



SANTÉ ÉDUCATION

☎ +228 96 14 97 97 | 91 79 47 07

Santé et Education,
les deux clés du développement

Prix : 500 F CFA
N°649 du 08 Décembre 2021

12 super plantes à connaître pour la santé

3



DES PLANTES POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

**Focus sur le Service de
pédiatrie du CHR Sokodé**

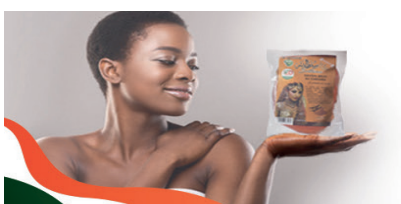
5

**Épices pour soulager
les douleurs de genou**

2

**Les clés de l'alimentation
selon l'âge**

6



ED
ÉMERGENCE DIVINE
**SAVON NOIR
BIO DU MAROC**

Disponible en Pharmacie!



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

☎ +228 90 13 67 49 ☎ +228 97 94 08 65

Épices pour soulager les douleurs de genou

Les douleurs de genou sont un problème malheureusement fréquent qui ne se limite pas à un âge en particulier. Elles peuvent être liées à une déchirure de ligament ou à une pathologie en particulier telle que l'arthrite, la goutte ou les infections. Les principaux symptômes sont l'inflammation et les rougeurs. Néanmoins, on peut également souffrir de rigidité, de faiblesse ou d'instabilité. Dans certains cas, le mouvement d'extension du genou est limité, ou on peut également entendre des craquements lors d'un mouvement. Voici des épices naturelles qui peuvent aider à combattre les douleurs de genou.



Les épices sont excellentes pour relever le goût d'un plat et lui apporter de l'originalité. Mais elles ont aussi surtout des vertus anti-inflammatoires inestimables.

Curcuma

Ce puissant remède médicinal est utilisé en raison de ses propriétés anti-inflammatoires, analgésiques, antioxydantes, anticancérigènes et hépatoprotectrices. Ses effets sont plus puissants que ceux des médicaments pour soulager la douleur. Le curcuma possède en outre l'avantage de ne pas présenter d'effets secondaires pour la santé. C'est pourquoi c'est l'une des premières options pour lutter contre les douleurs de genou.

Gingembre

Le gingembre constitue également un excellent remède pour soulager la douleur d'une manière naturelle. « On peut également le consommer et l'utiliser de manière topique, c'est-à-dire appliqué sur la peau, via l'application de l'huile essentielle de gingembre diluée avec une autre huile. Il faut néanmoins respecter la dose pour éviter des problèmes digestifs légers que cette épice pourrait provoquer dans certains cas », souligne M. Mathieu Kponou Tobossi, Consultant en naturothérapie

Piment de Cayenne

Le piment de Cayenne contient de la capsaïcine, un composant actif très piquant mais qui s'avère également très bénéfique contre la douleur. À l'instar du gingembre, on peut également combiner sa consommation orale et son application topique. Toutefois, conseille M. Tobossi le naturopathe, « si on choisit d'ajouter du piment de Cayenne dans les plats, se rappeler que celui-ci peut s'avérer irritant. Néanmoins, on peut éviter cet effet si on l'incorpore progressivement à l'alimentation ».

Cannelle

La cannelle est une épice qui présente des propriétés anti-inflammatoires, parmi nombre d'autres vertus curatives. « On peut l'utiliser de manière topique, combinée à d'autres ingrédients comme le gingembre et l'huile de sésame. On pourra ainsi réduire la douleur et améliorer la mobilité de l'articulation », recommande le naturopathe. On peut l'ajouter dans les plats sucrés et salés, la préparer en infusion ou la consommer comme complément.

Clou de girofle

Le clou de girofle contient de l'eugénol dans des quantités significatives. Ce composé, également présent dans la cannelle et la noix de muscade, possède des propriétés analgésiques. De fait, on utilise cette épice dans comme remède pour soulager les rages de dents. Pour Kponou Tobossi, « on peut utiliser l'huile de clou de girofle sur la zone touchée pour obtenir un soulagement. Elle provoque un certain engourdissement du genou. On doit néanmoins être constant avec cette méthode pour remarquer une amélioration significative ».

Les effets analgésiques et aussi antidouleur sont bien plus obtenus par le mélange raisonnable de poudre en curcuma 2 mesures + clou de girofle 2 mesures + gingembre 1 mesure. Puiser une cuillère à café de ce mélange et laper ou diluer dans un peu d'eau 3 fois par jour.

Consulter un médecin

Non seulement les épices permettent de donner du goût aux plats, mais elles possèdent également des bénéfices très efficaces pour traiter différents problèmes de santé. On doit cependant toujours consulter le médecin pour qu'il réalise un diagnostic et prescrive le traitement indiqué, surtout si les symptômes sont importants ou s'aggravent.

Expert : M. Mathieu Kponou Tobossi,
Consultant en naturothérapie

PHARMACIE DE GARDE Du 06 au 13 Décembre 2021

HANOUCOPE	Avenue de la Nouvelle Marche, Immeuble Radio Kanal FM.	22 21 01 15
SANTE	Près de NOPATO	70 44 91 37
AKOFA	Av. Maman N'Danida Amoutivé	22 21 00 97
AMESSIAME-BE	Marché de Bè	22 21 49 74
DES APOTRES	Akodésséwa, Face Etocotran	70 45 38 05
KODJOVIKOPÉ	Avenue Duisbourg	22 20 44 71
AVE MARIA	Face Ecole Nationale des Sages Femmes près du CHU Tokoin	22 22 33 01
GBOSSIME	Non loin du marché de Gbossimé sur le Bd de la KARA	22 22 50 50
AMITIE	72 Av. des Hydrocarbures (SOTED)	22 21 74 47
St PAUL	Bd. Jean Paul II	22 61 85 08
LE JOURDAIN	face au CEG Tokoin Wuiti	22 61 56 14
HEDZTRANAWÉ	Marché HEDZTRANAWÉ	22 26 49 61
KOUÉSSAN	En face du stade de Kégué	96 80 10 01
KLOKPE	Derrière la Foire Togo 2000	90 53 60 52
J-MIMSHAK	à 50m de la base de Satom Hountigomé	22 60 30 50
MAELYS	1688, Bd Malfakassa - Bè Kpota en Face de NETADI	22 27 60 19
MISERICORDE	BE-KPOTA à 300M de NISSAN, A côté de la Station MRS	96 80 09 45
ADIDOGOME	Face au camp 2ème RI d'Adidogomé	22 50 54 85
SILOE	Carrefour Aflao Apédokoè Atigangomé	90 80 26 39
ACTUELLE	Route de Ségbé; Quartier Sagbado - Adidogomé	90 61 46 44
SEGBE	Ségbé qt Zanvi, près de l'EPP et du CEG Ségbé	92 59 49 35
DJIDJOLE	DJIDJOLE	22 25 65 12
ST JOSEPH	Bretelle BE KLIKAME	22 25 74 65
VIGUEUR	Rue 267, AGBALEPEDOGAN, Kilimandjaro	22 51 63 30
LUMIERE	Agbalépédogan	70 43 15 49
DIEUDONNE	Route de LEO 2000, non loin de FUCEC Agoé-Téléssou	70 44 84 59
OSSAN	Etablissement la LIMOUSINE, carrefour AVEDI	70 40 44 25
APOLLON	Non loin du carrefour des hirondelles - Avédji	70 41 01 07
ND DE LOURDE	carrefour "Deux lions" près de l'église des Assemblées de Dieu	22 55 19 64
SHALOM	Agoè-Cacavéli, non loin de BKS	22 51 87 60
LA MAIN DE DIEU	AGOE ASSIYÉYÉ non loin de l'église des Assemblées de Dieu	93 40 21 21
ABRAHAM	Agoè-Logopé Kossigan	22 50 10 00
DENIS	Agoè Kové, Carrefour Kpogli	93 08 46 40
NOUVELLE TULIPE	Rte de Mission - Tové; Près de la station CAP Agoè-Légbassito	99 47 00 70
AGOE-NYIVE	A côté de l'Eglise Catholique d'Agoè-Nyivé	22 25 83 38
TCHEP'SON	Face Terminal du Sahel Togblékopé	96 90 04 64
ASSURANCE	Adétikopé, Nationale N O 1, non loin du Marché	93 08 76 76
SANGUERA	Près du Lycée de Sanguéra	70 42 80 80
GANFAT	AGOE DALIKO rès du CarFEDDEM CAMP GP	22 55 08 15
BAGUIDA	Face CMS de Baguida	70 42 47 77
LA FLAMME D'AMOUR	Sise à Agodéké, route d'Aného	70 45 70 14

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 Assiyéyé
la Mairie	Mairie
Djidjollé	Djidjollé
Bon Samaritaine	Bè hopital
Bethel	Adidogomé
Ecole	Adidogomé
Référence	Adidogomé
Eden	Baguida
Verseau	Avepozo
Ave Maria	Entrée chu Tokoin
Bétania	Avedji
Bonté	Sagbado
Dieu Donné	Entreprise de l'union
Zanguéra	Zanguéra
Ets Malibou	Noukafou
Nopegali	Hanoukopé kanal fm
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

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



Actualité - Santé
Sport - Culture
Economie - Musique
Divertissement
96.3 FM à Lomé 24h/24

12 super plantes à connaître pour la santé

Les plantes sont indispensables en matière de santé, de beauté, de bien-être, d'ornement et même de gastronomie. Se soigner avec les plantes médicinales, c'est un mode de vie. On utilise certaines plantes dans leur intégralité, feuilles, écorces, racines, fleurs, fruits, graines. Les modes de préparations sont tout aussi nombreux: infusion, décoction, macération, gel, cataplasme, compresse.



Santé**Plante**

Ces plantes sont connues pour leurs vertus préventives, thérapeutiques et curatives. Elles apaisent, stimulent, et soignent.

L'aloe vera

Parmi les substances identifiées dans l'aloe vera, de nombreuses ont des vertus anti-inflammatoires et antidouleurs, ce qui est très utile pour les personnes souffrant de ces symptômes. Apaisant, son gel accélère la guérison des brûlures, des blessures et des irritations de la peau. On peut la consommer en infusion ou l'appliquer directement sur les zones douloureuses.

Ail

La gousse d'ail frais coupée en une rondelle et appliquée sur les cors, durillons et verrues, obtient de très bons résultats. Consommé régulièrement dans l'alimentation, l'ail a des vertus contre l'artériosclérose, elle fait baisser le taux de mauvaises graisses. L'ail est un excellent préventif aux maladies cardio-vasculaires, un antiseptique et bactéricide naturel.

Chou

Le chou guérit l'ulcère de l'estomac et cicatrise les muqueuses intestinales. Il soulage les douleurs rhumatismales, la sciatique, la bronchite, les affections pulmonaires et prévient le cancer. Les diabétiques, doivent consommer beaucoup de chou et le boire en décoction : c'est un remède souverain contre la cirrhose du foie et le diabète. Les feuilles de chou écrasées puis réchauffées, appliquées en cataplasme contre les abcès, les douleurs, apportent bon effet. Bander et laisser une nuit entière. Le jour, renouveler si possible toutes les 2 heures.

L'eucalyptus

Antiseptique naturel, l'eucalyptus est utilisé sur recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une plante médicinale pouvant traiter des affections telles que la fièvre. L'eucalyptus, sert à désinfecter des plaies, brûlures et ulcères cutanés par ses feuilles vertes écrasées et appliquées sur la plaie. **Une tisane d'eucalyptus se prépare avec 3 ou 4 feuilles, infusées 10 à 20 minutes et sucrée au miel dans une tasse d'eau bouillante. On peut en boire jusqu'à 3 tasses par jour, en cas de bronchite.**

Le gingembre

Le gingembre est un brûle-graisse très efficace notamment au niveau du ventre trop souvent affecté par diverses inflammations. Il est aussi efficace en cas de rhumatismes, maux de tête et autres

manifestations inflammatoires. Il est aussi indiqué pour soulager les œdèmes, les tendinites, les maux de dos. On peut le râper sur les légumes, les poissons, en mettre dans les soupes. **On peut aussi les consommer sous forme de tisane, ou en infusion en raison d'une cuillerée à café de gingembre en poudre dans une tasse d'eau bouillante de 200 ml, et boire trois fois par jour. Attention, chez certaines personnes sensibles sur le plan digestif, le gingembre peut provoquer des brûlures d'estomac.**

Le persil

Le persil nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines. Le persil est aussi anti-flatulence. Ce qui fait de lui un facilitateur de la digestion, un apaisant pour soulager les ballonnements, coliques et gaz intestinaux. Cette plante est recommandée en cas d'aménorrhée ou dysménorrhée, afin de rétablir le cycle menstruel perturbé tout en apaisant les douleurs qui lui sont liées. **Faire bouillir un bouquet de persil dans 1 litre d'eau. Laisser refroidir un peu et boire un verre de la décoction chaque jour pendant une ou deux semaines.**

Citronnelle

Rafraîchissante, la citronnelle aide à calmer les ardeurs du sang, précipiter la bile, se désaltérer, évacuer tous les mucosités de la gorge et de l'organisme. **On utilise généralement ses feuilles en infusion pour apaiser les personnes anxieuses, stressées ou qui dorment mal, mais aussi pour calmer les troubles digestifs. Cette infusion a aussi une vertu hypoglycémiante c'est-à-dire qu'elle diminue la concentration de sucre sanguin. Appliquée sous forme de cataplasme, la citronnelle atténue les douleurs de rhumatismes.**

La menthe poivrée

Les cliniciens et botanistes ont remarqué que lorsque la feuille de menthe poivrée est consommée en infusion, plus de 75 % de ses composés phénoliques se retrouvent dans la tisane. L'infusion de menthe stimule le foie et régularise les fonctions digestives en agissant favorablement en cas d'intoxication alimentaire, de nausées, de coliques, de ballonnements ou de gaz intestinaux. La menthe possède des propriétés antidouleur. **En cas de maux de tête, tremper deux compresses dans une infusion de menthe refroidie. Les appliquer sur le front et les tempes. Masser toutes les 15 ou 30 minutes, en faisant attention à ne pas l'approcher trop près des yeux. La menthe utilisée en tisane apaise la toux, le rhume, prévient le cancer, le hoquet et le**

manque d'appétit. Dans une tasse, verser de l'eau bouillante sur une cuillerée à soupe de feuilles de menthe. Laisser infuser 5 à 10 minutes. Boire une tasse de menthe 3 fois par jour entre ou après les repas. Mais attention en raison de son action stimulante, et si on a du mal à s'endormir, éviter de boire une tasse d'infusion de menthe avant de se coucher. Boire cette infusion plutôt le matin ou en début d'après-midi.

Le corossolier

Les feuilles de Graviola Corossol stimulent le système immunitaire, en donnant à l'organisme une forte capacité à lutter contre le cancer. **Faire bouillir 1 litre d'eau, puis prendre 15 feuilles fraîches ou sèches et une petite tige. Les couper en petits morceaux et mettre dans l'eau bouillante. Ne pas fermer le récipient et continuer de faire bouillir l'eau sur le petit feu pendant 30 mn jusqu'à évaporation à 0,5 litre. Boire une tasse (165 ml) de thé de corossol filtré, trois fois par jour le matin, l'après-midi et le soir. Pour un meilleur goût, on peut ajouter ½ cuillère à café de jus de citron et ajouter un peu de miel. Surtout, éviter d'y ajouter le sucre. Prendre le thé de corossol 30 mn avant les repas pour plus d'efficacité.**

L'infusion des feuilles du corossolier est calmante et favorise la digestion. Les feuilles macérées dans de l'eau tiède, servent également à la préparation de bains calmants pour les nourrissons. Les feuilles du corossolier peuvent être utilisées en tisane contre l'insomnie, pour guérir l'infection urinaire, calmer le système nerveux, améliorer la tension artérielle, le cœur, guérir la dépression, l'incontinence et la prostate. **Prendre 6 feuilles pour 1 litre d'eau puis faire bouillir et boire un verre trois fois par jour pendant quinze jours.**

Le neem

Le neem contient à la fois des alcaloïdes et des limonoïdes, deux composés connus pour leurs propriétés médicinales. Le neem est utilisé dans la fabrication du savon, crèmes pour la peau et lotions pour le corps dans le but de traiter divers problèmes de la peau. **Pour traiter l'acné: faire une pâte par broyage de 10-12 feuilles de neem, appliquer la pâte sur les zones touchées pendant 15 minutes et laver avec de l'eau.**

Les feuilles du neem sont utilisées pour traiter les poux de tête, pellicules, chute de cheveux excessive, améliorer la croissance des cheveux et traiter les problèmes dentaires. **Broyer les feuilles de neem sec pour faire de la poudre. L'utiliser pour masser les gencives pour traiter la pyorrhée, c'est-à-dire l'écoulement du pus. Elle permettra également de**

renforcer les gencives. **On peut ajouter une pincée de poudre de clou de girofle et de la poudre de menthe poivrée pour la rendre plus rafraîchissante.**

Le pissenlit

En raison de ses propriétés diurétiques et anti-inflammatoires, le pissenlit est utilisé comme complément alimentaire pour stimuler l'élimination des liquides et les dépôts de substances toxiques dans les reins et les voies urinaires. **Faire bouillir, pendant 10 minutes, 50 g de mélange racines-feuilles dans 1 litre d'eau. Boire 1 tasse avant chaque repas. Pour ce faire, il peut être consommé en infusion, 2 ou 3 fois par jour. Son absorption par l'organisme favorise la formation de globules rouges et blancs, ce qui contribue entre autres à renforcer le système immunitaire. Préparer un litre d'infusion de 50g de feuilles et consommer 3 ou 4 fois par jour**

Le Moringa

Le Moringa est une plante médicinale, connue pour guérir et soulager un grand nombre de maladies. Avec ses 90 nutriments, 46 antioxydants, 36 anti-inflammatoires, et plus, le Moringa s'est avéré être l'élément botanique le plus riche en éléments nutritifs et à activité enzymatique. Les feuilles ont un effet antibactérien et anti-inflammatoire lorsqu'on les applique sur une plaie ou sur une piqûre d'insectes. Le thé aux feuilles soulage les ulcères gastriques. La teneur élevée en fer des feuilles soignent fortement l'anémie. La consommation des feuilles est utile pour venir à bout de maux tels que l'hypertension, l'hypotension, l'herpès, la dégénérescence nerveuse et cellulaire. Les feuilles frottées contre la tempe peuvent soulager les maux de tête. **Un broyat de feuilles appliqué sur une coupure peu profonde, arrête l'écoulement du sang. La racine en infusion ou cataplasme lutte contre l'asthme, les douleurs articulaires et les inflammations et les calculs rénaux. Une cuillère à café de poudre de racines de moringa dans 1,5 litre d'eau à consommer un verre deux fois par jour contribue à soigner entre autres l'épilepsie, l'hystérie, l'arthrite, le rhumatisme.**

Attention

L'utilisation des plantes pour se soigner doit se faire dans le respect des normes décrites ou demander à un naturopathe ou phytothérapeute. Les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies chroniques et graves et qui sont sous un traitement médicamenteux, doivent d'abord demander conseil à un spécialiste.

par **Abel OZIH**

Interview de M. Carlos Pascal Foly-Yssouh, Directeur du CHR Sokodé

« Les effets induits de l'approche contractuelle, c'est la confiance entre les différents acteurs. Par cette confiance, on arrive à mener des actions pour améliorer la prise en charge de nos patients »

L'approche contractuelle est le modèle de gestion des formations sanitaires publiques mis en place par le ministère en charge de la santé depuis 2018. Cette approche est aujourd'hui la stratégie adoptée par le gouvernement pour assurer une gestion adéquate des affaires au sein des établissements de soins d'envergure. L'objectif visé est d'améliorer les pratiques en vue de mieux satisfaire les patients. Santé-Education fait le point de la mise en œuvre de cette approche au Centre Hospitalier Régional (CHR) de Sokodé, avec le Directeur de cette structure M. Carlos Pascal Foly-Yssouh.

Santé-Education : Comment est mis en œuvre l'approche contractuelle au CHR Sokodé ?

Carlos Pascal Foly-Yssouh : Depuis juin 2018, l'approche contractuelle est mise en place au Centre Hospitalier Régional (CHR) de Sokodé. Ce que nous retenons essentiellement de l'approche, c'est cette confiance entre les différents acteurs: les acteurs de l'administration et les prestataires de soins en l'occurrence, les médecins, les assistants, les infirmiers, les gardes-malades. Aujourd'hui, on travaille et on prend les décisions de façon collégiale. Toute cette représentation de prestataires se retrouve dans le comité de trésorerie, ce qui donne une certaine confiance aux acteurs. Pour nous, les effets induits de l'approche contractuelle, c'est la confiance entre les différents acteurs. C'est par cette confiance qu'on arrive à mener des actions pour améliorer la prise en charge de nos patients.

Comment s'est fait l'alliage entre l'ancien système et le système de l'approche contractuelle ?

Tout changement est difficile à accepter. Au départ, il y a certaines personnes que ce soit de l'administration ou des prestataires,

de l'Etat, instruction a été donnée pour que cette approche puisse accompagner les formations sanitaires. En dehors de l'Etat, nous avons aussi des partenaires techniques et financiers qui hier étaient en crise de confiance avec le CHR Sokodé mais dès la mise en œuvre de l'approche, ils sont revenus. Je peux citer l'ONG Solidarité, Santé et Développement (SSD) basée en Belgique qui nous a permis de faire la réhabilitation complète de notre service de pédiatrie en termes de génie-civil, d'équipements et d'électricité. Ce service a fait peau neuve depuis mars 2020 et est devenue un joyau pour l'hôpital. Nous avons également, le partenaire URBIS Fondation qui est basée en Allemagne avec une branche Togo installée à Sokodé. Ce partenaire nous a accompagné au niveau des équipements pour la gynécologie et a continué de nous accompagner au cours de cette année au niveau de la maternité, notamment la salle d'accouchement et ses services connexes.

Concrètement comment se passe la collaboration en matière de prise de décision ?

Je vous rassure nos structures ne sont pas privatisées. Comme Monsieur le ministre de la santé l'avait dit, l'Etat garde le devoir



M. Carlos Pascal Foly-Yssouh, Directeur du CHR Sokodé

l'hôpital. Il n'y a pas une hiérarchie entre la société contractuelle et la direction, c'est une relation transversale. On ne peut pas dire que la direction est au-dessus de la société contractuelle, ni le contraire. Pour ma part, la collaboration se passe bien. On dira plutôt que les structures sous approche contractuelle sont en co-gestion avec la société contractante.

les prestataires face aux besoins. C'est vrai qu'il y a encore des besoins dans les services, mais nous faisons l'effort, le budget étant annuel, d'arrêter avec les prestataires ce que nous devons réaliser. Nous ne sommes pas très satisfaits de nos résultats parce qu'on sait qu'il y a encore du chemin à faire et nous cherchons à nous améliorer de mieux en mieux. J'ai autour de moi une équipe très dynamique que ce soit au niveau de l'administration, des médecins-chefs services, de tous les prestataires, qui avec les moyens que nous avons, font toujours de grands efforts pour répondre aux attentes de nos patients. Nous ne manquons pas l'occasion de solliciter notre tutelle qui ne cesse de nous accompagner en termes de ressources humaines et en matériels et équipements.

Votre mot de la fin

C'est le lieu de dire merci au gouvernement à travers le ministère de la santé, de l'hygiène publique et de l'accès universel aux soins pour l'accompagnement. Nous remercions également nos partenaires qui nous font confiance et qui nous accompagnent. Aux partenaires qui hésitent encore à apporter leur appui à l'hôpital, nous les rassurons car ceux qui nous accompagnent déjà ne sont pas déçus. Je témoigne spécialement toutes mes reconnaissances à l'ensemble du personnel du CHR Sokodé qui se bat nuit et jour pour qu'on puisse améliorer la qualité des soins et pour l'atteinte des objectifs du centre malgré les difficultés. Aujourd'hui, il y a de grands efforts qui sont faits dans le sens de l'amélioration de nos services. Nous avons beaucoup de spécialistes qui travaillent dans cet hôpital. J'invite la population de la région centrale en général et celle de la préfecture de Tchadoudjo en particulier à visiter le CHR Sokodé. Je demande aux populations de ne pas attendre que leur état de santé soit déplorable avant de consulter.

Propos recueillis par **Hubert LOGAN**



qui hésitaient à adhérer à cette approche puisqu'il faut changer les pratiques. Mais très tôt, nous avons vu que l'approche contractuelle était une meilleure solution pour nous rapprocher entre acteurs et bénéficiaires parce qu'ensemble on va loin. La société contractante qui évolue au niveau du CHR Sokodé c'est l'Organisation Internationale de Gestion Hospitalière (OIGH) qui est en contrat avec le gouvernement. Pour moi, le principal partenaire pour soutenir cette approche c'est l'Etat. Car, au plus haut sommet

régalien de donner les soins et le pouvoir de nommer les différents acteurs de nos structures. La direction de l'hôpital reste toujours dans ses prérogatives. La différence est que, avant la direction était seule dans la prise des décisions. Aujourd'hui, on s'entend sur tout ce que nous engageons pour le compte de la formation sanitaire. Dès qu'un besoin naît, on arrive toujours à le transformer en action de façon collégiale. C'est pratiquement impossible qu'on puisse ne pas s'accorder sur une action à mener pour le bien de

Comment arrivez-vous à être à l'écoute de vos collaborateurs et à répondre aux besoins exprimés par les prestataires ?

Dès notre prise de fonction, nous avons fait une tournée dans tous les services de l'hôpital. Nous avons parlé de façon sincère avec les agents qui ont relevé les problèmes qu'ils ont. On n'a pas un bâton magique pour les régler tout de suite mais au fil du temps et par rapport au budget que nous élaborons, nous essayons de répondre aux sollicitations. Nous communiquons beaucoup avec

« Une bonne santé et des forces soutenues sont de vrais trésors ». Jean-Louis Moré

Le Service de pédiatrie du CHR Sokodé : un joyau pour le bien-être des enfants togolais

Le service de pédiatrie du Centre Hospitalier Régional (CHR) de Sokodé a été rénové et équipé en mars 2020 avec l'appui de l'ONG Belge Solidarité, Santé et Développement (SSD). Le service offre les prestations de pédiatrie générale et des soins spécifiques au profit des enfants. Du médecin chef service à l'ensemble du personnel, chacun met du sien pour que tout enfant admis dans ce centre reçoive un bon traitement et recouvre la santé. Plus spécifiquement, le service dispose de l'unité « Mère kangourou » qui prend en charge les faibles poids de naissance. Santé-Education fait un focus sur ce service devenu le joyau de l'hôpital.



Pesée d'un enfant



Image des mamans kangourous

Le service de pédiatrie fait partie des services phares d'un établissement de santé. Il permet d'assurer la bonne santé d'une couche particulière et vulnérable : le nouveau-né et l'enfant. Le service de la pédiatrie du CHR Sokodé (préfecture de Tchoudjo), est un service à caractère public qui offre toutes les prestations en matière de pédiatrie. En tant que centre régional de référence, ce service reçoit les patients venant des quatre districts de la région centrale à savoir : Blitta, Sotouboua, Tchamba et Tchoudjo ; de la région de la Kara : Bassar, Kabou, Guérin-kouka et environs puis des districts de la région de la plaine de Mô (Djarkpenga, Tindjassi et autres). C'est un service qui fonctionne 24h/24 avec une équipe de garde qui prend en charge toutes les urgences. L'un de ses atouts, c'est l'organisation du travail dans le but de vite et bien répondre aux cas : « Lorsqu'un enfant malade arrive à l'hôpital, il est directement adressé au service des urgences de la pédiatrie. C'est un grand avantage car l'enfant ne transite pas par le service des urgences porte où l'on reçoit les cas en général. Avec cette équipe spécialisée d'accueil, nous gagnons en temps dans la prise en charge des enfants », a affirmé Dr Dossou Fidèle Comlan, médecin pédiatre, Chef service de la pédiatrie.

En termes de plateau technique, le service compte 56 lits et des équipements nécessaires à la prise en charge des patients. Il dispose de trois (3) salles de réanimations séparées pour des catégories d'enfants à savoir : une (1) salle de réanimation pour les nouveau-nés de 0 à 28 jours. Dans cette salle, on trouve comme équipements : un moniteur de surveillance multiparamétrique, des oxy-concentrateurs, deux tables chauffantes, des couveuses, des aspirateurs de mucosités, des plaques de photothérapie, des lits adaptés aux enfants et des chaises à bascules pour les mamans etc. Cette salle a la capacité d'accueillir une dizaine d'enfants. La seconde salle de réanimation est celle des nourrissons de 1 mois à 5 ans. Elle est équipée d'une vingtaine de berceaux, du matériel de la réanimation à savoir un autre moniteur de surveillance multiparamétrique, des oxy-concentrateurs, des aspirateurs de mucosités, des nébuliseurs etc. La troisième salle est celle des enfants de 5 ans et plus. « En dehors de ces salles de réanimation, nous avons des salles dédiées pour poursuivre la prise en charge de



chaque catégorie d'enfants qui sort de la réanimation. Ce dispositif offre beaucoup d'avantages et permet notamment de limiter le partage des microbes d'une catégorie à une autre, surtout pour les plus fragiles », précise le chef service. Toutes les salles sont équipées d'un lavabo, de lave-mains avec du savon, soit une vingtaine de dispositifs de lave-mains indispensable dans la prévention des infections et dans la prévention de la propagation du corona virus en cette période sensible. On compte également 3 dispositifs d'adduction d'eau chaude à la pompe, ce qui permet même aux patients des autres services d'en bénéficier. En dehors des offres généraux de prestations, le service offre de soins spécifiques dans diverses unités : unité de réhabilitation nutritionnelle des enfants dénutris ; unité de vaccination ; unité de prise en charge des enfants infectés par le VIH et l'unité des soins « Mère-kangourou ».

Les soins « Mère-kangourou » pour sauver les faibles poids de naissance
L'unité « Mère-kangourou » de cette pédiatrie prend en charge les faibles poids de naissances, c'est-à-dire les enfants prématurés et hypotrophes c'est-à-dire ceux nés à terme mais ayant un poids inférieur à 2500g. Ce sont des enfants fragiles, qui prennent facilement froid et qui peuvent en mourir. Pour Dr. Dossou, la méthode Kangourou consiste à s'assurer que le nouveau-né soit en contact peau à peau quotidiennement avec sa mère ou une tierce personne, jusqu'à ce que son poids n'atteigne le normal. « Cette technique novatrice permet à l'enfant de garder la chaleur naturelle que la

maman lui confère. C'est une étape majeure qui permet au petit bébé d'être stable et d'accepter les autres soins importants comme l'allaitement maternel exclusif, la gestion de l'infection de façon capitalisante. Les soins Mère-kangourou sont une alternative non coûteuse, non électro-dépendante, praticable partout et donc plus avantageuse à l'utilisation des couveuses », rappelle le médecin. De plus, lorsqu'on applique la méthode Mère-Kangourou à un petit nouveau-né, celui-ci entend le bruit de la respiration de sa mère et ses battements de cœur. Il est constamment caressé lors du contact peau à peau. Tous ces stimuli sensoriels reproduisent les conditions in utero et permettent au bébé d'être calme, de moins ressentir la douleur et de se développer plus rapidement qu'il ne le ferait dans un incubateur. Une mère témoigne : « A la naissance, mon bébé était très petit. J'avais même de la peine à le prendre. Il avait une autre couleur de peau. Mais avec cette méthode Kangourou, j'ai remarqué qu'il prenait petit à petit de la forme et du poids. J'ai aussi constaté que lorsque je le porte contre ma poitrine, il reste calme plus longtemps, ne pleure pas et dort bien. C'est une grande joie pour moi de voir toutes ces améliorations avec la méthode Mère-Kangourou ». De manière générale, ce type de soins aide à diminuer certains problèmes couramment rencontrés par les bébés prématurés et favorise une sortie en avance de l'hôpital.

La rénovation du service de pédiatrie par l'ONG SSD

La rénovation du service de pédiatrie a été complète en termes de génie-

civil, d'électricité et d'équipements techniques. C'est cette réhabilitation qui a rendu possible le dispositif d'accueil et qui garantit les meilleures conditions de prise en charge des enfants telles que décrites plus haut. Cette rénovation est l'œuvre de l'ONG Belge Solidarité, Santé et Développement (SSD). « Ce partenaire a beaucoup aidé le service et c'est un appui de taille qu'il faut saluer. En plus du bâtiment qui a été totalement rénové, cette ONG nous a permis d'avoir une trentaine de lits neufs avec des matelas et plusieurs équipements comme des aspirateurs, des oxy-concentrateurs, des moniteurs de surveillance multiparamétrique, du matériel pour les soins infirmiers, des chariots, des potences, des nébuliseurs, des appareils de photothérapies, des fauteuils à bascule pour faciliter la pratique des soins mère-kangourou etc. Avec cette réhabilitation, le circuit du malade a été réduit au quart, ce qui fait que les enfants malades ne traînent plus », se réjouit Dr Dossou. Aussi, pour aider l'équipe des prestataires de la pédiatrie à maîtriser les différents appareils fournis et aider à une meilleure organisation du travail selon les normes internationales, une équipe de deux infirmières belges expérimentées a séjourné 3 semaines durant, du 22 octobre au 11 novembre 2021, dans le service de pédiatrie. Ceci pour une intégration des compétences et un suivi afin de voir ce qu'il faut encore améliorer. La collaboration est continue. L'appui de ce partenaire est une preuve de la confiance qu'il place dans la meilleure gestion des affaires de l'hôpital. Cette bonne gestion aujourd'hui saluée par plusieurs acteurs trouve son mérite dans la mise en place de l'approche contractuelle de la gestion des hôpitaux publics. Le travail dans les différentes composantes de cette pédiatrie est assuré par une équipe dynamique dont le dévouement est salué par le médecin chef de service. Ce personnel est composé d'infirmiers, d'assistants, coiffés par deux médecins-pédiatres. Le grand défi de ce service reste l'insuffisance de ressources humaines. Pour Dr Dossou, la perspective à court terme de ce service de pédiatrie, c'est d'avoir une équipe de prestataires qui ne s'occupent que des nouveau-nés surtout de 0 à 28 jours et une autre équipe pour les plus grands enfants. Car c'est au niveau des nouveau-nés que la mortalité est plus élevée.

par **Hubert LOGAN**



CAMPAGNE MERCI MON HÉROS



En savoir plus sur Facebook, Twitter, Instagram : @mercimonheros

VOTRE FILS VOUS ÉCRIT - COMMENT ALLEZ-VOUS RÉPONDRE ?

Chers papa et maman,

J'espère que vous allez bien. Moi, je vais bien physiquement mais moralement, c'est un peu plus compliqué. Tant de choses changent en même temps: mon corps, mes amis, les choix auxquels je suis confronté.

Depuis ma tendre enfance, vous étiez là pour me guider dans tout ce que je faisais; et veiller sur moi quand je me sentais mal dans ma peau et perdu dans mes pensées. J'ai toujours besoin de vos conseils, mais d'une manière différente à présent.

Je me souviens toujours de ce matin-là, il y a déjà quelques mois, je me suis réveillé en voyant mon lit mouillé. J'étais effrayé et je ne savais pas ce que c'était - personne ne m'y avait préparé avant. J'ai voulu vous poser des questions mais j'ai eu très peur. Je me suis donc tourné vers mes amis qui m'ont dit que j'étais devenu un homme maintenant. Mais que veut dire cela, exactement ?

Mes amis plaisantent avec moi sur le fait d'avoir une petite amie, d'aller avec eux pour essayer l'alcool, la drogue, et plus... Je suis curieux, mais j'essaie aussi de comprendre les choses par moi-même.

Par peur de devenir père précocement ou d'être infecté par une maladie comme le VIH/SIDA ou les IST, je viens vers vous à travers

cette lettre, pour vous demander de me guider Comment rester proche de mes amis, sans céder à la tentation et à la pression de faire des choses que je ne veux pas faire ? Comment puis-je m'assurer que, lorsque je serai prêt pour avoir une relation intime, je serai un bon partenaire ?

Racontez-moi vos erreurs, afin que je puisse les éviter et vos bonnes décisions afin que je puisse m'en servir d'exemple.

Vous savez que vous avez toujours été mes modèles. Je me soucie beaucoup de mon avenir et je cherche un tremplin pour construire ma vie future.

Papa, j'aimerais passer plus de temps avec toi, te demander des conseils lorsque nous regardons les matchs de football à la télévision, où allons-nous balader ensemble. Maman, j'ai envie d'être plus proche de toi, discuter et apprendre de toi sur comment je dois me comporter dans ce monde.

Je sais que c'est un peu angoissant - croyez-moi, je le sais !

Mais vous avez été et êtes toujours mes héros.

Votre fils bien aimé, Junior, comme vous aimez si bien me surnommer.

Je vous aime.

Les clés de l'alimentation selon l'âge

par Elom AKAKPO

A chaque étape de la vie, l'organisme humain passe par une série de problèmes auxquels il faut faire face. L'un des problèmes les plus connus sont les changements dans les habitudes alimentaires. Il s'agit du résultat d'une association complexe d'hormones, de privation de sommeil, de stress ou de changement dans les habitudes quotidiennes. Ces actions ne sont pas simples à éviter. Voici certains changements qui surviennent dans les habitudes alimentaires à 30, 40, 50 et 60 ans.



Le corps change : la production hormonale fluctue, le métabolisme se modifie, le tonus musculaire diminue. Heureusement certains nutriments agissent sur ces changements et de saines habitudes alimentaires peuvent avoir des effets considérables sur la santé. Les clés d'une alimentation équilibrée sont déterminées en fonction du groupe d'âge auquel on appartient. Fruits et légumes doivent toujours représenter la moitié du menu quotidien.

Habitudes alimentaires à 30 ans

Les 30 ans sont un événement qui ne passe pas inaperçu. A cet âge, il peut se passer deux choses : une folle envie de manger tout ce qui passe devant les yeux, ou à l'inverse, avoir envie de ne rien manger du tout. L'hormone de l'anxiété, le cortisol, peut influencer dans les deux cas. Chez la femme en particulier, à cause de l'augmentation ou de la diminution hormonale à la fin du cycle menstruel, l'appétit change.

Autour de 35 ans, il y a souvent un changement de poids assez

impressionnant. La perte de vitamines et de nutriments peuvent provoquer des troubles alimentaires : on a envie de manger du chocolat, des bonbons, des gâteaux sucrés ou salés. Si une attention particulière n'est pas faite, c'est la prise de poids et une déficience en magnésium et en calcium.

C'est à ce moment également que beaucoup de femmes décident de faire un enfant, et pour oublier leur stress de l'âge, elles mangent plus. Ce surplus alimentaire n'est pas vraiment nécessaire pour le bien du bébé. La grossesse n'est pas une excuse pour manger plus. Il faut plutôt manger sain, avec des aliments riches en calcium, en fer et en vitamines. L'organisme en soi se chargera de garder le bébé en bonne forme.

Les changements à 40 ans

A 40 ans, il survient des changements, psychologiques et physiques. C'est normal de ne pas avoir le même poids qu'à 20 ans. Même si on fait le régime, il est primordial de manger plus de légumes, de fruits, de lait et d'arrêter à tout prix la



malbouffe. Durant cet âge, les problèmes de digestion sont plus présents et l'appétit augmente considérablement. La résistance à l'insuline peut aussi se développer à ce moment de la vie. Quand le corps ne sécrète pas suffisamment d'insuline, le sucre peut augmenter dans le sang, au lieu de se stocker dans les cellules. Quand les cellules ne reçoivent pas le niveau de sucre qui leur est nécessaire, elles dépensent l'énergie du corps. Ce qui amène comme conséquence le changement des habitudes alimentaires, surtout au niveau des hydrates de carbone. C'est à cet âge que peut démarrer le processus de développement des maladies comme l'hypertension et le diabète.

Les 50 ans, l'âge des femmes

Certaines femmes sont submergées par les niveaux d'œstrogènes, à cause de la ménopause, qui arrive autour de 50 ans. Cela provoque des troubles alimentaires qui conduisent à avoir envie de manger plus d'hydrates de carbone et de sucre comme si l'on était résistant à l'insuline. C'est pour cela que la plupart du temps, les femmes à cet âge, commencent à prendre beaucoup de poids. Cependant ce n'est pas tout à fait négatif, ce poids devient une sorte d'instrument de protection ou un mécanisme de défense naturel face à la fragilité des os et des muscles. C'est-à-dire que la graisse peut protéger des chutes ou des coups, qui peuvent être vraiment nocifs à cet âge. A 50 ans, avoir une alimentation équilibrée et augmenter la consommation d'aliments riches en calcium. Bien que la graisse puisse protéger les os, son excès

affecte quand même la santé. Surveiller le poids, la tension, la glycémie. Faire une activité physique régulière.

À 60 ans

Il peut avoir des changements dans l'élasticité de l'intestin à cause du vieillissement, mais cela ne veut pas dire que l'estomac s'est rétréci avec l'âge. Cela arrive car l'appareil digestif déclare au cerveau qu'il est plein par erreur, or, on n'a pas suffisamment mangé. À cause de ce phénomène, il arrive des changements dans les habitudes alimentaires, qui conduiront à manger moins qu'avant. A cet âge, il faut faire attention au poids. C'est fondamental. S'il y a des kilos en trop, il y a un grand risque de chute, de passages à l'hôpital. Mais s'il y a un sous-poids, ou une perte rapide du poids, cela peut être le signe d'une maladie.

Surveiller ces changements alimentaires

Comprendre les effets de l'âge sur le tractus gastro-intestinal car ces changements peuvent affecter les besoins nutritionnels au fur et à mesure que le temps avance. Le corps de l'être humain a tendance à être plus exposé à la graisse abdominale ou viscérale au fur et à mesure que l'on prend de l'âge. On commence à perdre de la capacité à bouger régulièrement et la capacité cardiovasculaire. Souvent aux alentours de 35 ans, une personne qui a une vie trop sédentaire et une alimentation peu riche commence à se fragiliser. Etre conscient que les habitudes alimentaires changent avec le temps, afin de prendre les précautions nécessaires.



Tension Oculaire

Traitement



(+228) 93 21 28 93 / 93 21 28 92 / 90 84 90 13

TENSION OCULAIRE: Traitement

La tension oculaire concerne les yeux et se mesure par un ophtalmologiste. Une bonne tension oculaire est un signe de bonne santé. A contrario, une tension oculaire au-dessus de la normale est problématique et peut conduire à un glaucome.

En cas de tension oculaire supérieure à la normale (21 mmHg), la personne doit faire l'objet d'un suivi régulier chez son ophtalmologiste, au risque sinon d'une atteinte du nerf optique irréversible et du développement d'un glaucome.

Le traitement souvent prescrit et généralement pour la vie est le collyre. Ce traitement a pour objet de diminuer la pression intraoculaire à un niveau sans risque pour le nerf optique. Les collyres contre le glaucome sont de deux types : le collyre bêtabloquant va freiner la production d'humeur aqueuse, tandis que le collyre dérivé des prostaglandines va favoriser l'évacuation de l'humeur aqueuse. Il faut, en parallèle du collyre administré, des visites régulières chez l'ophtalmologiste pour vérifier la pression oculaire et l'état du nerf optique. Si le traitement médical est insuffisant une intervention chirurgicale et /ou un traitement au laser peuvent être proposés par l'ophtalmologiste. Une innervation chirurgicale peut être aussi proposée au patient afin de prévenir des récives. Elle se pratiquent en général sur les deux yeux.

BUREAUX DE LIAISON INAM

Un service de proximité à votre écoute



- Formalités pour Entente Préalable
- Renouvellement de vignette
- Formalités pour attestation de Traitement des Pathologies Chroniques (TPC) dans les bureaux de liaison de Tsévié à Dapaong
- Informations et conseils

16
bureaux de liaison
dans les hôpitaux

C.H.U Sylvanus Olympio, C.H.U Campus, Clinique Autel d'Elie
C.H.R de Tsévié
C.H.P d'Aného
Hôpital Saint Jean de Dieu d'Afagnan
C.H.R d'Atakpamé
C.H.P de Kpalimé
C.H.R de Sokodé
C.H.P de Sotouboua
C.H.U de Kara, C.H.R de Tomdè
C.H.P de Bassar
C.H.P de Mango
C.H.R de Dapaong

Infoline: **8220**

Ouverts

- Du lundi au vendredi
- Matin: 07H30 à 12H30
- Après - midi: 14H 00 à 17H 00

INAM, toujours plus proche de vous