facilite la digestion



Contact : +228 97 70 55 55 / 90 56 03 53