

Lien entre pancréas et diabète: meilleurs aliments et recettes

3-5



DE BONS ALIMENTS POUR LA SANTE DU PANCREAS		
Plantes et infusions pour purifier le pancréas 4	Pancréas : vital dans le métabolisme du sucre 3	L'INAM, un outil de lutte contre la pauvreté 7

Couverture santé universelle : 2^{ème} réunion du Comité de pilotage



Le comité de pilotage en réunion

Le Premier Ministre Victoire Tomégah-Dogbé a présidé le mardi 21 septembre 2021 à la Primature, la deuxième session du Comité de pilotage du projet « *Services de santé essentiels de qualité pour une couverture sanitaire universelle au Togo* ». À l'issue de cette deuxième session, le Comité a adopté le plan de travail du projet pour la période de juillet 2021 à décembre 2022. Le gouvernement togolais sous le leadership du Chef de l'État, a inscrit la couverture sanitaire universelle des Togolais au cœur de ses priorités à travers la feuille de route quinquennale 2020-2025. Il s'agit pour le Gouvernement, de fournir des soins et services de santé essentiels aux femmes, aux enfants, et aux personnes vulnérables dans tout le pays en vue de la réalisation de la couverture sanitaire universelle au Togo. La rencontre a permis aux membres de faire le point sur l'état d'avancement du projet et surtout,

d'adopter le plan de travail. Ce projet d'un coût global estimé à 70 millions de dollars US, est financé par la Banque mondiale et s'étend sur 5 ans (2021-2026). Il s'articule en cinq composantes, notamment, l'augmentation de la demande et de l'offre de services de santé et de nutrition de qualité ; rapprochement des établissements et services de santé des ménages ; renforcement du régime national d'assurance maladie sociale; amélioration de l'intendance, de la surveillance et de la gestion et la composante d'intervention d'urgence. Mis en place le 03 juin dernier, le Comité de pilotage présidé par le Premier Ministre, est l'instance d'échanges et de prise de décision pour la mise en œuvre dudit projet. Il se réunit au moins une fois par trimestre pour examiner les progrès réalisés dans la mise en œuvre du projet.

par **Cousin EGNO**

PHARMACOPEE SANTE VERTE

Médecine Traditionnelle

Centre de traitement par les plantes

Consultations,

Analyses,

Vente de phyto-médicaments

Contacts: 90 29 62 69 / 99 33 58 44

Agoe en face de Camp Fir, centre RéProCom

E-mail: belbedi@yahoo.fr, Site Web: www.pharmacosanteverte.com

Un mariage tradi-moderne pour votre santé

Parents, détruisez les boîtes de conserves vides, les pneus abandonnés et les jarres cassées qui sont source de multiplication des moustiques.

Source: PNL

PHARMACIE DE GARDE Du 27 Septembre au 04 Octobre 2021

BEL AIR	Non loin de RAMCO et de l'hôtel Palm Beach	22 21 03 21
3 ^{ème} ARRONDISSEMENT	près de l'Immeuble FIATA	22 21 52 27
BIOVA	Bd. Houphouët-Boigny	22 34 50 93
CHÂTEAU - D'EAU	Près Château d'eau de BE	22 21 57 51
ESPERANCE	Face Ecole Fran aise Nyékonakpoè	22 21 01 28
ROBERTSON	607, Avenue François MITTERAND Nyékonakpoè	22 22 28 41
ST KISITO	Bd. de la Kara près du Bar TAMTAM	22 21 99 63
St PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	Face au CEG Tokoin Wuiti	22 61 56 14
HEDZRANAWÉ	Marché HEDZRANAWÉ	22 26 49 61
KOUSSAN	En face du stade de Kégué	96 80 10 01
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	96 80 10 03
J-MIMSHAK	à 50m de la base de Satom Hountigomé	22 60 30 50
MAELYS	Bè Kpota en Face de NETADI	22 27 60 19
MISERICORDE	A côté de la Station MRS	96 80 09 45
BETHEL	Rte d'Adidogomé	22 25 23 70
BONTE	Wonyomé-Adidogomé en face de 'a station Sanol	96 80 09 00
DE LA VICTOIRE	Avézi Wéssomé (Après tes rails)	70 45 74 92
JAHNAP - GROUPE C	A côté de l'EPP Gakli, Djidjolié-Gakli, immeuble Favonet	22 51 22 86
VERTE	AGBALEPEDOGAN face Clinique la Victoire	99 98 20 87
LUMIERE	Face Ecole du Parti Kikamé	22 25 03 26
ORCHIDEES	Agbalépédogan	70 43 15 49
SOLIDARITE	LEO 2000	22 51 30 40
ARC-EN-CIEL	Rue Avédji-Vakpossito - Près de la Station Total Totsi	22 50 37 07
CLEMENCE	Agoè-Téléssou, à 50m du Carrefour Margot	70 42 50 00
NABINE	Entre l'Agence CEET d'Agoè et l'Ecole privée La source	70 19 35 35
VITAS	Sise à Agoè Anomé dit Plateau Route du Bar Plateau	98 97 97 96
EXCELLENCE	Située à Agoè Assiyé du côté ouest	22 25 63 43
SATIS	Agoè Démakpoè Voie CEDEAO	22 51 77 87
LA BARAKA	Près du CEG Koshigan, Agoè-Logopé	70 44 85 17
MAWUNYO	Agoè LOGOPE, non loin de l'ECOLE LA BRUYERE	90 17 49 28
ZONGO	Agoè-Sogbossito, route de Mission TOVE	70 42 34 64
AGOE-NYIVE	entre Orabank et la station Sanol Togblékopé	70 49 96 55
ELEMAWUSSI	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	22 25 83 38
ZOSSIME	Adétikopé, Médina, Nationale N° 1	91 66 37 42
ST PHILIPPE	Zossimé, près du marché de Zossimé	99 99 80 75
BAGUIDA	Sanguéra, Station-service OANDO	90 67 33 24
AVEPOZO	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
	A côté de la place publique d'Avépozo	22 27 04 86

Numéros utiles

CHU Sylvanus Olympio
22-21-25-01

CHU Campus
22-25-77-68/22-25-47-39/22-25-78-08

Commissariat central
22-21-28-71

Sûreté Nationale
22-22-21-21

Pompiers
118 ou 22-21-67-06

Gendarmerie (Secours et Assistance)
172 ou 22-22-21-39

Police Secours
117

Pharmacies et Points de vente du journal	Géolocalisation
Kisito	3K
Yem bla	Caisse
ISIS	Noukafou
la Grace	Agoè stade
Main de Dieu	Agoè Assiyé
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
EMNET	Carrefour Bodjona
En face du Stade Dr Kaolo	Tsévié
Auto Ecole Itinéraire	Von plan
Sames com	Noukafou
Boutique victoire Fm	Radio victoire fm
T-Oil Akodessewa	Akodessewa
Cap Kégué	Kégué
Boutique FAO Noukafou	Noukafou
Edi Togo	CEET Assigamé

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
Raymond DZAKPATA,

Infographie
Santé Education

Imprimerie
Santé Education

Tirage
7000 exemplaires

Distributeur Exclusif
Gérard AFANTODJI

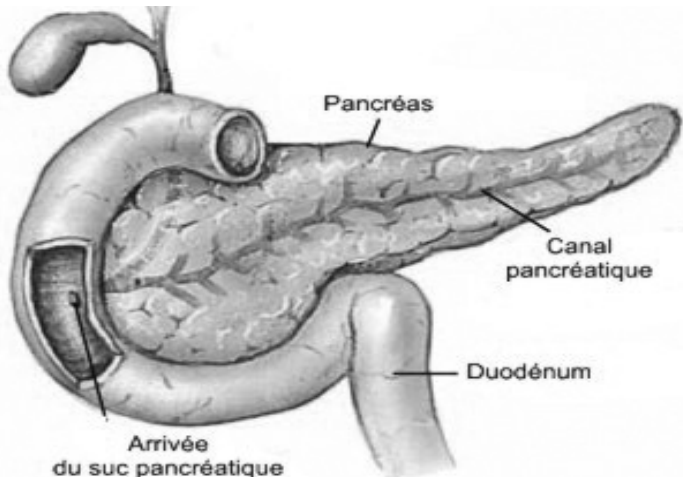
Service Marketing et Communication
Ibrahim LARDAGOU

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

Pancréas : vital dans le métabolisme du sucre

Le pancréas est une glande volumineuse qui participe activement à la digestion. Il se situe en dessous de l'estomac. A peine plus grand qu'une langue, le pancréas a deux fonctions vitales pour l'organisme. Il produit une sécrétion exocrine et une sécrétion endocrine. La sécrétion exocrine est composée d'un ensemble d'enzymes qui sont déversées dans l'intestin pour faciliter la digestion. La sécrétion endocrine, l'insuline, est importante dans le métabolisme du sucre.

A quoi sert le pancréas ?



Le pancréas se trouve au niveau du creux de l'estomac, entre le foie et la rate. Il mesure en moyenne 15 à 20 cm de long, 3 cm de haut, et a un poids inférieur à 100 g. On distingue trois parties dans le pancréas : la tête, le corps et la queue. L'organe contient le canal pancréatique, appelé le canal de Wirsung, qui récolte le suc pancréatique pour le déverser dans le tube digestif. Le canal de Wirsung et le canal biliaire aboutissent tous les deux au même endroit dans l'intestin, le duodénum.

Le pancréas a plusieurs fonctions : notamment la digestion et la production d'hormones. Cette glande est dite exocrine, c'est-à-dire qu'elle fabrique le suc pancréatique qui est déversé dans le tube digestif. Le suc pancréatique participe à la digestion des glucides et des lipides grâce à des enzymes spécifiques. Ce suc intervient aussi en neutralisant l'acidité provenant des sécrétions gastriques. Une maladie pancréatique,

en plus de provoquer des douleurs abdominales, engendrent des problèmes de digestion.

Le pancréas a aussi une fonction dite endocrine : il sécrète des hormones dans le sang, dont l'insuline. Celle-ci permet de réguler le taux de sucre dans le sang et de stocker dans l'organisme différents nutriments issus de la digestion. A l'intérieur du pancréas, ce sont les cellules bêta des îlots de Langerhans qui sécrètent l'insuline. Cette hormone est essentielle à la vie, et des problèmes liés à la production d'insuline ou liés à son utilisation par l'organisme peut aboutir à un diabète.

Un mauvais fonctionnement du pancréas peut donc entraîner un diabète. Un diabète de type 1 qui survient généralement chez l'enfant, correspond à une fabrication insuffisante d'insuline, nécessitant un traitement par piqûres ou injections d'insuline de façon quotidienne, ou la mise en place d'une pompe à insuline.

Maladies et signes d'alerte

Les signes qu'on peut constater quand le pancréas ne fonctionne pas bien : douleurs soudaines et violentes au niveau de la ceinture abdominale, douleurs allant parfois jusque dans le dos, fièvre, nausées et des vomissements, sueurs froides, chute de tension, battements accélérés du cœur. Quand une personne sent un ou plusieurs signes de ce genre, qu'elle aille en consultation.

Le pancréas est un organe qui peut être touché par différents types de maladies. D'abord **les tumeurs du pancréas**. Une croissance incontrôlée de cellules du pancréas peut donner lieu à l'apparition d'une tumeur. Des métastases peuvent apparaître, typiquement au foie ou dans les poumons. Les raisons qui amènent à l'apparition du cancer du pancréas sont encore peu connues. Le cancer du pancréas est le classique. Les principaux facteurs de risque qui participent au développement de ce cancer sont : le tabagisme, une alimentation riche en viandes et en graisses animales.

Ensuite, **une inflammation chronique du pancréas**. C'est une inflammation subite et rapide du pancréas, due à l'activation des enzymes digestives à l'intérieur de la glande. Cette inflammation endommage le pancréas de manière importante. Il y a deux causes principales : l'abus d'alcool et les pathologies des voies biliaires (calculs). Dans le cas d'une pancréatite chronique, les altérations sont définitives.

On a également **une inflammation**

aiguë du pancréas. Dans ce cas le tissu pancréatique est détruit progressivement et remplacé par un tissu cicatriciel. Les fonctions endocrines (insuline) et exocrines (digestion) se détériorent, amenant à des troubles digestifs et à un diabète. Dans ce cas, si la cause est supprimée et si la pancréatite n'était pas trop sévère, le pancréas peut s'en sortir sans séquelle. Plus rarement, une pancréatite aiguë entraîne des complications sur d'autres organes notamment foie, poumons, cœur, reins, cerveau, qui peuvent être graves.

Le diabète est une maladie qui concerne le pancréas. En fait, il s'agit d'une maladie qui intéresse surtout l'insuline (produite par le pancréas) et sa sécrétion ou son utilisation. On distingue le diabète de type 1 qui survient généralement pendant l'enfance et qui correspond à une production insuffisante d'insuline par le pancréas. Il nécessite l'injection répétée d'insuline, voire l'utilisation d'une pompe à insuline.

Le diabète de type 2 est une maladie qui survient généralement plus tard, chez l'adulte. L'insuline sécrétée par le pancréas est mal utilisée par l'organisme. Cela est généralement dû à un surpoids, mais aussi d'autres facteurs. Des médicaments permettront le plus souvent d'équilibrer le diabète, c'est-à-dire avoir un taux de glycémie normal. En cas de diabète de type 1 ou 2, pratiquer de façon régulière une activité physique et surveiller son alimentation. Ces affections demandent une surveillance médicale importante et constante.

Lien entre pancréas et diabète



Le diabète n'est pas la maladie de « ne pas avoir assez d'insuline » mais une maladie de l'organe qui s'occupe de produire l'insuline : le pancréas. Cette condition est simplement un signal extérieur d'un pancréas qui est trop endommagé pour produire l'insuline dont le corps a besoin pour réguler le taux de glycémie. Les glucides à absorption rapide de la nourriture, demandent beaucoup de travail au pancréas, et produit donc plus d'insuline.

Si le pancréas est sur-stimulé pendant une longue période, il peut se fatiguer. Le pancréas peut également être compromis s'il est submergé par des acides produits non seulement par les glucides à absorption rapide qu'on consomme, mais aussi par les sucres, excès de gras, les aliments hautement acidifiants, les acides uriques. Ces acides ne cessent de venir de l'estomac jusqu'au

pancréas. Étant donné que le pancréas est le second « lien » après l'estomac dans la « chaîne de digestion », tout ce qu'on mange se retrouve directement dans cet organe délicat. Alors au lieu de digérer la nourriture et produire de l'insuline le pancréas devient un « organe traumatisé » ce qui signifie que le pancréas doit absorber et neutraliser tous les excès d'acides que l'alimentation moderne lui déverse. C'est là qu'on développe un « prédiabète ». Le diabète n'arrive pas sans raison, c'est le résultat direct d'une détérioration dans le corps.

On ne prête pas assez attention à la source des problèmes et pendant qu'on ne le fait pas, ces problèmes continuent à s'empirer. Si on n'arrête pas l'attaque du pancréas, on développera alors une résistance à l'insuline et éventuellement un diabète de type 2.

Envies d'uriner fréquentes



Peut-on considérer qu'une envie d'uriner fréquente est symptomatique du diabète de type 2 ? Néanmoins, ce trouble n'entraîne généralement aucun symptôme visible. En réalité, les symptômes du diabète de type 2 s'observent essentiellement lorsque la pathologie est très marquée, c'est-à-dire que le diabète est particulièrement déséquilibré. L'on retrouve dans ce cas une soif importante et des envies d'uriner fréquentes, on parle alors de syndrome polyuropolydipsique. Ces aller-retours incessants aux toilettes favorisent quant à eux les infections urinaires et les mycoses. Ces symptômes peuvent s'accompagner d'une asthénie ou grande fatigue, d'un amaigrissement, de problèmes de vues, de crampes musculaires, etc. Ainsi, la fréquente envie

d'uriner ne suffit pas à poser le diagnostic du diabète de type 2.

Pour être efficace, le traitement du diabète de type 2 doit être rapidement mis en place. La première étape consiste à adopter un régime alimentaire équilibré et régulier, en supprimant notamment les sucres rapides et en condamnant le grignotage. Dans l'idéal, ces règles alimentaires doivent être établies par un nutritionniste ou un diététicien qui, le cas échéant, préconise dans un premier temps un régime hypocalorique destiné à faire perdre du poids. Les médicaments antidiabétiques peuvent aussi s'avérer nécessaires, de même que les injections d'insuline si le traitement oral ne suffit pas à équilibrer le diabète. Grâce à un bon suivi, il est plus facile de vivre avec son diabète.

suite a la page 4

suite de la **page3**

Pas de carence en vitamine B12



Un apport suffisant en vitamine B12 pendant la grossesse peut prévenir le risque de diabète de type 2 chez le bébé. Des études ont montré que les mères avec des taux de vitamine B12 bas ont un IMC (indice de masse corporelle) plus élevé et ont plus de risques de donner naissance à des bébés de petit poids. Ces enfants montrent aussi une résistance à l'insuline plus importante dans l'enfance.

Selon les chercheurs de l'université de Warwick (Angleterre), ces changements métaboliques associés au manque de B12 peuvent être causés par des niveaux anormaux de leptine, l'hormone de la satiété. Les bébés nés de mères carencées en B12 ont des niveaux de leptine plus élevés que la normale.

Ces résultats laissent à penser que le manque de B12 puisse défavorablement programmer le gène de la leptine, changeant ainsi les niveaux auxquels

l'hormone est produite, pendant que le fœtus grandit. La leptine est produite par les cellules graisseuses du corps et son niveau augmente après les repas. Par exemple en cas d'obésité, les niveaux de leptine montent et restent systématiquement plus hauts que la normale ce qui pousse les individus à avoir faim et par conséquent manger trop. Ce phénomène de résistance à la leptine peut mener au diabète de type 2. Veiller à éviter les carences en vitamine B12. Enfin, consommer régulièrement des protéines présentes dans les viandes maigres et poissons. A partir du moment où toute chair animale est exclue, il est important de prendre une supplémentation en vitamine B12 (sous forme de gélules ou d'ampoules) pour éviter l'anémie et veiller au bon fonctionnement du cerveau. Consulter au préalable le médecin gynécologue ou la sage-femme.

Risque de diabète chez les enfants



La fréquence du diabète est en augmentation partout dans le monde et des études révèlent que les enfants courent de plus en plus de risque de développer cette maladie. Avec le temps, le diabète peut endommager le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins et les nerfs, provoquant des problèmes chroniques et une mort prématurée. De nombreux pays font état d'un nombre plus élevé de nouveaux cas de diabète de type 1, en particulier des enfants de plus en plus jeunes. Il est à relever que certains aspects de la maladie chez les enfants ressemblent à des épidémies de maladies infectieuses. Le diabète de type 1 survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline, une hormone qui régule le sucre sanguin. Sa cause n'est pas connue, mais on pense qu'il résulte d'une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux.

Au Togo, selon Dr Damien Ekoué-Kouvahey, 8% des enfants sont porteurs du diabète au Togo. Et ces chiffres ne représentent que la partie émergée de

l'iceberg. Le diabète chez l'enfant peut survenir dès la naissance. Des enfants naissent diabétiques. Depuis le ventre de leurs mères, leurs pancréas n'ont pas été aptes à fabriquer de l'insuline. Le jour de leur naissance, ils sont diabétiques. Il n'existe actuellement aucun moyen connu de prévenir le diabète de type 1. Le diabète de type 2 survient lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit. Souvent évitable, il peut être le résultat d'un excès pondéral et d'un manque d'activité physique, ainsi parfois que d'une prédisposition génétique.

Depuis peu, de plus en plus de cas de diabète de type 2 sont enregistrés chez des enfants et des adolescents. À tel point que dans certaines parties du monde, le diabète de type 2 est devenu le principal type de diabète de l'enfance. L'augmentation mondiale de l'obésité et de l'inactivité physique chez les enfants jouent un rôle crucial en la matière. Une alimentation et des modes de vie sains constituent une défense efficace contre cette maladie.

Plantes et infusions pour purifier le pancréas

Purifier le pancréas est très important. Pour maintenir une bonne qualité de vie, on a besoin de régler le corps parfaitement. Ce n'est pas toujours facile, et parfois une mauvaise alimentation peut causer une inflammation ou la surcharge de l'organisme. La phytothérapie ou encore la naturopathie recèlent des remèdes naturels efficaces dans les troubles et dysfonctionnements du pancréas. Voici comment prendre soin du pancréas à l'aide de plantes médicinales. La consultation d'un naturopathe peut être indiquée.

Recettes aux aubergines



L'aubergine est un des dix légumes les plus consommés par la majorité des humains. La consommation d'aubergines est recommandée par l'American Diabetes Association (ADA) en raison de sa teneur élevée en fibres et de son faible taux glycémique.

Le Dr Kalidas Shetty, professeur au département des sciences des aliments de l'Université du Massachusetts (USA), a étudié de près les effets de l'aubergine sur la santé humaine. Des extraits d'aubergine peuvent inhiber les enzymes digestives qui transforment la nourriture en glucose. L'inhibition de ces enzymes pourrait ralentir la digestion des glucides, diminuer leur absorption et limiter ainsi l'élévation du sucre sanguin après le repas.

Toute personne atteinte de diabète de type 2 a intérêt à suivre un régime faible en glucides et à privilégier les aliments dont l'indice glycémique est bas. L'aubergine, qui contient peu de glucides

et de calories et dont l'indice glycémique est de seulement 15 (le maximum étant 100), est un ingrédient par excellence à incorporer au quotidien dans une multitude de recettes.

Regorgeant de fibres, l'aubergine contient par ailleurs très peu de glucides solubles. La grande quantité d'antioxydants présents dans l'aubergine aide à éliminer le sucre sanguin produit par les radicaux libres. Parmi les autres nutriments antidiabète que contient l'aubergine, on peut mentionner la quercétine, le bêta-carotène, la génistéine et la curcumine. Très peu calorique mais hautement nutritive, l'aubergine est un aliment qui rassasie, ce qui aide à prévenir les grignotages.

Recette sauce pour diabétique : Aubergines + gombo + oignons + ails + Gboma + poissons+ tomates. Faire la sauce sans huile rouge et accompagner avec la pâte du mil.

Gingembre, ail et miel



Le remède à base de gingembre d'ail et de miel est une excellente option si on souhaite réguler le taux de mauvaises graisses dans le sang en peu de temps. Par ailleurs, il est simple à préparer et très économique. Ce remède naturel aide à nettoyer les artères et donc à réduire le risque de souffrir de possibles maladies cardiovasculaires.

Recette : 4 gousses d'ail, 3 centimètres de racine de gingembre, ½ tasse de jus de citron (125 ml), 8 tasses d'eau (2 litres), 1 tasse de miel (336 g). Éplucher très bien l'ail et l'ajoute au mixeur avec les morceaux de racine de gingembre. Mélanger quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Extraire le jus du citron jusqu'à obtenir au moins une demi-tasse et l'ajouter au mélange avec les 2 litres d'eau. Ajouter enfin la tasse de miel et mixer

parfaitement tous les ingrédients. Enfin, filtrer la boisson si cela est nécessaire et la verser dans un récipient en verre avec un couvercle hermétique. Laisser reposer au moins 5 jours dans un endroit frais et à l'ombre. Enfin, après on pourra consommer ce remède pour réduire le taux de mauvaises graisses. De plus, pour conserver au mieux cette préparation, on peut également la garder au frais dans le réfrigérateur. On peut prendre une tasse de cette préparation à jeun ou avant chaque repas. Consommer ce remède pendant 2 semaines au maximum. De plus, avoir une alimentation saine, variée et équilibrée et une activité physique régulière. Adopter de bonnes habitudes de vie. Faire un examen médical annuel avec le médecin pour vérifier le taux de graisses, de triglycérides et de sucre dans le sang.

suite a la **page 5**

suite de la **page 4**

Feuilles de goyavier



Nombreux sont les bienfaits qu'apportent les feuilles de goyavier à la santé. Riches en potassium, en fibres et vitamines A et C et pleines de minéraux, les feuilles de goyavier peuvent aider à réguler l'organisme. En effet, utilisées en décoction, les feuilles de goyavier soulagent les maux d'estomac, la toux, la diarrhée, ... elles peuvent aussi aider à traiter le diabète et à baisser le taux de mauvaises graisses.

En cas de diabète, une décoction de

feuilles de goyavier réduit le niveau de sucre dans le sang et ne stimule pas la sécrétion d'insuline. Boire régulièrement une infusion de feuilles de goyave peut naturellement aider à diminuer les mauvaises graisses en augmentant les bonnes graisses dans le sang. On peut utiliser les feuilles fraîches ou séchées. Tremper quelques feuilles dans une casserole d'une bonne quantité d'eau. Laisser préparer 5 à 10 minutes. Laisser refroidir et filtrer l'infusion. Boire.

les feuilles de manguier



Ces feuilles sont très bénéfiques pour la santé globale, car elles sont riches en vitamines, enzymes, antioxydants et de nombreux minéraux. Elles peuvent traiter de nombreux problèmes de santé tels que : la fièvre, la diarrhée, l'insomnie, les varices, l'asthme, la bronchite et le rhume. Ces feuilles peuvent réduire la pression sanguine et renforcer les vaisseaux sanguins.

Recette : Tout d'abord, prendre 10 à

15 feuilles tendres du manguier, puis les faire bouillir dans un verre d'eau et les laisser reposer toute la nuit. Dans la matinée, filtrer l'eau et la boire sur un estomac vide. Pour de meilleurs résultats, on doit utiliser cette méthode pendant deux ou trois mois. On peut également sécher les feuilles dans un endroit sombre et les broyer. Utiliser une demi-cuillère à café de cette poudre de feuilles de mangue deux fois par jour.

Meilleurs aliments et recettes pour la santé du pancréas

L'alimentation est toujours le premier facteur lorsque les organes commencent à mal fonctionner. Mais il y a aussi des éléments externes, que l'on trouve dans l'environnement, qui peuvent altérer leur fonctionnalité. Tout cela provoque des déséquilibres hormonaux chez le pancréas ainsi que des maladies comme le diabète, le cancer. Par conséquent, la santé de cet organe est nécessaire pour la santé globale. Purifier le pancréas en éliminant l'alcool, le tabac et tout ce qui s'apparente à la malbouffe de notre régime alimentaire : sucres, sel, graisse animale. Le pancréas doit donc être désintoxiqué régulièrement pour rester sain. Cette désintoxication peut se faire avec les aliments naturels.

Epices

Ail, curcuma, poivre, clou de girofle, cannelle, oignon, gingembre possèdent des propriétés hypolipémiantes et antidiabétiques. Ils aident à diminuer la quantité de sucre dans le sang, stimule la production

d'insuline et régulent la glycémie en stimulant les cellules du pancréas et en abaissant les lipides et les triglycérides dans le sang. Ces épices possèdent des propriétés anti-cancer qui peuvent soutenir la santé du pancréas.

Fruits et légumes



Opter pour les légumes et fruits comme les épinards, betteraves, persil, pissenlit, poivrons, laitue, patate douce, papaye, avocat, brocoli, tomates, champignons, concombre, chou, orange, pamplemousse, mangue. Ils sont une bonne source de fibres, de sélénium, de potassium et de vitamines et antioxydants. Ces composés peuvent ralentir la propagation des cellules cancéreuses et provoquer l'apoptose, la mort cellulaire programmée, ou le processus par lequel des cellules déclenchent leur auto-destruction en réponse à un signal. Fruits et légumes peuvent améliorer l'anomalie du métabolisme du glucose et des lipides en réduisant la résistance à l'insuline.

Ils ont des propriétés qui permettent de combattre les cellules cancéreuses du pancréas. Ces aliments désintoxiquent le foie et le pancréas, ce qui aide éventuellement à réparer les tissus abîmés, tout en augmentant la production de bile.

Recette : 1 betterave, 1 carotte, 5 cuillerées de jus de citron (50 ml), 1 verre d'eau (200 ml). La première chose à faire est de bien laver la betterave et la carotte. Ensuite les découper en petits morceaux pour faciliter le mixage. Une fois que les deux aliments ont été mixés, les mélanger au verre d'eau et au jus de citron. Boire le matin. Cela fait du bien à l'organisme.

Le bain chaud

Prendre une douche ou un bain chaud chaque jour stimule la digestion et améliore la santé du pancréas. Cela active son

fonctionnement. Ne pas hésiter donc pas à prendre un bon bain chaud avant d'aller se coucher, cela relaxera et aidera à trouver

Les thés



Thé au gingembre, thé vert, thé au citronnelle, thé au kinkéliba, thé au moringa, désenflament, purifient l'organisme. Ce sont de bons sédatifs et antioxydants. En prendre au petit-déjeuner ou l'après-midi. Il apporte une excellente dose d'antioxydants fantastiques qui purifient le pancréas. C'est en étudiant les effets du thé vert

sur les métastases que des chercheurs de l'université d'Osaka au Japon se sont rendu compte de sa potentielle efficacité sur le cancer du pancréas. Les personnes atteintes de pancréatite doivent consommer du thé vert. Cet aliment contient de polyphénols et antioxydants capables de diminuer l'inflammation du pancréas.

Réduire le stress



Garder en tête que traverser des périodes d'anxiété, d'angoisse ou de stress va augmenter les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. Celle-ci provoque beaucoup de dommages à l'organisme. Les émotions négatives, les inquiétudes altèrent entre autres les fonctions basiques, en affectant la digestion, en élevant le

risque d'inflammation des intestins et du côlon. Tout ceci peut également générer des dérèglements dans le pancréas, qui pourra arrêter de libérer des enzymes dans l'estomac. Essayer donc de se relaxer, de prendre du temps pour soi, de se promener, de bien manger, c'est bon pour la santé, la vie et surtout vivifie le pancréas.

Dossier réalisé par Abel OZIH

Cancer du col de l'utérus, drame au féminin

Urgence de subventionner les services de dépistage et de traitement des lésions précancéreuses

Sournois, silencieux et funeste, le cancer du col de l'utérus invalide et tue nos filles, nos sœurs, nos femmes... Deuxième cause de décès après le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus mérite une attention particulière pour véritablement asseoir une politique sanitaire à haut impact sur la santé de la mère et de l'enfant mais aussi sur la contribution de la femme à l'économie nationale. Pour endiguer la propagation de la maladie, le Togo a lancé un plan stratégique national pour la prévention et le contrôle du cancer du col de l'utérus 2018-2022. S'inscrivant dans ce plan l'Association Togolaise pour le Bien-Etre Familial (ATBEF) a élaboré son plan stratégique 2016-2022 en prenant en compte les actions de prévention du cancer du col comme les actions d'offre de service et de plaidoyer.



Vue des journalistes et du personnel de l'encadrement à l'issue de l'atelier de dissémination de l'argumentaire

Le cancer du col de l'utérus existe bel et bien au Togo. De 2014 à 2020, 187 cas de cancers du col de l'utérus ont été détectés au CHU Sylvanus Olympio. En 2020, les estimations de l'observatoire mondial des cancers présentent pour le Togo 455 femmes affectées. En mars 2021, sur 518 femmes dépistées à Kéao, Atchangbadè et Baga, 21 sont positives, soit 4,05%. D'aucuns diront, c'est tout ? Non ! Ces estimations sont loin de traduire la réalité, selon Mme Noélie Koévi-Koudam. La directrice exécutive de l'ATBEF explique alors que « beaucoup de femmes souffrent dans l'ombre et ne viennent à la lumière que tardivement ». La plupart des victimes sont des femmes des milieux défavorisés. Ces femmes ignorent tout sur le cancer du col y compris les moyens de prévention et de traitement par faute d'information. En dépit des efforts du Gouvernement, notre pays ne dispose pas assez de ressources humaines ni de centre de lutte contre les cancers. Tous ces constats découlent de l'analyse situationnelle sur le cancer du col de l'utérus, une étude réalisée par l'ATBEF.

L'analyse des statistiques du département de gynécologie et obstétrique du CHU Sylvanus Olympio sur les cancers gynécologiques et mammaires de 2014 à 2018 montre que le cancer du col de l'utérus est le 2ème cancer qui tue les femmes au Togo après le cancer du sein. Le drame est que 80% des cas de cancers du col de l'utérus sont diagnostiqués aux stades avancés. Or, le dépistage précoce des lésions précancéreuses du cancer du col de l'utérus augmente les chances de traitement.

Le renforcement du plateau technique et des ressources humaines existant permettra de faciliter la prévention, le diagnostic et la prise en charge du cancer du col.

Oui, il est possible de prévenir et de réduire de 50% la mortalité liée au cancer du col de l'utérus par la sensibilisation et le dépistage précoce des lésions.

Le cancer du col de l'utérus est causé par une infection persistante d'un virus, le papillomavirus. C'est une infection sexuellement transmissible qui se soigne bien, dans la plupart des cas. Cette infection peut être évitée par la vaccination des filles de 9 à 13 ans. Cependant, il peut arriver que le virus

perdure sur la muqueuse du col de l'utérus et la lésion peut évoluer, pendant des années en cancer du col de l'utérus. Le dépistage de cette infection peut se faire par le frottis cervico-utérin. Pratiqué régulièrement, le frottis cervico utérin permet de détecter au plus tôt la lésion et d'éviter qu'elle ne se développe en cancer du col de l'utérus. Les femmes sexuellement actives sont donc encouragées à faire le test de diagnostic chaque trois ans. A lui seul le dépistage précoce contribue à baisser de 50% la mortalité liée au cancer du col utérin. Somme toute, le dicton qui dit « prévenir vaut mieux que de guérir », cadre très bien avec la lutte contre le cancer du col. L'analyse situationnelle sur le cancer du col de l'utérus au Togo financée par l'ATBEF, met un point d'honneur sur la prévention. Car, selon cette étude, « la prise en charge coûte extrêmement chère pour les familles ». Or, beaucoup de Togolaises, surtout de l'intérieur du pays n'ont pas accès aux informations précises sur le cancer du col de l'utérus et elles ne savent pas où elles peuvent se faire dépister.

Urgence d'investir dans l'accès aux services de prévention et de prise en charge du cancer du col de l'utérus

L'Etat togolais fait des efforts, ces dernières années, dans la prise en charge du cancer du col de l'utérus. Le Togo a élaboré un Plan Stratégique pour la Prévention et le Contrôle du cancer du col de l'utérus (2018-2022). Les défis sont énormes mais les moyens disponibles ont une portée limitée.

En termes de structures de dépistage et de prise en charge des lésions précancéreuses du col de l'utérus, à peine trois formations sanitaires régionales (CHR Maritime, DRS Centrale, CHR Savanes) et trois structures associatives (ATBEF, ASSAFETO et AED) pratiquent l'inspection visuelle à l'acide acétique et au lugol avec une rupture fréquente voire permanente du lugol. La cryothérapie, une méthode de traitement des lésions précancéreuses du col de l'utérus, n'est disponible qu'avec les mêmes structures mais dont la plupart n'offrent ces services que lors des campagnes à petite envergure.

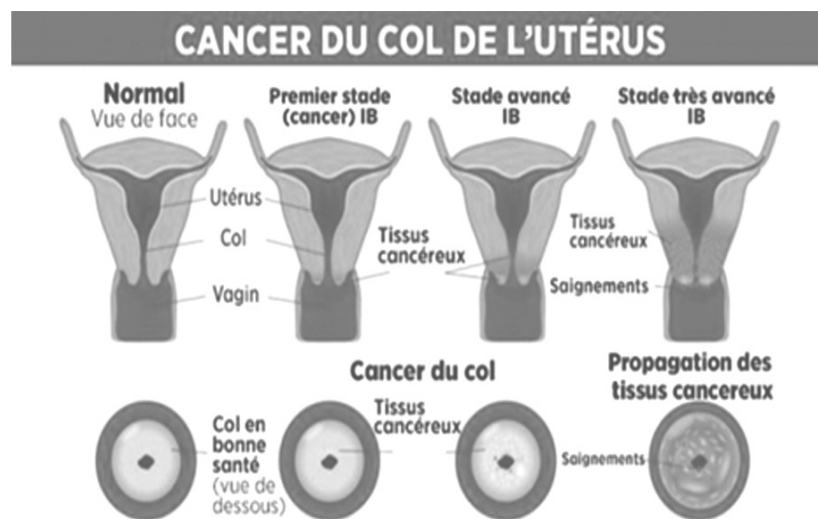
Autre défi à la lutte contre le cancer du col de l'utérus : le plateau technique pour le diagnostic et la prise en charge des cas de cancer du col de l'utérus est

dans l'ensemble très limité. On note un seul service d'anatomo-pathologie (au CHU Sylvanus Olympio à Lomé). Pour les spécialistes de chirurgie et de chimiothérapie, il n'y a que quatre (4) oncologues (spécialistes du cancer) pour toute la population togolaise.

Bref, on note une insuffisance de centres d'accueil, des problèmes d'équipements adaptés, une insuffisance des spécialistes du cancer... Cela va sans dire qu'il faut mobiliser des ressources financières énormes à investir dans

du col de l'utérus frisent des millions de FCFA. Ce coût exorbitant constitue une barrière d'accès aux soins aux femmes affectées dont la plupart sont en situation de précarité économique. Avec l'accès insuffisant aux services de dépistage et au traitement précoce des lésions précancéreuses, le cancer du col utérin est donc un fardeau lourd à porter. Il provoque des décès de plusieurs femmes et plonge d'autres dans une situation de maladie grave et chronique, avec un traitement presque à vie, déstabilisant ainsi le tissu socio-économique des familles. Ces dernières sont plongées dans la pauvreté à cause du coût du traitement et de l'incapacité pour la personne malade à travailler. Les familles rentrent dans une obligation morale de s'occuper de la personne malade sur tous les plans, au détriment d'autres aspects de la vie. Les membres de famille ne peuvent plus vaquer librement à leurs occupations économiques et même cela perturbe les programmes de formation et la scolarité des enfants, ainsi que leur épanouissement sur le plan socio-économique.

A cet effet, Mme Koévi-Koudam, Directrice de l'ATBEF a lancé un appel à « nos autorités pour qu'un intérêt particulier soit axé sur le cancer du col de l'utérus pour que nos sœurs ne meurent plus faute d'ignorance ».



le développement des infrastructures appropriées au fonctionnement des services intervenant dans la prévention et le contrôle du cancer invasif du col utérin. Dans le contexte actuel de l'épidémie à la Covid-19, la priorité des investissements en santé est orientée vers le nouveau fléau et le cancer du col de l'utérus risque de demeurer le parent pauvre des subventions.

Même si une structure privée de radiothérapie vient à peine de démarrer ses services à Lomé, l'accès est très limité aux malades à cause du coût élevé des traitements. Et c'est là le drame du cancer du col de l'utérus : la maladie prolifère parmi les couches défavorisées, mais il faut être riche pour pouvoir se soigner !

Le coût prohibitif de dépistage et de traitement, facteur d'exclusion

Selon une étude, les coûts des services de dépistage et de traitement du cancer

La vision de l'Etat togolais d'ici 2022 calquée sur celle de la communauté internationale

Le cancer du col de l'utérus est une maladie évitable. Il est également guérissable s'il est détecté tôt et traité de manière adéquate. Dans ce sens, a été lancée la stratégie mondiale pour accélérer l'élimination du cancer du col de l'utérus comme problème de santé publique, 2020-2030.

A l'occasion du lancement de cette stratégie, le Directeur Général de l'OMS a fait constater que: « Grâce à des interventions rentables et fondées sur des preuves fondées sur des données probantes, notamment la vaccination des filles contre le papillomavirus humain des jeunes filles, le dépistage et le traitement des lésions précancéreuses, et l'amélioration de l'accès au diagnostic et au traitement des cancers invasifs, nous pouvons éliminer le cancer du col de l'utérus en tant que problème de santé publique et en faire une

suite de la page 6

maladie du passé. ». Dans la préface de la stratégie mondiale pour l'accélération de l'élimination du cancer du col de l'utérus en tant que problème de santé publique, le Directeur Général de l'OMS, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus a exhorté les Etats membres à honorer leurs engagements à respecter, protéger et promouvoir les droits de la femme, de la jeune fille et de l'adolescente en leur donnant l'opportunité d'accès aux services, même dans les conditions difficiles de la pandémie de Covid-19. Dans la même logique de livrer une lutte implacable contre le cancer du col de l'utérus, le Togo notre pays a lancé un plan stratégique national pour la prévention et le contrôle du cancer du col de l'utérus 2018-2022 (voir encadré). Dans la Préface de ce plan stratégique, le ministre en charge de la Santé, le Professeur Moustafa Mijiyawa a déclaré : « *Le Ministère est déterminé à déployer efficacement dans le pays des interventions pour la prévention et le contrôle du cancer du col dans le cadre de la politique nationale des maladies non transmissibles et du plan stratégique de prévention et de contrôle du cancer du col pour les cinq prochaines années* ».

Fort de cet engagement, le Togo veut mettre en œuvre un programme de prévention du cancer du col de l'utérus par le renforcement du système de dépistage et de prise en charge de la maladie.

Subventionner durablement la prévention et la prise en charge, le plaidoyer porté par l'ATBEF et le Réseau des Organisations de la Société Civile Intervenant en SR et PF (ROSCI-SR-PF)

La concrétisation de la volonté politique du Gouvernement de protéger et sauver

la vie des filles et femmes togolaises des affres du cancer du col de l'utérus passera, selon l'ATBEF, par la création d'une ligne budgétaire au budget général de l'Etat pour subventionner la lutte contre la maladie. Tel est le plaidoyer de changement des politiques en matière de santé sexuelle et santé de reproduction ciblé par l'ATBEF dans son plan stratégique 2016-2022. Ce plaidoyer pour la subvention de la lutte contre le cancer du col de l'utérus est soutenu par l'IPPF, la fondation Hewlett et la Japanese Trust Fund (JTF).

A cet effet, il a été réalisé une étude situationnelle du cancer du col au Togo et un argumentaire disséminé aux Organisations de la Société Civile et aux journalistes, acteurs privilégiés du plaidoyer pour la mise à échelle des services de prévention et de prise en charge du cancer du col de l'utérus.

Concrètement, la mise à disposition d'une ligne budgétaire sollicitée auprès du Gouvernement permettra aux services techniques de l'Etat et aux organisations de la société civile d'organiser des campagnes de sensibilisation, de dépistage et de traitement des lésions précancéreuses ainsi que pour la tenue des campagnes de chirurgie oncologique. Une partie de la ligne budgétaire sera consacrée à des programmes de formations spécialisées pour le renforcement des capacités des acteurs impliqués dans le dépistage et la prise en charge du cancer du col de l'utérus. Ce sera à ce prix que le plan stratégique élaboré par le Gouvernement pour la prévention et le contrôle du cancer du col de l'utérus 2018-2022 aura réalisé ses nobles objectifs (voir encadré 1) pour le bonheur des Togolais.

Source: « ATBEF »

Les lignes directives du plan stratégique du Togo

Le plan stratégique du Togo pour la prévention et le contrôle du cancer du col de l'utérus 2018-2022 prévoit:

- **Au moins 90% des togolais touchés par l'IEC sur le cancer du col utérin.**
- **Au moins 80% des filles cibles âgées de 10 ans vaccinées chaque année contre le VPH dans les districts.**
- **Au moins 80% des femmes cibles âgées de 25 - 49 ans dépistées et traitées pour des lésions précancéreuses du col utérin.**
- **Au moins 80% des femmes cibles présentant des lésions précancéreuses du col utérin ont accès à des services de diagnostic.**
- **Au moins 30% des patientes atteintes de cancer du col utérin ont accès à un traitement chirurgical du cancer invasif du col utérin.**
- **Au moins 70% des femmes cibles atteintes d'un cancer du col utérin ont accès à des services de radiothérapie et de chimiothérapie.**
- **Au moins 25% des patientes atteintes de cancer du col utérin cibles ont accès à des services de soins palliatifs pour une meilleure qualité de vie.**

La « goutte d'eau » de l'ATBEF

Le 30 juillet 2020, l'ATBEF a lancé un projet « Mise à échelle du dépistage et de la prise en charge des lésions précancéreuses du col de l'utérus au Togo ». Le présent projet, d'une valeur de 70 millions de Francs CFA, s'inscrit dans la continuité du projet « Intégration du dépistage et de la prise en charge des lésions précancéreuses du col de l'utérus dans le paquet de services offerts aux femmes séropositives au VIH au Togo ». Ce projet couvre Lomé, Atakpamé, Sokodé et Kara pour une durée de deux ans. Au menu, la sensibilisation de 50 000 femmes sur le cancer du col de l'utérus et à sa prévention, la fourniture des services de dépistage et de prévention du cancer du col de l'utérus à 15 000 femmes, la formation et le renforcement des capacités de 15 soignants prestataires des services sanitaires.

L'INAM, un outil de lutte contre la pauvreté

par **Elom AKAKPO**

En plus de contribuer à améliorer l'accès aux soins et services de santé, la couverture du risque maladie par l'assurance peut jouer un rôle important dans la lutte contre la pauvreté. Suivant les conclusions d'une étude sur les conditions de vie des ménages de décembre 2006, plus de 60% des ménages togolais expriment comme souci majeur les problèmes de santé de la famille et en 2008, les comptes nationaux de la santé ont fait clairement ressortir le rôle considérable revenant aux ménages dans le financement des dépenses de santé avec plus de 50% des dépenses totales de santé du pays. Ces dépenses vont à 78% aux produits pharmaceutiques et autres biens médicaux non durables, 12% aux soins curatifs ambulatoires et 10% aux soins curatifs en milieu hospitalier.

Les dépenses de santé constituent donc une priorité pour une grande partie de la population. Les conséquences économiques de la mauvaise santé peuvent avoir un effet majeur d'aggravation de l'appauvrissement, surtout chez les populations déjà démunies ou celles vivant tout juste au-dessus du seuil de pauvreté, empêchant ainsi les premières de sortir de leur état, et entraînant les secondes dans la pauvreté. Le manque à gagner engendré par la mauvaise santé qui empêche de travailler, ou pire, le décès prématuré du pourvoyeur de ressources pour la famille, de même que les coûts directs et indirects des soins, ponctionnent des ressources déjà très limitées au détriment d'autres besoins fondamentaux créant un endettement dont il devient difficile d'en sortir.



Accéder aux soins et services de santé

Face à cette situation, divers mécanismes de couverture maladie aussi bien publics que privés sont prévus pour soulager les populations. Mais ces mécanismes réunis, y compris l'INAM, ne couvrent qu'un peu plus de 5% de la population globale. L'ambition des autorités du pays,

en mettant en place l'INAM, est de parvenir à terme à étendre la couverture maladie aux populations jusqu'ici exclues des mécanismes de prise en charge en place. L'assurance sociale offre une protection à ceux qui ont des revenus réguliers et peut être rendue accessible aux plus pauvres.

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





SAVON NOIR BIO DU MAROC



2
PROMO!

Semaines

du 1^{er} - 15 Sept.

Vous voulez
participer à la Promo???

Condition 1

Achetez
le SAVON NOIR BIO dans
les pharmacies partenaires
au prix normal et obtenez
1 TICKET
GRATTEZ ET GAGNEZ

Condition 2

Achetez
le SAVON NOIR BIO
au grand marché
au prix promotionnel de
1.500f SANS TICKET

Condition 3

Achetez
le SAVON NOIR BIO
EN GROS auprès de notre
Agence EMERGENCE DIVINE
Obtenez une remise de 5% +
1 porte-clé +
Livraison gratuite

SAVON NOIR BIO DU MAROC, rend ma peau belle et ressort ma beauté

Plus d'info
 +228 90 13 67 49  +228 97 94 08 65



Mon opticien conseil

LUNETTERIE MÉDICALE

MONTURES OPTIQUES
VERRES CORRECTEURS
LENTILLES DE CONTACT
PRODUITS D'ENTRETIEN



ASSURANCES PARTENAIRES

INAM - NSIA ASSURANCE
SUNU ASSURANCE
SAHAM ASSURANCE - OLEA
GRAS SAVOYE - GCA - ASCOMA










(+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