

Abonnement annuel 12 mois à **SANTÉ**EDUCATION

**Version
Papier**

33 800 Fcfa

27 000 Fcfa

**Version
Numérique**



**Alimentation
des personnes
atteintes de
maladies
virales**

5



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

SANTÉEDUCATION

+228 96 14 97 97 | 90 05 09 89

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°622 du 09 Juin 2021

Feuilles du corossolier : contre cancer du sein et de la prostate



3

LES FEUILLES DU COROSSOLIER ONT DES VERTUS THERAPEUTIQUES



**«Fotètè» contre douleurs
articulaires**

3



**Fatigue : éviter ces
aliments**

5



**Interview du Pr Balo sur
la fatigue oculaire**

7

Le logiciel « DataToCare » pour améliorer le suivi des patients sous traitement anti-tuberculeux



Les acteurs lors de la présentation du logiciel

Dans le but d'améliorer le diagnostic ou le dépistage précoce de la tuberculose de même que la tuberculose multirésistante (TB-MR), le Togo avec l'appui de ses partenaires s'est doté d'une technologie qu'est la machine GeneXpert. Le réseau GeneXpert est constitué à ce jour de 15 machines installées sur 14 sites. Malgré la bonne fonctionnalité du réseau, des difficultés de remontée rapide des données de résultats, le long

délai d'attente entre le diagnostic et la mise sous traitement, la lenteur dans la collecte, l'analyse des données et la prise de décision au niveau national, des rapports et des informations sur la maintenance des appareils impactent l'efficacité du réseau. De même la surveillance de la qualité des activités menées sur les machines GeneXpert souffre de régularité. Afin de résoudre les difficultés dans le réseau GeneXpert du Togo et améliorer

la collecte et la gestion efficace des données, le Programme National de Lutte contre la Tuberculose (PNLT) avec l'appui de l'Union Internationale Contre la Tuberculose et les Maladies Respiratoires (UICMR) se propose d'assurer la connectivité entre les différents laboratoires du réseau avec l'appui technique de SAVICS par l'installation du logiciel DataToCare. La présentation de ce logiciel a été faite le lundi 31 mai au PNLT lors d'une réunion ayant regroupé une trentaine d'acteurs. D'après Dr Mohammed Fall Dogo, Coordonnateur du PNLT, c'est un logiciel simple d'aide à la surveillance des patients sous traitement antituberculeux afin d'optimiser de manière commune leur suivi médical et social. « Le DataToCare est un logiciel qui est installé sur des appareils de diagnostic de la tuberculose. Ce logiciel permet de mettre en réseau ces appareils afin de pouvoir suivre en temps réel les patients dépistés et pris en charge. Cela permet aussi de gagner en temps et en ressources humaines. Par ce logiciel, nous pouvons contribuer à accélérer l'élimination de la tuberculose », affirme-t-il.

Ce logiciel est destiné à améliorer le suivi des patients sous traitement antituberculeux. Le Consultant SAVICS, Moustapha N'Diaye, renchérit : « on

a remarqué beaucoup de registres et de paperasserie et cela n'est pas vraiment sûr. Ainsi le logiciel DataToCare va nous permettre la collecte des données, le suivi en temps réel de la gestion des patients et l'analyse des données au niveau local et national ».

En effet, DataToCare doit permettre d'améliorer l'adhésion au traitement et à la continuité des soins, d'obtenir une analyse descriptive annuelle des patients en collectant des informations épidémiologiques dans chaque centre et de manière globale au sein du réseau de prise en charge de la tuberculose au Togo.

Le logiciel permettra également de promouvoir des actions collectives de recherche, de mettre à disposition des informations sanitaires et sociales dans le domaine de la tuberculose, de proposer un outil informatique commun utile pour améliorer la prise en charge des patients à l'échelon national.

Cette réunion de travail qui s'inscrit dans le cadre du projet CETA a marqué le début de la mission de SAVICS qui se déroule du 31 mai au 11 juin 2021. La mission consiste en l'installation du logiciel dans 10 laboratoires pilotes et une formation des superutilisateurs et techniciens des sites sur la maîtrise de la fonctionnalité logicielle.

MINISTRE DE L'ECONOMIE
ET DES FINANCES

MINISTRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE
ET DE LA CONSOMMATION LOCALE

Commission chargée du Suivi de l'Exécution
du Contrat Etat Togolais-SICPA S.A



REPUBLIQUE TOGOLAISE
Travail – Liberté – Patrie

Communiqué Conjoint :

Le Ministre de l'Economie et des Finances et le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Consommation Locale rappellent aux opérateurs économiques que les produits énumérés à l'article 2 de l'arrêté interministériel n° 005/MEF/MCIPSPT du 06 février 2017 à savoir : **eaux, bières, jus de fruits, vins, vermouths, boissons alcoolisées ou non et tabacs**, ne peuvent être offerts ni affichés à la vente et moins encore être vendus, s'ils ne comportent pas de **marque sécurisée obligatoire**.

Il leur est donc demandé de marquer, **sans délai**, tous les produits qui sont dans le champ d'application du **marquage sécurisé obligatoire entré en vigueur le 1^{er} septembre 2020**. Les produits non marqués seront considérés comme provenant de l'importation illégale (sans déclaration, contrebande) ou de la contrefaçon.

Pour rappel, les équipements pour les lignes de production automatisée et les vignettes pour les importateurs et les petits fabricants locaux sont disponibles au siège de la Société SICPA sise à la Cité OUA en face de CI-CARE joignable au numéro 00228 22 53 59 50.

Pour la création de compte **Solution Automatisée de Marquage (SAM)** et le référencement des articles soumis au marquage sécurisé obligatoire, il est demandé aux opérateurs économiques de prendre contact avec le Point Focal SICPA à l'OTR joignable aux numéros ci-après 90 09 98 85/22 53 14 35, email : dkponor@otr.tg.

Les contrôles aux frontières et inspections aux points de ventes intérieurs débutent le **jeudi 1^{er} juillet 2021** sur toute l'étendue du territoire national.

Les contrevenants s'exposeront à la rigueur de la loi conformément au Code des Douanes National, au Code Général des Impôts et au Livre de Procédures Fiscales.

Le Ministre de l'Economie et des Finances et le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Consommation Locale comptent sur le civisme de tous.

Fait à Lomé, le 07 MAI 2021

Le Ministre de l'Economie et des
Finances

LE MINISTRE DE L'ECONOMIE ET DES FINANCES
Sani YAYA

Le Ministre du Commerce, de l'Industrie
et de la Consommation Locale

LE MINISTRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE ET DE LA CONSOMMATION LOCALE
S. F. Kodjo ADEDE

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

Jean-Louis Moré

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyéyè
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

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 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

«Fotètè» contre douleurs articulaires



Avec son apport nutritionnel intéressant, l'amarante est exceptionnellement riche en éléments énergétiques, en vitamines A, C, et du groupe B en thiamine, en sels minéraux (en fer, en zinc, en protéines et en calcium), surtout en matières sèches. Ce qui lui confère sa capacité nutritionnelle dans toutes les conditions climatiques. Les feuilles d'amarante sont très peu caloriques et contiennent également des fibres.

Par exemple, la composition en acides aminés des protéines foliaires de l'amarante combinée aux protéines de d'autres végétaux et tubercules comme le maïs ou le manioc, est capable d'améliorer les carences protéiques, en acide ascorbique et autres.

Par ailleurs, la valeur nutritive des graines du Fotètè est très bonne également. D'après plusieurs chercheurs, en matière sèche les graines contiennent 15 à 16% de protéines plus que le maïs. Outre leur richesse en glucides complexes, les graines d'amarante ont comme principal avantage d'être riches en acides aminés essentiels. Enfin, dernier atout, l'amarante ne contient pas de gluten.

Consommation

L'amarante se consomme à la fois comme légume et comme céréale. En Afrique, on cuisine en général les feuilles d'amarante en sauce. Ses feuilles sont généralement fraîches en salade ; elles sont bouillies ou cuites à la vapeur pour diverses sauces puis mélangées au choix avec de la viande, du poisson, « Goussi », de

*L'amarante verte africaine est une plante herbacée qui atteint une hauteur maximale de 1,50 m. Du nom scientifique *Amaranthus cruentus* communément appelé Fotètè (Fotete) au Togo, cette plante appartient à la famille des feuilles légumes, dont la consommation favorise l'acquisition d'un large éventail d'éléments nutritifs et thérapeutiques vitaux.*

l'huile d'arachide ou de palme. Les feuilles d'amarante cuites peuvent être servies en légume d'accompagnement, sous forme de soupes ou d'ingrédient pour les sauces et les préparations pour nourrissons.

En sauce simple : On part ici d'une sauce tomate à base de tomates, d'oignon, d'ail, de gingembre ou d'autres épices. Après cuisson de la sauce tomate, on ajoute les feuilles d'amarante blanchies ou crues et on laisse le tout cuire 5-10 minutes. Lors que le mélange est bien incorporé, la sauce est prête.

En sauce goussi : Pour cette recette, on écrase les graines de courge « Goussi » et on les ajoute à une sauce tomate. Ensuite, il faut ajouter feuilles d'amarante blanchies au mélange. On épicé et on laisse cuire une dizaine de minutes. L'éducation nutritionnelle recommande la cuisson de ce légume dans un petit volume d'eau pour ne pas trop en rejeter car elle gorgée de matières nutritives extraites des feuilles. L'auteur Grubben en 1975 regrettait déjà que les pays chauds encouragent peu le développement de la culture des feuilles légumes tropicaux. Il est toutefois déconseillé d'utiliser de la potasse qui vont non seulement réduire la teneur en vitamines sensibles au pH élevé de la cuisson (vitamine C et thiamine) et rendre impossible l'utilisation de l'eau de cuisson qui contient de la potasse.

Usages médicaux

En phytothérapie, l'amarante est utilisée

pour fortifier les ongles et le cuir chevelu (elle lutte notamment contre l'apparition des cheveux gris) ainsi que pour prévenir l'ostéoporose. Elle contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires en réduisant le taux de mauvais cholestérol. Grâce à son action antioxydante, elle ralentit le vieillissement des cellules. Elle constitue un allié précieux pour les sportifs et les végétariens. L'amarante est très exploitée comme médication selon l'espèce pour aider aux traitements de différents maux. Sa racine aide contre les maux de dents, sert de laxatif et ses feuilles pour les cas de bronchites aiguës. Ses feuilles écrasées sous la forme de cataplasme (pâte) aident à traiter, rhumatismes, douleurs aux articulations, furoncles et blessures. La décoction de ses fleurs est un remède astringent pour les diarrhées, les règles douloureuses, les crampes au ventre et les maladies vénériennes. Au Sud du Bénin chez les Gouns, les populations s'en servent comme vermifuge, capable de détruire et expulser les vers ou les parasites intestinaux ou contre la fièvre.

L'amarante est donc parfaite pour les sportifs, les végétariens, les personnes intolérantes au gluten, les femmes enceintes, et tous ceux qui surveillent leurs apports caloriques.

Attention : les feuilles d'amarante contiennent de l'acide oxalique. Si on est sujet aux calculs rénaux, ne pas en abuser.

Source : « Nouvelle Tribune »

SantéPlante

par **Abel OZIH**

Feuilles du corossolier : contre cancer du sein et de la prostate

Les feuilles du corossolier possèdent des propriétés médicinales étonnantes. Elles ont même de l'avance sur le fruit, le corossol, en termes de qualités thérapeutiques selon les spécialistes.

En tisane pour prévenir le cancer

La tisane, est la meilleure manière pour tirer profit des vertus des feuilles du corossolier. De nombreuses études ont démontré que les feuilles du corossolier sont efficaces pour lutter contre les cellules cancéreuses. Elles sont tout particulièrement très efficaces contre le cancer du sein, de la prostate et du foie.

Recette : Faire bouillir 10 feuilles du corossolier dans 3 tasses d'eau pendant 10 minutes. Laisser la tisane refroidir et la consommer. Lorsqu'on boit cette tisane à jeun pendant une semaine, on améliore la chance de combattre les cellules cancéreuses et même d'améliorer le traitement contre le cancer pour les personnes sous chimiothérapie. Cette boisson peut également être prise si on souffre déjà d'une maladie afin d'aider l'organisme à se remettre à un rythme beaucoup plus rapide.

Contre rhume, toux et grippe

Les feuilles du corossolier mettent en

éveil le système immunitaire contre certaines maladies et infections. Si on est souvent sujet aux rhumes, toux, gripes et autres maladies infectieuses, c'est peut-être que le système immunitaire est faible. Une excellente façon de protéger le corps plus efficacement contre les microbes envahisseurs est de consommer régulièrement de la tisane dérivée de feuilles du corossolier.

Feuilles écrasées contre le rhumatisme

Les rhumatismes sont un état où le malade a des articulations douloureuses et enflées. En application externe, les feuilles du corossolier sont efficaces sous forme de cataplasme contre le rhumatisme et l'eczéma. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, faites un cataplasme en écrasant quelques feuilles de corossol et appliquer sur les parties concernées.

Recette : Ecraser plusieurs feuilles du corossolier pour faire un cataplasme qu'on peut appliquer sur les articulations et les muscles touchés. Appliquer jusqu'à deux fois par jour et bénéficier ainsi de ses propriétés anti-inflammatoires.

Contre les infections des voies urinaires

La consommation de tisane de feuilles du corossolier a des effets puissants contre



les infections des voies urinaires. Si on souffre souvent des infections des voies urinaires, on peut prendre régulièrement une tisane à base de feuilles de corossolier comme mesure préventive.

Les feuilles bonnes pour l'hypertension

Au début des années 2010, une étude menée en double aveugle sur une population de rats a permis de démontrer le potentiel hypotenseur des feuilles de corossolier. En effet, une quantité significative d'extraits de feuilles de corossol a été injectée sur deux populations de rats. La baisse de tension est due aux effets vasodilatateurs de composantes de la feuille du corossolier. De plus, les chercheurs ont noté que les conditions vasculaires de l'échantillon n'ont subi aucun dommage. Il en découle que la consommation de feuilles de corossolier est salvatrice et sans effets néfastes dans les cas d'hypertension. La

précaution à prendre est de réduire ou stopper sa prise après avoir obtenu un résultat satisfaisant.

Contre diabète

Un collège de scientifiques sud-africains a mené des études sur des rats qui prouvent les potentialités antidiabétiques des feuilles de corossol. En effet, elles sont diurétiques, qui entraînent une augmentation de la sécrétion urinaire, riches en antioxydant, étant anticholestérolémiques, éliminent les mauvaises graisses. Ces bienfaits sont complétés par les qualités anti glucidiques de la feuille du corossolier. Les feuilles, consommées sous la forme d'une infusion, favorisent la production d'insuline dans l'organisme. Mais pour cela, il faut garder une consommation modérée.

par **Cousin EGNO**

Source : Afrique Femme



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



Diabète : trois priorités pour réduire le risque



Fruits, légumes et légumineuses: ces trois priorités alimentaires contribuent à réduire sensiblement le risque de développer un diabète de type 2. Le fait d'augmenter un peu les apports exerce déjà de réels bienfaits. Une équipe britannique (université de Cambridge) montre clairement que ceux qui en consomment plus de fruits et légumes s'exposent au risque le plus faible de développer un diabète, avec une baisse avoisinant les 50% par rapport à ceux qui en mangent le moins. On observe

que chaque portion supplémentaire quotidienne d'environ 70 g correspond à une réduction du risque de l'ordre de 25%. Constat similaire pour les légumineuses entre autres arachide, noix de cajou, dattes, pois, haricot vert, voandzou, avec une baisse de 30% du risque entre ceux qui en consomment le plus et le moins. Le fait d'enrichir son alimentation par des apports supplémentaires même modestes en fruits et en légumes peut contribuer à la prévention du diabète de type 2.

Diabète : menace majeure de l'insuffisance cardiaque



par Elom AKAKPO

L'insuffisance cardiaque désigne une maladie lors de laquelle le cœur ne parvient pas à pomper le sang aussi efficacement. Ceci en raison d'une anomalie de la contraction ou du remplissage du muscle cardiaque. Les symptômes caractéristiques sont un essoufflement et une fatigue disproportionnés par rapport à l'effort fourni, des jambes enflées, puis un rythme cardiaque rapide. L'insuffisance cardiaque peut avoir des causes diverses. Le diabète, par exemple multiplie le risque par 2,5 à 5. Une équipe danoise (Herlev og Gentofte Hospital) montre que quel que soit le moment où elle se manifeste après le diagnostic de diabète, l'insuffisance cardiaque est

la complication associée au risque de mortalité le plus élevé dans le délai des cinq ans après son développement, et en termes de réduction de l'espérance de vie. Les chercheurs insistent donc sur l'importance vitale de la prévention, du dépistage et du traitement de cette complication, et ceci dès que le diagnostic de diabète a été posé. D'autant plus, si d'autres facteurs de risque d'insuffisance cardiaque sont présents, comme l'obésité, l'hypertension artérielle ou un problème coronarien. Le traitement initial de l'insuffisance cardiaque repose sur une bonne hygiène de vie et une alimentation saine, variée et équilibrée puis l'administration de médicaments.

Diabète : rôle du sommeil et de la vitamine D

Une équipe de l'université Tulane (USA) a montré que plus le taux de vitamine D est satisfaisant, plus le risque de diabète diminue. Le diabète n'est pas uniquement lié à la vitamine D, mais il apparaît donc qu'elle intervient d'une manière ou d'autre. En outre, une interaction significative est constatée entre la qualité du sommeil, le taux de vitamine D et le risque de diabète. Plus le sommeil est de bonne qualité, plus le rôle bénéfique de la vitamine D est renforcé, et ceci est particulièrement vrai en l'absence

de somnolence diurne. D'après la revue « Diabetes Care », la qualité du sommeil dépend en partie des taux de cette vitamine, et cette interaction peut moduler le risque de diabète. Les sources alimentaires de vitamine D se retrouvent essentiellement dans les poissons gras entre autres morue, sardine, anchois, hareng, sachant que le point majeur consiste à s'exposer suffisamment à la lumière du soleil. En cas de supplémentation, consulter un médecin.

Risque cardiaque: attention à l'essoufflement

L'essoufflement lors d'un effort physique léger ou modéré doit toujours être pris au sérieux : il peut être le symptôme de plusieurs problèmes de santé, en particulier l'insuffisance cardiaque. Ainsi est-il nécessaire d'apprendre à écouter son corps et à identifier les signaux alarmants. Ceci contribue à poser un diagnostic précoce et à mettre rapidement en œuvre un traitement adéquat, dont les chances de succès sont alors

évidemment augmentées. Les maladies cardiovasculaires font des milliers de victimes au Togo, et l'insuffisance cardiaque est l'un des troubles les plus fréquents. L'essoufflement à la suite d'un effort banal est un symptôme caractéristique. Mais il est utile aussi d'être vigilant en cas de perte d'agilité, de sensation d'oppression en position couchée, de gonflement de certaines parties du corps et de prise de poids soudaine.

Colérique ? Attention à la crise cardiaque !



Les tempéraments colériques ont tout intérêt à essayer de se calmer, explique une équipe de l'université Harvard (USA). En effet, les accès répétés de colère exposent à un danger majeur de crise cardiaque, un risque multiplié par cinq dans les deux heures qui suivent l'orage. Les spécialistes ont croisé les résultats de recherches internationales antérieures réalisées sur le sujet. Ils considèrent que par rapport à une situation normale, la colère peut avoir un impact cardiovasculaire désastreux. Concernant

l'accident vasculaire cérébral (AVC), le risque n'est pas aussi manifeste, même si une étude a montré un danger accru de rupture d'anévrisme dans l'heure qui suit l'explosion. Si le danger, surtout cardiaque, reste minime lorsque la colère survient de temps à autre, le risque relatif augmente considérablement chez les personnes qui connaissent des crises fréquentes, et ceci d'autant plus s'il existe déjà un souci cardiaque ou cardiovasculaire. Autrement dit, apprendre à se maîtriser peut s'avérer vital.

Hypertension : attention au travail très physique



Une pression artérielle élevée et une activité professionnelle physiquement très exigeante exposent à un risque accru de problème cardiaque. Le danger porte sur les hausses brutales et répétées de la pression artérielle, avec alors une souffrance des artères coronaires et du cœur. D'après une équipe danoise (université du Danemark du Sud), les femmes hypertendues exerçant une fonction physiquement très exigeante s'exposent à un risque élevé de présenter un problème cardiovasculaire, par rapport aux femmes avec une pression artérielle normale et un travail physiquement modéré, voire

même exigeant. Pour la revue « European Journal of Preventive Cardiology », l'hypertension peut être globalement contrôlée, grâce en particulier aux médicaments. Néanmoins, il est nécessaire que les femmes hypertendues placées à des postes « lourds » sur le plan physique surveillent de près les autres facteurs de risque cardiovasculaire entre autres tabac, mauvaises graisses, surpoids. Elles doivent corriger ces facteurs, le cas échéant, qu'elles fassent l'objet d'un suivi cardiologique particulier, et qu'elles envisagent si possible d'occuper une fonction moins exigeante.

Vitamine C : pourquoi c'est important pour la santé ?

Les agrumes, les poivrons et le brocoli, contiennent plus de vitamine C. Mais pourquoi a-t-on besoin de vitamine C ? Elle protège les cellules contre les dommages et elle contribue à la guérison des plaies. Elle aide également le corps à absorber le fer et à produire des neurotransmetteurs comme la dopamine. Il a été prouvé que la vitamine C joue un rôle dans les défenses de l'organisme, l'immunité, mais il n'existe aucune preuve qu'elle puisse guérir le cancer. La quantité quotidienne de vitamine C recommandée pour les adultes est de 110

mg. Les femmes enceintes, allaitantes et fumeuses ont besoin de doses plus importantes. Une orange contient environ 40 mg de vitamine C. La plupart des personnes absorbent suffisamment de vitamine C via leur alimentation. Dans certaines contrées, il est rare d'observer une carence en vitamine C. En cas de déficit très sévère, le scorbut menace, avec des symptômes comme la fatigue, les douleurs articulaires, les saignements des gencives et l'anémie. Dans les cas extrêmes, il existe un risque de décès.

Alimentation des personnes atteintes de maladies virales

Dr Peter J. D'Adamo, Naturopathe américain, auteur de l'ouvrage « 4 groupes sanguins, 4 régimes » a traité maints patients séropositifs ou atteints de Sida déclarés sans pouvoir déceler de corrélation entre le groupe sanguin et la vulnérabilité au virus VIH. Les informations fournies par son œuvre peuvent aider à se défendre contre les atteintes des virus. Voici les conseils du naturopathe afin de permettre à ces patients d'avoir tout le temps la santé.



Si tous les groupes sanguins semblent égaux devant des maladies virales comme le sida, la Covid-19, il existe des disparités au niveau de la fréquence des infections opportunistes entre autres pneumonies, tuberculose, qui caractérisent cette maladie. « Si vous êtes séropositif ou atteint d'une maladie virale, commencez par adopter le plan d'action adapté à votre groupe sanguin. Si, par exemple, vous appartenez au groupe O, augmentez peu à peu la part des protéines animales dans votre alimentation et entamez un programme d'entraînement sportif. Agir ainsi vous permettra de mobiliser pleinement vos défenses immunitaires et d'optimiser leur fonctionnement », recommande Dr D'Adamo. « Veillez à limiter votre apport en graisses, en choisissant notamment des morceaux de viandes rouges maigres car les parasites intestinaux, fréquents chez les malades viraux, entravent la digestion des graisses et favorisent les diarrhées. Eviter aussi les aliments comme le blé, qui contiennent des lectines nocives pour vous », poursuit-il.

Comme une bonne part des affections opportunistes qui accompagnent le sida provoquent des nausées, des diarrhées et des ulcérations de la bouche, les malades souffrent souvent de dénutrition avancée. Les patients du groupe A, dont les aliments de prédilection sont souvent peu concentrés en calories, devront donc veiller tout particulièrement à maintenir leur apport calorique tout en éliminant rigoureusement tous les aliments susceptibles de provoquer des troubles digestifs, comme la viande ou les laitages. « Votre système immunitaire est déjà naturellement délicat ; ne donnez pas aux « mauvaises » lectines l'occasion de venir l'affaiblir encore. Augmentez en revanche votre apport en « bonne » protéines, comme celles fournies par le tofu, le poisson et les

fruits de mer », indique le naturopathe.

Les personnes du groupe B doivent fuir les aliments « à problèmes » évidents, tels que le poulet, le maïs, mais aussi éliminer les noix, difficiles à digérer, et réduire la part des produits à base de blé dans leur alimentation. Celles qui souffrent d'intolérance au lactose doivent aussi renoncer aux laitages et les autres doivent savoir que ces aliments peuvent se révéler irritants pour toute personne immuno-déprimée du groupe B.

Les sujets du groupe AB, enfin, doivent limiter leur consommation de pois et de légumes secs riches en lectines et éliminer les noix de toutes sortes. Leur source principale de protéines doit être le poisson ; ils ont le choix entre beaucoup d'espèces. Ils peuvent occasionnellement s'autoriser la viande et les laitages, à condition de surveiller de près leur apport en lipides. Eviter aussi d'abuser du blé.

En résumé, « quel que soit votre groupe sanguin, fuyez au maximum les lectines susceptibles d'endommager les cellules de votre système immunitaire et de votre sang. Votre organisme n'est pas capable de les remplacer aussi vite que le ferait un organisme en bonne santé. Cet aspect protecteur des cellules du régime Groupe sanguin fait de celui-ci un allié particulièrement précieux pour les malades du sida qui souffrent d'anémie ou dont le décompte de lymphocytes T helper (ou facilitateurs) est bas », souligne le spécialiste.

Adopter le régime adapté au groupe sanguin est un atout supplémentaire. Cela aidera à protéger les précieuses cellules immunitaires de toutes les agressions évitables. Dans la mesure où il n'existe encore aucun traitement efficace contre le sida, cela peut faire une différence appréciable.

Source: Dr Peter D'Adamo, « 4 groupes sanguins, 4 régimes »

Fatigue : éviter ces aliments

| par **Elom AKAKPO**

En demandant beaucoup d'énergie à l'organisme pour mener à bien les processus digestifs ou de par leur composition chimique, certains aliments peuvent causer l'épuisement. Si le repas n'est pas équilibré ou trop riche, le temps de digestion peut ainsi prendre plus de 24h, faisant subir à l'organisme une fatigue. C'est d'autant plus vrai dans le cadre d'un mode de vie très sédentaire où les troubles digestifs comme la fatigue peuvent être légion. Voici les aliments qu'il faut éviter de manger quand on est fatigué.

1

Le café

Certes, il a un effet coup de fouet sur l'instant. Toutefois, un coup de pompe s'ensuit à cause du fort pic de glycémie causée par le café, même noir et sans sucre. En stimulant les glandes surrénales, il va occasionner une forte fatigue. C'est la raison pour laquelle il faut se faire plaisir sans en abuser et éviter de préférence de consommer du café noir entre les repas. Opter pour la tisane aux épices entre autres curcuma ou gingembre avec du citron pour avoir plus de tonus.

3

L'alcool

Consommé le soir, l'alcool n'aide pas à dormir et facilite au contraire les troubles du sommeil de par son effet excitant. Le repos étant crucial quand on est fatigué. Toutefois, il faut aussi ajouter qu'il a pour effet de ralentir la digestion, ce qui va fatiguer l'organisme. Mieux vaut boire avec beaucoup de modération ou éviter pour garder un minimum d'énergie.

5

Mauvaises graisses

Les aliments gras réchauffent, donnent de l'énergie. Toutefois, toutes les graisses ne s'égalent pas. Aussi, rien n'est plus délétère quand on est fatigué que de cuire ses aliments dans de l'huile raffinée dénaturée, de l'huile de friture, du beurre ou de la margarine passées à haute température. Ces huiles hydrogénées augmentent le risque de somnolence excessive durant la journée. Opter plutôt pour une huile végétale comme l'huile de noix., d'arachide, de soja, noix de palmiste.

7

Viandes et frites

La cuisine industrielle dépanne bien quand on est fatigués, mais ces aliments restent déconseillés, car ils sont difficiles à digérer. Ils sont en effet très riches en sel et contiennent de nombreux additifs tout en étant peu intéressants sur le plan nutritionnel. Faire toujours la part belle aux fruits et légumes de saison pour soutenir le système immunitaire et les besoins nutritionnels.

2

Les céréales raffinées

Le pain blanc perd quant à lui tout intérêt nutritionnel au moment même où l'on retire la cosse et le germe des céréales pour produire la farine qui le compose. En plus de ne plus apporter d'éléments nutritifs, il induit une grosse fatigue au moment de la digestion. Des aliments à base de céréales complètes ou semi-complètes bio seront plus nutritifs.

4

Le sucre blanc

On a le sentiment que quelques gâteaux, bonbons ou friandises redonnent un coup de boost en cas de grignotage dans la journée ? Le sucre raffiné n'apporte rien à l'organisme, si ce n'est de l'énergie perdue pour le digérer. Ce faux pourvoyeur d'énergie diminue le système immunitaire et a pour effet d'acidifier l'organisme qui doit puiser dans ses réserves de minéraux essentiels pour son bon fonctionnement. Cela épuise donc le corps d'autant qu'il fait exploser la glycémie qui redescend tout aussi vite. Ces alternances d'hypoglycémie et d'hyperglycémie finissent par gravement affecter le corps.

6

Les aliments préparés

La cuisine industrielle dépanne bien quand on est fatigués, mais ces aliments restent déconseillés, car ils sont difficiles à digérer. Ils sont en effet très riches en sel et contiennent de nombreux additifs tout en étant peu intéressants sur le plan nutritionnel. Faire toujours la part belle aux fruits et légumes de saison pour soutenir le système immunitaire et les besoins nutritionnels.

8

Les boissons énergisantes et gazeuses

Elles contiennent trop de sucre blanc et de l'aspartame. L'aspartame induit une décharge d'insuline qui va fatiguer inutilement l'organisme. À remplacer par des jus de fruits frais maison ou de l'eau, de préférence chaude pour limiter la fatigue.

Source: « Santé Magazine »

Enceinte au travail : une période très pénible



Une proportion extrêmement importante de femmes considère que le travail pendant la grossesse constitue une période très difficile. Beaucoup indiquent que le fait de travailler en étant enceinte est un moment difficile, « un souvenir pénible ». Par crainte de la réaction, certaines femmes enceintes actuellement ou qui l'ont été ont attendu au moins quelques mois pour l'annoncer à leur employeur. On estime qu'une collègue enceinte est moins concernée par son travail, qu'elle essaie de pouvoir arrêter le plus vite possible, et qu'on ignore quand elle reprendra ses fonctions après l'accouchement. Quasiment certaines femmes enceintes n'ont

été informées par leur employeur à propos des conséquences de l'activité professionnelle sur la grossesse. Des aménagements sont très peu proposés, si ce n'est la possibilité d'adapter les horaires.

Dès lors, des femmes considèrent que les entreprises ne prennent pas assez de précautions vis-à-vis des salariées enceintes, que la prévention des risques est insuffisante, alors que l'information fait largement défaut. Alors que l'on sait les conséquences que le stress et une fatigue excessive peuvent avoir sur l'évolution de la grossesse et sur la santé de l'enfant. Ce constat pose de sérieuses questions et appelle à un effort de sensibilisation des employeurs.

Pourquoi faire plus tôt les consultations ?



Dr Komlavi Gonçalves
Médecin Généraliste

Quand on détecte tôt une maladie, on démarre tôt le traitement, les chances de guérison sont plus grandes. La majorité des décisions médicales sont basées sur un test de diagnostic. Détecter tôt pour mieux soigner. Si on fait vite le diagnostic et on prend vite en charge le malade, on évite les complications. La consultation a pour but de détecter très tôt les premiers symptômes, et de faire le pronostic de la maladie. Elle vise à établir un diagnostic. Consulter,

consiste à faire le diagnostic positif dans le but de soigner efficacement le malade. Mais lorsque vous traînez trop et que la maladie arrive à une phase avancée, quand vous arrivez à l'hôpital, à ce moment le traitement va être long, compliqué et lourd pour le malade. Le diagnostic précoce d'une maladie permet de sauver des vies et de réduire le coût du traitement.

Les tests de diagnostic permettent le plus souvent de déterminer les causes de la maladie et ainsi améliorent la prise en charge des patients et permettent une meilleure maîtrise des dépenses de santé. En effet, un test de diagnostic adapté réalisé dans des délais courts permet de : réduire les risques d'errance thérapeutique ou de sur-prescription, raccourcir les délais de prise en charge et des durées d'hospitalisation.

Quel que soit le type de maladie que vous aviez dès que vous avez les premiers symptômes, il est préférable de consulter toute de suite. Evitez de garder le mal traîner jusqu'à ce que vous consultiez trop tard. La consultation rapide est une bonne chose. Parce que derrière un signe, il peut y avoir plusieurs maladies et il vaut mieux faire le point pour trouver la cause.

Propos recueillis par **Abel OZIH**

Favoriser la subvention des services prévention et de prise en charge du cancer du col de l'utérus au Togo

Les membres des Organisations de la Société Civile (OSC) du Togo et les différentes parties prenantes impliqués dans la SR/PF, réunis en atelier le mercredi 02 juin au Centre d'Excellence des Jeunes à Agoè Anomé, ont validé un document sur « l'analyse situationnelle actualisée du cancer du col de l'utérus au Togo ». Au cours de la rencontre, les participants se sont également appropriés « l'argumentaire argumentaire de plaidoyer en faveur de la subvention des services du dépistages et de traitement des lésions précancéreuses du col de l'utérus au Togo ». Les travaux de l'atelier ont été ouverts par Dr Abram Agossou, Directeur de la Santé de la Mère au Ministère en charge de la santé.



Photo de famille des acteurs à l'issue de l'atelier

L'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) mène en collaboration avec le Réseau des Organisations de la Société Civile intervenant en SR/PF, (ROSCI) des actions de plaidoyer pour un environnement favorable à l'expression des Droits en Santé Sexuelle et Reproductifs (DSSR) des populations. Dans son plan stratégique 2016-2022, elle a ciblé la subvention du cancer du col de l'utérus par le Gouvernement togolais comme

étant un de ses objectifs spécifiques en termes de plaidoyer. Pour ce faire, elle a bénéficié d'un projet de la fondation Hewlett intitulé « Hewlett Voices », avec l'appui de l'IPPF, visant à mener des actions de plaidoyer pour le changement des politiques en matière de SDSR. C'est dans ce cadre que l'ATBEF a commandité une étude situationnelle du cancer du col au Togo avec l'appui du projet de mise à échelle des services de prévention et de prise en charge du cancer du col

de l'utérus financé par la Japanese Trust Fund (JTF) à travers la Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF).

D'après Mme Noélie Koevi-Koudam, Directrice Exécutive de l'ATBEF, « nous disposons de données documentaires et d'enquête sur l'épidémiologie, la prévention et le traitement de ce cancer gynécologique. A partir de là on peut élaborer un argumentaire qui nous servira auprès du gouvernement pour la subvention de la prise en charge. Le plaidoyer pour un environnement favorable à l'expression des Droits en Santé Sexuelle et de la Reproduction constitue pour l'ATBEF un importance axe stratégique ».

Pour Mme Héloïse Adandogou, Présidente du ROSCI, « il n'est point besoin de justifier actuellement l'élaboration des documents d'évidence devant soutenir un plaidoyer pour la subvention de la prévention et la prise en charge du cancer du col de l'utérus. Même si les données ne sont pas faciles à collecter, les statistiques hospitalières interpellent au quotidien les agents de santé et nous interpellent également en tant qu'OSC et réseau d'OSC intervenant en SR/PF. »

Le Dr Kossi Ahadji, Consultant qui a travaillé sur les documents, indique que les efforts du Togo dans la lutte

contre le cancer du col utérin restent très limités, ce qui est dû à un manque de volonté réelle pour consentir des investissements conséquents dans cette lutte. « Etant donné que le pays fait face aux difficultés de mobilisation des ressources internes et externes pour développer les infrastructures et le plateau technique et technologique de pointe pour la prévention et la prise en charge du cancer du col utérin à l'échelle nationale ; nous recommandons que les efforts soient plus focalisés sur les mesures préventives efficaces et moins coûteuses pour le gouvernement et les familles. Les mesures les plus indiquées à l'heure actuelle sont le dépistage et le traitement des lésions précancéreuses dans tous les coins et recoins du Togo, en stratégies fixe et mobile. Il faut créer une ligne budgétaire au budget général de l'Etat, d'un montant de milliards de francs CFA par an, pour les services de dépistage et de traitement des lésions précancéreuses », recommande-t-il.

Le cancer du col de l'utérus a depuis 2017 retenu l'attention de l'ATBEF à travers la mise en œuvre d'un projet spécifique lié au dépistage et à la prise en charge des lésions précancéreuses du col de l'utérus à Lomé et à Kara. Ledit projet est financé par le Gouvernement Japonais à travers l'IPPF.

DON DE Sang

“ Chers citoyens sortons massivement pour sauver des vies. ”

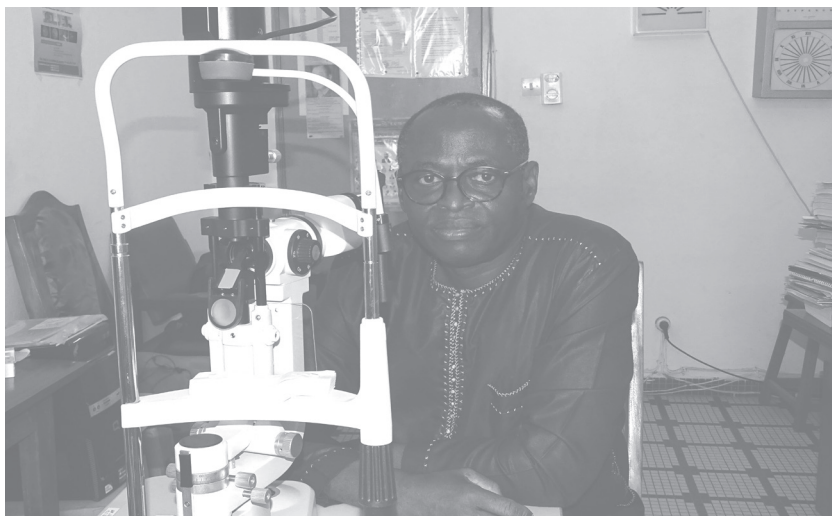
CNTS Centre National de Transfusion Sanguine

☎ 22 21 64 30 Lomé, Doumassesse (EAMAU)

Interview du Pr Patrice Komi Balo, Ophtalmologue, Chef service Ophtalmologie au CHU Sylvanus Olympio de Lomé

« La fatigue oculaire peut être un signe d'une maladie plus sérieuse... Allez consulter les spécialistes de la vision pour se faire examiner »

Travail sur ordinateur, lumière trop vive ou insuffisante, conduite prolongée qui survient ou encore un équipement optique inadapté aux besoins sont autant de facteurs qui peuvent picoter fatiguer les yeux et le mal de tête. Dans cette interview Professeur Patrice Komi Balo, Ophtalmologue, Chef service Ophtalmologie au Chu Sylvanus Olympio de Lomé met en relief les principaux symptômes de la fatigue visuelle et tous les conseils pour ne plus faire souffrir les yeux au quotidien.



Pr. Patrice Komi Balo, Ophtalmologue

Santé-Education : Qu'est-ce que la fatigue oculaire ?

Pr Patrice Komi Balo : L'œil est un organe particulièrement sensible et fragile. L'œil travaille. Sa fonction principale est de voir. Il se produit alors un trouble fréquent, mais irritant communément appelé fatigue oculaire et qui peut parfois être un signe avant-coureur d'un problème médical sous-jacent. La fatigue oculaire est bien souvent le résultat d'une utilisation excessive de nos yeux. Il s'agit d'une altération temporaire du fonctionnement de l'œil, souvent associée à un effort trop important de celui-ci.

Quels sont les principaux symptômes de la fatigue visuelle

Si elle n'est pas grave, la fatigue visuelle peut vite devenir contraignante et incommode. De manière générale, les signaux qui doivent vous alerter sont : vous ressentez une baisse de votre vue au cours de la journée, vous avez des difficultés d'accommodation en passant de la vision de loin à la vision de près, votre vision est brouillée, voire floue, votre champ de vision est altéré, vous avez la sensation de voir double, vous avez une sensation d'éblouissement. Les personnes qui ont une fatigue oculaire ont les yeux irrités ou rouges, une sensation de brûlure ou de picotement dans les yeux,

régulièrement des maux de tête. La fatigue oculaire peut être un signe d'une maladie plus sérieuse, comme la sécheresse oculaire ou un trouble de vision non corrigé. Assurez-vous de prendre rendez-vous avec votre ophtalmologue sans tarder.

Quelles sont les causes de la fatigue oculaire ?

La fatigue oculaire est causée par certaines maladies au niveau de l'œil. Elle est spécifiquement liée à l'utilisation des smartphones, tablettes, ordinateurs portables, travailler à l'ordinateur, regarder la télé, jouer à des jeux vidéo. Donc on sollicite très souvent les yeux devant les écrans et ces derniers contiennent certains rayonnements, des radiations. Et il y a certains yeux qui sont plus sensibles à ces rayonnements. Lire dans une mauvaise position, conduire, ou s'exposer à une condition lumineuse surabondante ou insuffisante. Car nous avons tendance à moins cligner des yeux lorsque nous les utilisons. Il en résulte des yeux secs, fatigués, qui piquent ou qui éprouvent une sensation de brûlure et des maux de tête.

Quelle est la cible exposée à la fatigue oculaire ?

Nous sommes à l'ère du digital et tout le monde, enfants, adolescents, jeunes et adultes, a un petit portable. Presque

tous ceux qui sont en milieu urbain ont la connexion internet regardent des pages pratiquement toute la journée. Ceux qui font les métiers liés à l'usage d'ordinateurs sollicitent très souvent la vision de près. On travaille toute la journée devant l'ordinateur, et après à domicile on passe le reste du temps devant les écrans de téléphone ou de tablettes. Le premier contact de l'œil avec la lecture, c'est la cornée et qui est protégée par un film et quand ce film n'est pas de qualité, lorsqu'on lit on peut avoir parfois des picotements au niveau des yeux. Consulter un spécialiste.

Quels sont les risques liés au travail prolongé sur écran ?

La fatigue liée au travail sur écran est directement proportionnelle au temps passé devant l'écran mais également à la qualité de la vision de l'observateur. Les écrans ne provoquent pas de pathologies, mais leur utilisation intensive fatigue la vue. La fatigue des yeux peut avoir

Comment traiter la fatigue visuelle ?

Un examen oculaire soigneux est indispensable pour ne pas laisser passer une pathologie oculaire sous-jacente. Vous devez aller consulter pour voir si vous n'avez pas un défaut. L'ophtalmologue peut aussi vous prescrire des lunettes dans lesquelles on met des protections contre les radiations. Cela va vous faciliter la tâche. Évitez l'automédication. Allez voir les spécialistes de la vision pour se faire examiner.

Quels conseils pour éviter la fatigue oculaire sur l'écran ?

Lorsque vous travaillez sur un ordinateur toute la journée et que vous sentez des malaises, la première des choses est de veiller d'abord si le lieu de travail soit convenable. Il faut aussi que vous ayez des protections contre l'écran qui diminuent les radiations qui viennent de l'écran. Régler l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante. Travaillez à bonne distance de



une influence directe sur la qualité du travail à effectuer : lecture moins rapide, informations moins bien comprises et intégrées, baisse de la concentration. Nous pouvons avoir des dioptries qui ne fonctionnent pas normalement, c'est-à-dire que l'image est en avant ou en arrière de la rétine et l'œil lui-même essaie de compenser ces défauts et en ce faisant, il met en jeu des muscles qui se contractent et se rétractent. Ils utilisent donc une tension. C'est cette dernière que nous ressentons ; quand on lit, on a des céphalées, ou bien des migraines. La fatigue oculaire peut également survenir beaucoup plus tôt si la personne souffre d'un trouble visuel non-corrigé, principalement l'hypermétropie, la myopie ou de l'absence de parallélisme entre les axes optiques des deux yeux lors de la fixation d'un point.

l'ordinateur, en évitant la lumière du jour sur l'écran. Prendre des pauses régulières de l'ordinateur. N'oubliez pas de cligner des yeux pour enrayer la sécheresse oculaire. Adoptez une bonne posture de travail. Placez votre écran d'ordinateur de manière à avoir une lecture stable et confortable. Il faut savoir que la distance entre les yeux et ce que vous lisez soit de 25 à 33 cm. Si à cette distance, vous n'arrivez pas à bien lire c'est qu'il y a un souci et donc c'est à partir de là que la fatigue oculaire peut commencer. Soit, vous allez essayer d'éloigner votre document du plan de lecture ou soit vous le rapprochez. C'est après la consultation qu'on se rendra compte du problème qui est à la base.

propos recueillis par **William O. & Raymond DZAKPATA** (Stagiaire)

300 plants mis en terre par la Commune du Golfe 4

Chaque 1er Juin, est célébrée la journée nationale de l'arbre. Pour commémorer cette 44ème édition, la Commune du Golfe 4, a mis en terre 300 jeunes plants tout au long de la clôture ouest du campus universitaire de Lomé, côté Bè-Klikamé. C'est le Maire de la commune, M. Jean-Pierre Fabre qui a donné le ton de cet événement. Entouré des chefs quartiers de la localité, des conseillers municipaux et du personnel de la commune, il a mis à terre un jeune plant d'eucalyptus. « Il faut planter des arbres pour arrêter l'avancée du désert

et surtout le réchauffement de la planète. Nous allons veiller à ce que ces plants mis en terre fassent ce pour quoi on l'a mis en terre », a affirmé M. Fabre, juste après son geste. Après le maire, les chefs des quartiers Be-Klikamé et Dossoukopé, les conseillers municipaux et le personnel de la mairie ont également honoré ce devoir civique.

Pour cette journée, le ministère de l'environnement a prévu mettre à la disposition de la commune du Golfe 4 1000 plants de trois espèces différentes à savoir le kayak communément appelé



Mise en terre d'un plant

le mahogen, eucalyptus et mélicia. La commune envisage planter le reste des plants dans les jours à venir sur les terrefleins centraux des artères de la ville

pour son embellissement. Dans le cadre de la lutte contre la désertification, le gouvernement prévoit la mise en terre d'1 milliard de plants d'ici 2030.

par **Raymond DZAKPATA**
(Stagiaire)



**Le Numéro d'Identification Fiscale (NIF)
facilite les opérations de dédouanement
des marchandises.**

[f](#) [t](#) Office Togolais des Recettes - OTR

[YouTube](#) Canal OTR

[WhatsApp](#) +228 90 99 41 01

[Phone](#) 8280

+228 90 13 67 49
+228 97 94 08 65

ED
ÉMERGENCE DIVINE

**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**

**Un savon qui hydrate,
rend lisse votre peau et
donne un super éclat à
votre teint naturel**

**Disponible
en Pharmacie !**

- Rendez votre peau plus belle - Faites ressortir sa beauté